

# Recette Gambettes

**G**el effet glaçon, spray givré immédiat, mousse glaciale crépitante... c'est vrai, ce ne sont pas les produits qui manquent en matière de soins délassants et/ou rafraîchissants pour les jambes. Mais comme on peut s'en douter, ces textures amusantes ne s'appuient pas vraiment sur des formules à même de satisfaire les amateurs de recettes naturelles et s'affranchissant de composants synthétiques. **Pour offrir à ses gambettes un soin délassant mais s'appuyant exclusivement sur des ingrédients rassurants, le mieux est encore de concocter son propre combo Huile Jambes & Pieds Fatigués + Spray Rafraîchissant.** C'est bien connu, on n'est jamais mieux servi que par soi-même, et encore plus lorsqu'on mise sur les recettes DIY proposées par ladrôme laboratoire, le spécialiste du bien-être au naturel depuis plus de 25 ans, à découvrir en ligne<sup>1</sup> ou bien directement en (para)pharmacies et magasins bio.

## Mon huile jambes & pieds fatigués<sup>2</sup>

3 ingrédients, 2 minutes, 1 flacon neutre de 30 ml pour le mélange, rien de plus !



**25 gouttes**  
d'huile essentielle de  
**Citron**  
*Citrus limon*

Est-on vraiment étonné de découvrir que l'huile essentielle de Citron est particulièrement délassante et rafraîchissante ?! Les experts en aromathérapie la conseillent comme une évidence pour sa capacité à fluidifier la circulation veineuse.

**Huile essentielle bio de Citron**  
ladrôme laboratoire - Flacon 10ml, 5€60



**25 gouttes**  
d'huile essentielle de  
**Cyprès**  
*Cupressus sempervirens*

Les amateurs d'aromathérapie le savent, cette huile essentielle est une valeur sûre pour favoriser le confort des jambes fatiguées. Un indispensable des beaux jours et lorsque les fortes chaleurs accentuent la sensation de jambes lourdes.

**Huile essentielle bio de Cyprès**  
ladrôme laboratoire - Flacon 10ml, 8€75



**30ml**  
d'huile végétale de  
**Calophylle**  
*Calophyllum inophyllum*

Reconnue pour favoriser une bonne circulation, elle est parfaite en massages légers en cas de sensations de jambes lourdes. Et comme sa richesse en acides gras lui confèrent en prime une appréciable action nourrissante, on en profite pour retrouver des gambettes toutes douces.

**Huile Végétale bio de Calophylle**  
ladrôme laboratoire - Flacon 100ml, 22€

### L'astuce en plus !

Les températures montent soudainement et vous n'avez pas de soin rafraîchissant sous le coude ? Aucune inquiétude avec cette alternative naturelle réalisable en quelques secondes à peine : dans un spray vide, on mélange 15ml d'eau florale bio d'Hamamélis et 15ml d'eau florale de bio de Menthe Poivrée, et le tour est joué. **Un mélange à conserver 5 jours maximum au frigo, l'occasion d'en booster le potentiel effet brrrrr !**



1. Recettes DIY à retrouver sur la playlist Youtube [www.mesrecettesdiy.bio](http://www.mesrecettesdiy.bio) | 2. Conservation 3 mois à l'abri de la lumière.

Tous les produits ladrôme laboratoire sont vendus en (para)pharmacies et magasins bio