

**Astuce beauté**

**Confectionner des macérâts de plantes**

Les plantes & autres ingrédients végétaux peuvent être infusés dans de nombreux supports : huile, glycérine, alcool, vinaigre.

Dans ce dossier je vous propose 3 méthodes de macérâts : huileux, glycérinés ou vinaigrés .

Huiles & plantes :

1er conseil : utiliser des plantes & végétaux séchés pour confectionner les macérâts huileux, en effet les plantes fraîches contiennent de l’humidité et peuvent favoriser la prolifération des bactéries dans le macérât

Un macérât huileux est une huile thérapeutique résultant de la macération d’une plante médicinale dans une huile végétale Le processus de macération permet à cette huile de recueillir et de conserver les principes actifs des plantes.

Je vous conseille de choisir la méthode à froid, pour conserver de façon optimale les vertus des plantes choisies et les bienfaits de l’huile.

Les huiles adaptées au macérât huileux :

Sésame, Jojoba, Tournesol, pépins de Raisins



Exemples de plantes à faire macérer :

Fleurs de Pâquerettes action raffermissante, anti-âge

Fleurs de Lavande action cicatrisante, décontractante musculaire, relaxante

Fleurs de Calendula action protectrice, apaisante, nourrissante

Fleurs d’Arnica décontractant musculaire, action sur les coups, hématomes

Macérâts huileux :

Dans un bocal, stérilisé ou désinfecté, déposer les plantes jusqu’au ¾ du bocal et ajouter l’huile jusqu’au bord du bocal.

Ajouter 10 gouttes de conservateur pour 50 ml de macérât (vitamine E, extrait de pépins de Pamplemousse)

Fermer correctement le bocal et le déposer dans un endroit à l’abri de la lumière et de la chaleur (un placard dans votre cuisine conviendra parfaitement).

Pour obtenir un macérât de qualité, laisser la préparation reposée minimum 5 semaines

Une fois par semaine, pensez à agiter votre bocal.



Macérât huileux de Lavande



Glycérine & plantes

Pour confectionner un macérât glycériné, il est préférable cette fois d’utiliser des plantes fraîches, l’humidité contenue dans les plantes va favoriser la dissolution des actifs dans la glycérine.

Vous pourrez utiliser ce macérât pour remplacer l’ajout de glycérine dans vos recettes

La glycérine est un actif humectant, ce qui signifie que la glycérine permet de retenir l’humidité dans la peau.

Choisissez de la glycérine végétale bio, si le mot « végétale » n’est pas associé au mot glycérine, soyez certaines que la glycérine est issue de la pétrochimie alors soyez vigilantes.

Macérâts glycérinés :

Dans un bocal désinfecté, verser vos plantes jusqu’au ¾ du bord et incorporer la glycérine jusqu’au bord du bocal

Ajouter 10 gouttes de conservateur pour 50 ml de macérât.

Si vous utilisez des plantes séchées, ajouter 30 ml d’hydrolat de votre choix pour 60 gr de plantes

Macérât glycériné d’Hibiscus

Exemples de plantes & poudres à faire macérer :

Fleurs d’Hibiscus action anti-oxydantes, réparatrice cutané

Poudre de Curcuma action anti-inflammatoire, anti-oxydante

Thé vert action anti-oxydante, apaisant



Vinaigre & plantes

Le vinaigre de Cidre est un conservateur naturel et les macérâts vinaigrés sont beaucoup plus puissants que les autres macérâts.

Vous pouvez utiliser des plantes fraîches étant donné le pouvoir conservateur du vinaigre de Cidre.

Macérât vinaigré :

Dans un bocal, remplir entièrement le bocal de plantes et ajouter autant de vinaigre de Cidre que de plantes et à conserver à l’abri de la chaleur et de la lumière pendant 4 semaines.

Plantes à choisir pour les macérâts acétiques :

Feuilles de Menthe anti-inflammatoire, anti-bactérien

Romarin purifiant, assainissant,

Lavande apaisant, cicatrisant, purifiant

Vous pouvez utiliser les macérâts acétique comme des lotions, en diluant avec un hydrolat

Idées d’utilisation :

Soin de rinçage pour les cheveux avec le macérât de Romarin

Bain de bouche avec le macérât de Menthe

Tonique visage avec le macérât de Lavande

Si vous avez des questions, contactez-moi par messagerie DSbio !



mastallicecile@outlook.fr @DSbioConseil #dsbioconseil