

Quelles Huiles Végétales



pour accompagner les
Huiles Essentielles ?



- *Des Huiles pour Protéger*
- *Des Huiles pour Ré-hydrater*
- *Des Huiles pour Réparer*
- *Des Huiles pour Masser*





L'Huile de Noyau d'Abricot

L'Huile végétale vierge de Noyau d'Abricot est extraite par pression à froid, des petites amandes contenues dans les noyaux d'abricot. Ces amandes contiennent 40-50% d'huile.

- Hydratante / nourrissante
- Régénérante
- Revitalisante
- Adoucissante

qui possède l'avantage de pénétrer facilement et d'être rapidement absorbée, sans laisser de film gras sur la peau. Sa composition riche en oméga 9 lui permet d'avoir une action filmogène qui évite la déshydratation.

- Grâce aux phytostérols elle est apaisante et réparatrice.

Ses propriétés lui permettent de redonner éclat et souplesse à la peau d'aider à limiter les effets du vieillissement, de redonner un coup d'éclat aux peaux fatiguées et déshydratées, de régénérer les cellules, de nourrir la peau et de l'adoucir.

Sa haute tolérance en fait une excellente huile de massage, entre autre pour les bébés.

Elle est très agréable à utiliser.



L'Huile d' Amande douce

Une des plus connue et des plus utilisées pour ses propriétés adoucissantes

Vitamine A, D, E

- Anti-inflammatoire
- Apaisante
- Fortifiante, elle convient très bien aux peaux sèches et est d'une bonne aide pour tous les problèmes cutanés.

C'est une Huile que l'on trouve facilement mais qui est également très facilement falsifiée pour que son prix soit abordable .

Convient bien aux massages locaux de petite surface, on lui privilégiera celle de Noyau d'Abricot pour des massages plus étendus.



L'Huile d'Argan

L'Huile d' Argan provient d'un arbre que l'on ne trouve qu'au Maroc.

Chez les Berbères, elle est d'abord et de façon traditionnelle à la base de leur assaisonnement pour de nombreux plats et sauces. Et il semble qu'associée à de la poudre d'amandes et du miel elle soit également aphrodisiaque.

Avec 8% de vit E c'est un anti-oxydant majeur qui protège la membrane cellulaire et participe au bon fonctionnement des système immunitaire et cardiovasculaire. En revanche elle ne contient pas de vitamine A il est donc important soit d'alterner avec une autre huile comme celle de Carotte soit de faire un petit mélange.

- Sa spécificité réside dans le fait que l'un de ses composants est un stérol (le schotténol), excellent régulateur cutané qui lui permet d'intervenir de façon intéressante sur les problèmes de peau de toutes sortes.
- Non comédogène, elle est très bonne pour les peaux grasses.
- Ses composants insaponifiables comme l'Huile d'avocat en font une Huile très restructurante.

C'est apparemment la seule huile végétale à posséder cette double action restructurante et anti-oxydante.

- Elle aide à cicatriser à effacer les traces telles que celles d'acné, de varicelle.
- Chute de cheveux, eczéma, déshydratation, action réparatrice et régénératrice lors de brûlures ou de dermatoses.

Pour une peau bien douce et hydratée deux solutions :

1. A la sortie du bain ou de la douche un doux massage de tout le corps
2. Pour une peau très sèche: avant le bain, appliquer l'huile 30' et laisser reposer puis prendre son bain.

En crème de jour l'huile d'Argan prévient le vieillissement dû aux agressions extérieures. En soin de nuit elle régénère la peau.

Rare et précieuse, elle excelle pour les peaux sèches et déshydratées, le soin des ongles, des cheveux secs et des peaux matures.



L'Huile d'Avocat

Très riche en collagène et en vitamine E, éléments qui empêchent le vieillissement prématuré de la peau l'huile d'Avocat renferme des composants particulièrement intéressants qui lui confèrent de bonnes propriétés régénératrices.

Les vitamines, protéines et acides gras qu'elle contient sont tous très bénéfiques pour les peau sèches ou eczémateuses.

C'est donc une huile végétale très intéressante pour l'été.

- Anti-inflammatoire
- Reconstructrice, (présence de collagène)
- Anti-déshydratation et anti-UV c'est une excellente huile anti-radicalaire et anti-âge.

Il est à noter que c'est une Huile réputée pour aider à réduire les vergetures.



