



Mis en flacon
en France



Guide sur l'aromathérapie, l'argilothérapie et la phytothérapie



Vivre Bio
Naturel

Prenez soin de vous avec nos différentes gammes d'huiles et d'argile ! Celles-ci ne sont pas seulement là pour le plaisir olfactif. Elles prodiguent des soins pour le bien-être, en proposant des propriétés diverses. Choisissez donc votre soin selon votre besoin !



© Tous droits réservés Vivre Bio NATUREL



Pour préserver la planète, merci de ne pas jeter sur la voie publique



*Aromathérapie ou se
soigner avec des huiles
essentielles*

Tout ce qu'il faut savoir sur l'aromathérapie

Une huile essentielle, c'est quoi ?

Une huile odorante tirée des végétaux aromatiques. C'est un super-concentré de plante. On l'extrait par distillation (la majorité des plantes) ou par expression (en pressant le zeste des agrumes : orange, citron...), selon des procédés entièrement naturels. Dans l'expression, l'huile essentielle s'appelle « essence » (essence, d'orange, essence de citron..)

L'aromathérapie, c'est quoi ?

L'art de se soigner avec les huiles essentielles. C'est une branche de la phytothérapie qui, elle, regroupe tous les extraits de plantes de manière plus générale, dont les constituants sont solubles dans l'eau, l'alcool ou autres solvants (cela donne des infusions, de la poudre, des extraits fluides...) Quand on utilise les huiles dans un but d'agrément, de beauté (et non pour se soigner), c'est de l'aromathérapie cosmétique.

En réalité, les huiles essentielles sont des extraits de plante. L'essence de multiples végétaux est capturée dans une huile végétale condensée. C'est grâce à la distillation à basse température que les principes actifs des plantes sont préservés. Certaines huiles pourront être prises par voie orale, d'autres sont utilisées par le biais d'un diffuseur atmosphérique. Selon l'usage et la plante, c'est de cette manière que vous profitez au mieux de leurs propriétés.



L'aromathérapie, soins et bien-être

L'utilisation des huiles essentielles pour soigner vos maux du quotidien, de manière préventive ou curative.

Beauté de la peau, confort hormonal, circulaire, respiratoire, digestif, ou encore immunité...

Grâce à nos formules simples à réaliser, aux synergies d'huile essentielles puissantes et à l'efficacité avérée. Sans s'opposer à la médecine traditionnelle, l'aromathérapie la complétera avantageusement et vous permettra de rester en bonne santé et de fortifier votre système immunitaire.

Formules

Notre équipe de formulation en cosmétique maison a mis toute son expertise en œuvre pour vous proposer des recettes pour le visage, le corps et les cheveux, en kit aux formules simples saines et économiques concentrées en actifs naturels de beauté à l'efficacité prouvée. Ces recettes vous permettent de réaliser des soins maisons parfaitement adaptés à vos besoins et à votre type de peau. Vous trouverez, pour chacune de ces recettes très faciles, les conseils de mise en œuvre et d'utilisation.



Se sentir en bonne santé passe aussi par le fait de se sentir bien dans sa peau. Du coup, entretenir son enveloppe corporelle par des produits aussi efficaces que naturels prend tout son sens.

Les huiles essentielles peuvent intervenir assez rapidement sur des soucis cosmétiques. Il serait donc dommage de s'en priver, principalement parce que les huiles essentielles sont puissantes et efficaces, même en cosmétique. Profitez de la puissance du végétal au service de notre bien-être prend tout son sens dans nos sociétés modernes. A la fois écologiques, économiques et respectueux de notre santé, les extraits naturels allient simplicité, efficacité et sensorialité.



Rituel beauté

En simplifiant vos rituels de soins, vous vous inscrivez dans une démarche globale de consommation plus responsable et naturelle tout en évitant l'usage de produits chimiques aux effets méconnus sur le long terme. Ainsi, en étant doux avec votre peau, vous le serez aussi avec la planète.



1-Pourquoi utiliser les huiles essentielles comme produit de beauté

Les huiles essentielles et les hydrolats (dont les eaux florales) obtenus lors de la fabrication des huiles essentielles sont naturels, dans le sens où ils ne contiennent aucun ajout « chimique »



Des molécules naturellement parfumées

C'est le principe même d'une huile essentielle : elle est extraite d'un végétal aromatique. Or, l'odeur compte énormément pour le bien-être, la beauté et même la santé. Sinon pourquoi notre peau, et même nos intestins, notre foie et la prostate de ces messieurs posséderaient-ils des récepteurs olfactifs ?

