

RECETTES MAISON POUR UNE BONNE HYGIÈNE



SNSP - 10 rue du Cdt Pilot 92200 Neuilly sur Seine

bureau@syndicatshiatsu.com

www.syndicatshiatsu.com

GEL HYDROALCOOLIQUE

- Huile végétale hydratante : jojoba, amande, tamanu (5 ml)
- Ravintsara (100 gouttes)
- Tea tree (15 gouttes)
- Alcool 70% ou 90% (15 ml)
- Gel d' Aloe Vera (50/80 ml)

GEL HYDROALCOOLIQUE - variante

Dans un récipient gradué bien propre, mesurez 833 ml d'alcool. Mélangez-y 42ml d'eau oxygénée. Ajoutez à cela 15ml de glycérine. Complétez avec de l'eau jusqu'à obtenir un litre de solution.

Après avoir mélanger, votre gel hydroalcoolique maison est prêt.

SPRAY HYDROALCOOLIQUE POUR LES MAINS

Pour un vaporisateur de 10ml

- Base neutre base parfum : 9ml
- Agent émollient Glycérine végétale : 0,8ml
- HE Tea tree : 2 gouttes
- HE citron sans furocoumarines de Sicile : 2 gouttes

Attention, ce spray est très liquide par rapport au gel.

D'autres recettes sur <https://www.aroma-zone.com/info/recette-cosmetique/gel-hydroalcoolique-pour-les-mains>

HUILES ESSENTIELLES

Vous connaissez sans doute les huiles essentielles les plus intéressantes à utiliser en ce moment :

- Arbre à thé ou *tea tree*, connue pour ses propriétés antivirales, antifongiques et antiseptiques.
- Ravintsara, connue pour ses propriétés antivirales et anti-infectieuses
- Niaouli, connue pour ses propriétés antibactérienne (sur certaines bactéries), antifongique, antivirale puissante, bonne circulation sanguine.

ATTENTION toutefois à leur usage, les huiles essentielles sont très puissantes.

FAIRE VOS PROPRES MASQUES EN TISSU

Le mieux est de suivre le patron estampillé “Afnor” qui est un label de qualité et de sécurité. Lavage recommandé : 60° + sèche-linge. Un lavage à la main à l’eau très chaude + savon de Marseille serait possible...

<https://masques-barrieres.afnor.org/>

<https://montissumasque.com/fabriquer-son-masque/?base=647&campaignId=1183700&segmentId=1202524&shootId=1240222>

DÉSINFECTER VOS MASQUES / GANTS EN TISSU

Versez 3ml d'alcool à 90° au centre du masque.

Laissez agir au moins 30mn.

Repassez à la vapeur, position coton ou utilisez un sèche-cheveux à haute température.