Le Macérât de Calendula

- Nourrissant
- Protecteur
- Adoucissant, il redonne éclat et souplesse à la peau.
- C'est un très bon après-soleil et après-rasage.
- Il aide à calmer les petites plaies et les irritions cutanées.
- Un très bon soin pour la peau des bébés.



L'Huile de Calophyllum Inophyllum

Venu d'Asie et des îles du Pacifique. On trouve la Calophyllum également sous le nom Tamanu. Bien choisir une Huile issue de première pression à froid.

- Anti-inflammatoire elle est très intéressante pour les problèmes musculo-tendineux, ou articulaires.
- Circulatoire cette Huile est potentialisée par les HE d'Hélichryse et de Gaulthérie.
- Protectrice capillaire artérielle et veineuse elle intervient efficacement sur les problèmes de fragilité à ce niveau.
- Cicatrisante et anti-infectieuse cutanée, régénérante, elle préserve du déclin prématuré de la peau. C'est un anti-rides à essayer.



L'Huile de Germe de blé

Riche en vitamine E, acides gras essentiels (poly-insaturés et omégas 6), mais aussi de caroténoïdes et vitamine K, l'huile de Germe de Blé est réputée pour ses propriétés anti-oxydantes.

- Reminéralisante, nourrissante, et revitalisante elle favorise l'oxygénation cellulaire.
- Protectrice contre les UV, elle aide également à la cicatrisation et nourrit les cheveux.

C'est donc une Huile très intéressante mais fragile.

Elle fait partie de ces Huiles qui ont tout intérêt à être conservées au réfrigérateur.

Donc difficilement emportable en voyage.



L'Huile de Chanvre

Cannabis sativa

L'Huile de Chanvre est extraite des graines tandis que l'on se sert de la tige pour produire des fibres très résistantes.

L'intérêt de cette Huile, en alimentation comme en cosmétique réside dans l'équilibre en acides gras essentiels oméga 3 – oméga 6.

C'est une Huile très équilibrée, une des plus riches en molécules anti-inflammatoires diverses et synergiques.

- Pénétrant très facilement dans la peau elle soulage vite.
- Ses propriétés hydratantes qui interviennent sur le dessèchement de la peau font merveille en cosmétique, elle est d'ailleurs particulièrement réputée pour cela.
- Raffermissante, régénérante et nourrissante elle booste avec efficacité la micro-circulation. Ce qui peut être bienvenu lors de fortes chaleurs, de jambes lourdes ou d'impatiences.
- Elle redonne de la douceur et de l'élasticité à la peau et atténue les conséquences du vieillissement.
- Également très efficace pour apaiser la sensation d'échauffement elle est très utilisée pour les brûlures légères et les coups de soleil.

Elle commence aussi à être connue pour ses indications en cas d'eczéma, d'herpès, de psoriasis ou de bouton de fièvre.

Plutôt fragile, elle nécessite une conservation au frais, idéalement au réfrigérateur.



L'Huile de Coco

Cocos nucifera

Combinant une grande richesse en vitamines, anti-oxydants et acides gras entre autre, l'Huile de Coco est particulièrement alcalinisante.

- Elle possède de ce fait une action très intéressante sur les os, les cheveux, la peau, les ongles, les dents et les muqueuses.
- Excellent baume pour la peau, elle réhydrate, cicatrise, calme les rougeurs et apaise les coups de soleil, les brûlures, l'herpès, l'eczéma.

Son odeur nous emmène en vacances, que ce soit en cosmétique ou en interne.

La seule petite limite réside dans son toucher très gras qui ne nous permettra pas de l'utiliser sur de grandes surfaces ou avant de mettre un vêtement.



L'Huile de Jojoba

Originaire du Mexique le Jojoba est un arbre qui peut atteindre 5 m de hauteur cultivé maintenant en particulier en Israël, en Amérique du sud et en Australie.

Ses racines très longues lui permettent de résister à la sécheresse.

L'Huile de Jojoba se présente en réalité comme une cire liquide qui pénètre rapidement et laisse un aspect satiné sur la peau et les cheveux qu'elle nourrit, démêle et auxquels elle redonne de l'éclat.

- Équilibrante de la sécrétion de sébum, elle est intéressante pour les peaux grasses, sèches, les crevasses, les gerçures, l'hyper-séborrhée du cuir chevelu, l'acné.
- Nourrissante et protectrice elle hydrate tous les types de peau et en prévient le dessèchement.
- Hydratante humectante et cicatrisante, elle se révèle très intéressante pour les pathologies de type : eczéma, acné, psoriasis.