A l'origine, les parfums étaient exclusivement réalisés avec des huiles essentielles. Petit à petit, avec l'avènement de la chimie, on a « copié » les molécules aromatiques (parce que cela coûtait moins cher que de les extraire), mais comme toute copie, ces dernières sont imparfaites. Exactement comme un « arôme vanille » ne remplacera jamais la « vraie vanille », bien plus complexe et envoûtante, il en va de même pour tous les parfums, sans exception. Heureusement, rien ne vous empêche de faire vous-même vos propres parfums, 100% naturels et adaptés à votre personnalité, avec des huiles essentielles et éventuellement un fixateur naturel (= mousse de chêne) si vous souhaitez un produit qui « se tient dans le temps ».

Aucun conservateur

Se sentir en bonne santé passe aussi par le fait de se sentir bien dans sa peau. Du coup, entretenir son enveloppe corporelle par des produits aussi efficaces que naturels prend tout son sens.

Les huiles essentielles peuvent intervenir assez rapidement sur des soucis cosmétiques. Il serait donc dommage de s'en priver, principalement parce que les huiles essentielles sont puissantes et efficaces, même en cosmétique. Profitez de la puissance du végétal au service de notre bien-être prend tout son sens dans nos sociétés modernes. A la fois écologiques, économiques et respectueux de notre santé, les extraits naturels allient simplicité, efficacité et sensorialité.



Pourquoi utiliser les huiles essentielles comme produit de beauté ?

Les huiles essentielles et les hydrolats (dont les eaux florales) obtenus lors de la fabrication des huiles essentielles sont naturels, dans le sens où ils ne contiennent aucun ajout « chimique »


Aucun conservateur

Les huiles essentielles n'en ont pas besoin, ce sont des conservateurs naturels ! Ils se gardent des années, souvent bien au-delà de la date de péremption indiquée sur le flacon. Quant aux hydrolats, par précaution, ils se conservent 6 à 12 mois dans un placard à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur, ce qui non seulement permet d'éviter les additifs chimiques, mais en plus offre une sensation « fraîche », généralement fort appréciée. Les huiles végétales, elles, s'oxydent plus en moins vite selon le végétal concerné. Il suffit d'acheter des petits flacons et de les renouveler régulièrement.



Pas de molécules antibactériennes synthétiques posant problème

Par exemple, pas de type « triclosan » (bains de bouche, dentifrice), perturbateur de l'écologie corporelle et perturbateur endocrinien, comme le bisphénol A. En revanche, les huiles essentielles renferment des molécules antibactériennes naturelles à large spectre, qui assainissent mais ne risquent pas de provoquer une résistance (même principe que les médicaments antibiotiques versus les huiles essentielles antiseptiques). Rappelons que ces molécules naturelles servent justement à préserver la plante des infections... nous en profitons tout naturellement en bout de chaîne !



Pas de molécules délétères pour la vie aquatique et l'environnement

Les huiles essentielles et les huiles végétales s'utilisent avec grande parcimonie, elles ne moussent pas.

Pas de molécules suspectes

Les huiles essentielles et les huiles végétales ne contiennent évidemment pas de bisphénol A par exemple, ni de parabens ou autres perturbateurs endocriniens synthétiques, susceptibles de perturber de la fertilité, la thyroïde, de favoriser le surpoids et le diabète, d'augmenter le risque de certains cancers ainsi que de maladies neurologiques ou neurocomportementales (hyperactivité, agressivité..) En revanche, des molécules actives, ça oui !

Des molécules naturellement parfumées

C'est le principe même d'une huile essentielle : elle est extraite d'un végétal aromatique. Or, l'odeur compte énormément pour le bien-être, la beauté et même la santé. Sinon pourquoi notre peau, et même nos intestins, notre foie et la prostate de ces messieurs posséderaient-ils des récepteurs olfactifs ?

A l'origine, les parfums étaient exclusivement réalisés avec des huiles essentielles. Petit à petit, avec l'avènement de la chimie, on a « copié » les molécules aromatiques (parce que cela coûtait moins cher que de les extraire), mais comme toute copie, ces dernières sont imparfaites. Exactement comme un « arôme vanille » ne remplacera jamais la « vraie vanille », bien plus complexe et envoûtante, il en va de même pour tous les parfums, sans exception. Heureusement, rien ne vous empêche de faire vous-même vos propres parfums, 100% naturels et adaptés à votre personnalité, avec des huiles essentielles et éventuellement un fixateur naturel (= mousse de chêne) si vous souhaitez un produit qui « se tient dans le temps ».

