

# LE BAUME DE CONSOUDE OFFICINALE

Le baume consiste à **solidifier un macérat huileux avec de la cire d'abeille**, pour en faciliter l'application externe.

Cette méthode convient aux plantes déjà préparées en macérats.

## Ingrédients et matériel

- **63 g de macérat huileux** (ici, macérat huileux de Consoude officinale) ;
- **36 g de cire d'abeille** (entière, en copeaux...) ;
- Optionnel : Quelques gouttes d'**huile essentielle de Lavande vraie** ;
- Balance ;
- Grande casserole et petit récipient, pour le bain-marie ;
- **Fouet** ;
- Petit récipient hermétique, pour la conservation.

## Préparation

1. Porter à ébullition une casserole d'eau ;
2. **Peser la cire** et la placer dans le petit récipient ;
3. Sur le bain-marie, **faire fondre la cire en fouetter** ;
4. Hors du feu, **ajouter le macérat, toujours en fouettant** ;
5. Optionnel : Ajouter quelques gouttes d'HE de Lavande vraie ;
6. Une fois le mélange bien homogène, **tester la consistance** à l'aide d'une cuillère ;
7. Verser dans le récipient ;
8. Une fois le mélange **refroidi et entièrement figé**, fermer le récipient et y inscrire le nom du mélange et **sa date de préparation**, sur une étiquette

Le baume de Consoude s'utilise comme le macérat, **en massages externes**, et se conserve de la même manière, au frais, **à l'abri de la chaleur et du soleil**, 1 an environ.