Un peu coûteuse elle est très appréciée en cosmétique.

C'est également un excellent démaquillant et soin après-rasage.



Le Macérât huileux

de Carotte

Riche en vitamines, la carotte contient surtout une intéressante proportion de bêta-carotène ou provitamine A.

Orange, comme celui que l'on retrouve dans les fruits ou légumes de la même couleur, ce pigment naturel donne à la peau un beau teint halé, du tonus et de l'élasticité.

En plus de cet aspect extérieur, le bêta-carotène, une fois transformé en vitamine A dans l'organisme recèle de multiples bienfaits pour la santé d'une façon générale.

On parle de Macérât huileux, lorsque contrairement aux Huiles végétales, l'Huile n'est pas extraite d'une partie de la plante mais une partie de la plante est mise à macérer dans une huile végétale neutre.

Dans le cas de la carotte ce sont les racines séchées de la carotte, qui pendant plusieurs semaines ont macéré dans une huile.

Outre ce beau teint hâlé, le Macérât de Carotte possède de belles propriétés pour la peau.

Il rééquilibre les peaux grasses, hydrate, rend leur vitalité aux peaux sèches, resserre les pores.

Exceptionnel pour préserver l'élasticité de la peau il redonne tonus à toutes même aux peaux même les plus ternes ou les plus fatiguées.

Partiellement protecteur par rapport aux UV, il aide à acquérir et favorise un bronzage tranquille. Ce n'est bien évidemment pas un produit à indice élevé mais pour les premiers rayons de soleil ou lorsque vous ne vous exposez pas trop il peut être très utile.

Après une exposition au soleil, il aide à la régénération de l'épiderme, apaise et hydrate.



L'Huile de

Noix de Macadamia

Grâce à sa richesse inégalée en Acide Palmitoléique (20%) l'Huile de Macadamia est très régénératrice et très restructurante.

Sa composition en molécules circulatoires aident à l'oxygénation de la peau ce qui lui permet d'être une

- bonne activatrice de la circulation sanguine et donc une excellente alliée pour activer la circulation lors de grosses chaleurs.

Elle pourra de ce fait, faire partie d'une lotion pour les jambes lourdes et œdémateuses.

- Cicatrisante, apaisante et nourrissante elle est d'une grande efficacité comme réparatrice, en particulier après les agressions du soleil.
- Très fluide, elle possède un bon pouvoir de diffusion et de pénétration dans la peau.

Une des huiles les mieux adaptées au massage



Le Macérât de Millepertuis

- Tonique musculaire avant l'effort.
- Calmant des inflammations osseuses et musculaires.
- Excellent anti-ride mais attention il est photosensibilisant donc à n'utiliser que la nuit.
- Antalgique, apaisant, intéressant pour les traumatismes de la peau, coups de soleil, brûlures, plaies.

Ne pas utiliser avant une exposition au soleil.

Précaution : le Millepertuis peut parasiter l'action de certains médicaments , à éviter donc le cas échéant.



L'Huile de Noisette

De couleur jaune ambrée, relativement fluide, à l'odeur et au goût particulièrement agréables elle constitue une véritable alliée pour tous les soins de la peau comme pour le maintien d'une santé intérieure.

Obligatoirement issue de la dernière récolte, riche en vitamines A et E c'est l'une des huiles les plus fournies en acides gras mono-insaturés (omégas 9).

A utiliser de temps en temps par voie interne en particulier en cuisine où elle dépose sa saveur délicate, elle est très indiquée dans les soins de la peau que ce soit pour les problèmes cutanés superficiels ou plus profonds comme les douleurs musculaires.

- Très pénétrante, c'est une de huile de base parfaite pour les peau grasses et mixtes, mais également les peaux sensibles qui rougissent facilement.
- Outre le fait qu'elle pénètre facilement, un de ses atouts réside dans le fait qu'elle ne laisse pas de traces de gras, ce qui permet de l'utiliser en massage très facilement et de façon très agréable.
- Sa facilité de pénétration prévient la déshydratation et aide à la tonification de la peau que ce soit pour le visage ou pour le corps.

De composition proche de celle d'Amande douce, elle constitue une excellente base pour les lotions corporelles et laisse la peau douce et satinée.



L'Huile de Rose musquée

Originnaire d'Asie, cet arbuste de 3 / 4 m de haut dont les branches sont longues et épineuses est surtout cultivé dans la partie froide et pluvieuses des Andes chiliennes.

Ses fruits sont très connus puisque ce sont les fameux Cynorhodons très riches en vitamine C.

- Nourrissante et assouplissants elle est indiquée pour les peaux sèches, les rides, la prévention et le traitement des vergetures, les coups de soleil.
- Cicatrisante et régénérante on l'utilise avec efficacité sur les cicatrices anciennes, les brûlures, les escarres, les pathologies de peau comme l'eczéma et le psoriasis.

Attention de prendre une Huile de très bonne qualité !



L'Huile de Sésame

L'huile de Sésame est majoritairement composée d'acides gras insaturés :

- 40 % d'acide oléique (mono insaturé)
- 40 % d'acide linoléique ou omega-6 (poly insaturé).

Riche en vitamine E, la plus puissante des vitamines liposolubles, protectrice des acides gras poly-insaturés, elle permet d'éviter d'endommager les membranes cellulaires.

Elle constitue donc une protection cellulaire particulièrement intéressante pour la peau mais également pour les cellules nerveuses et cérébrales.

Sa teneur en sels minéraux lui ajoute un bienfait précieux.

- Anti-inflammatoire elle apaise les irritations et calme les douleurs articulaires.
- Adoucissante et assoupissante elle calme les peaux irritées, hydrate les peaux sèches, nourrit et embellit les cheveux.
- C'est une bonne Huile pour lutter contre les pellicules.
- Excellente Huile de massage, elle maintient l'hydratation et adoucit la peau.
- C'est une excellente Huile pour les bébés, en particulier en cas d'érythème fessier.
- Cerise sur le gâteau, elle absorbe les UV et constitue donc une bonne base pour une lotion de préparation au soleil.



Le Gel d'Aloe Vera

Très riche en molécules anti-inflammatoires, le gel extrait des feuilles de ce cactus possède de belles propriétés tant par voie interne que par voie cutanée.

Par voie interne il

- stimule les défenses immunitaires, favorise l'élimination des toxines, soulage les crampes d'estomac et les maux gastriques.

Il est très intéressant en cas de diabète, de constipation ou d'allergie.

Par voie cutanée ses propriétés se révèlent dans ses capacités à

- intervenir sur les inflammations
- mais également et surtout sur toutes les peaux abîmées
- brûlures ou irritations.

- Très rafraîchissant, il hydrate et apaise.
- C'est une excellente base pour apaiser les coups de soleil et réhydrater les peaux sèches.

Sa seule limite réside dans la nécessité de le conserver au frais.

Une fois ouvert il ne peut donc pas trop ou en tous cas trop longtemps être transporté et laissé hors du réfrigérateur.

Dernière remarque, il ne constitue pas une base de massage intéressante, car il pénètre trop rapidement.



Voilà donc différentes Huiles végétales que vous allez pouvoir utiliser.

- Noyau d'abricot
- Macadamia
- Sésame

font partie des plus appropriées pour des massages généraux.

Pour un objectif ciblé, vous ferez votre choix en fonction de vos goûts, des propriétés, du mode d'utilisation et du mode de conservation de chacune.

Personnellement celle que j'ai toujours avec moi est l'Huile de Noyau d'Abricot, à la fois très riche en propriétés diverses et très simple d'utilisation elle peut servir à tous du plus petit au plus grand.

Puis je complète en fonction de mes envies et de mes besoins.

De toutes façons, dites-vous que si une Huile vous attire particulièrement c'est qu'elle est faite pour vous.

Quelque soit vos choix je vous souhaite de belles découvertes, de jolis essais et de merveilleuses expériences !

Taux de dilution

Pour adultes et jeunes à partir de 10 ans

- 1% HE: action dermo-cosmétique
- 3% HE: action réparatrice tégumentaire, solution nasale, auriculaire, vaginale
- 5% HE: action sur le système nerveux, stress, bien-être
- 7% HE: action circulatoire, sanguine et lymphatique
- 10% HE: action musculaire, tendineuse, articulaire, action systémique pour les peaux hyper-sensibles, solution pour les HE irritantes.
- 15% HE: action sport et compétition (détox, préparation)
- 20% HE: action systémique pour les peaux sensibles (bébés) solution pour les HE dermo-caustiques (HE à phénols et à aldéhydes)
- 30% HE: action locale très puissante (cellulite, parasites...)
- 50% HE: si on hésite à l'utiliser pure
- 100% HE: action générale avec des HE au-dessus de tout soupçon (Ravintsara par exemple)