Les aldéhydes terpéniques (citron, lemongrass, citronnelle, bergamote..) favorisent les micro-circulations.

- Les azulènes (géranium rosat Bourbon, camomilles) apaisant les peaux irritées.
 - Les coumarines (bergamote, coriandre..) sont anticoagulantes et hypothermisantes.
 - Mais tachent la peau sous l'action du soleil, donc délicates à utiliser à la belle saison.
 - Les esters (lavande officinale) sont décongestionnants.
- Pas de molécules délétères pour la vie aquatique et l'environnement. Les huiles essentielles et les huiles végétales s'utilisent avec grande parcimonie, ne moussent pas.

Et les autres produits naturels ?

Pour la conception de produits de beauté et de cosmétiques, les huiles essentielles sont bien pratiques. Elles peuvent être combinées à des huiles végétales, du beurre de karité et d'autres produits naturels. L'huile d'abricot est par exemple une base neutre idéale pour vos soins maison. Ainsi, vous obtenez des produits responsables et naturels. Les produits que nous vous proposons sont bien entendu choisis en ce sens, afin que vous puissiez profiter de tous les bienfaits de Dame Nature.

Quelle huile essentielle pour quelle peau ?



© Tous droits réservés Vivre Bio Naturel

Généralités sur la peau

La peau est l'organe le plus étendu du corps Humain. Il est composé de 2 couches : l'épiderme et le derme. Seul le derme est vascularisé.

L'épiderme est constitué de couches de cellules mortes. Les applications cosmétiques en aromathérapie agissent le plus souvent sur l'épiderme mais peuvent avoir une action sur le derme et sur l'organisme tout entier.

Pour l'élasticité et le tonus de la peau, il faut rétablir la fermeté des membranes cellulaires (membranes plasmiques).

Celles-ci sont composées de lipides et de glucides. Il est donc bon d'utiliser systématiquement une huile végétale (HV) car en plus d'apporter une dilution sécuritaire et adaptée des HE, celle-ci entretient les membranes lipidiques. Il est donc simple d'entretenir la vitalité de sa peau avec des HE et des HV.

La beauté au sein de la nature est souvent synonyme de simplicité. Celle-ci n'est pas une restriction mais plutôt synonyme d'efficacité.

La notion d'aller à l'essentiel, sans superficialité, mais au contraire avec humilité et dans le respect des ressources naturelles, est encore plus présente en aromathérapie cosmétique qu'en aromathérapie traditionnelle.

En effet, on ne peut pas justifier l'emploi des mêmes mesures aromatiques en cosmétique que pour un accompagnement sur une pathologie diagnostiquée (hors pathologies cutanées diagnostiquées).

Peau sensible : tiraillement, rougeurs



Huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Peau sèche $pH < 6.5$



Huiles essentielles Bois de rose (ou de Hô),
myrrhe, petit grain bigarade, néroli

Peau mixte ou grasse $pH > 6.5$



Huile essentielle de Romarin à cinéole,
citron, lavande officinale

Peau terne, fatiguée, peau d'orange



Huiles essentielles de bergamote, citron,
orange douce

Peau mature

Huile essentielle ciste ladanifère, rose
de Damas

Du genre à me démanger pour un oui ou non



Tanaisie annuelle, ylang-ylang

Peau normale



Huile essentielle de Géranium rosat
Bourbon

Peau acnéique



Huiles essentielles de palmarosa, arbre à
thé (et moins connues : fragonia, manuka)

Peau couperosée



Huiles essentielles de palmarosa,
bergamote, géranium rosat, citron

Peau atone, relâchement cutané

Huile essentielle de Hô, rose de Damas, ylang-
ylang





*Quelle huile essentielle
pour
quel cheveux ?*



Généralités sur le cheveu

Le cheveu est un capillaire. Il prend sa naissance sous forme de bulbe et pousse à la base du cuir chevelu, d'où l'importance de maintenir une bonne microcirculation sanguine de ce dernier.

Cette notion est à garder en tête pour l'élaboration de masques capillaires.

Il est composé d'écailles de kératine qu'il faut protéger de la sécheresse et des éléments extérieurs.

Cuir chevelu

Sensible et siège d'attaques microbiennes



Huile essentielle, arbre à thé, lavande officinale

Sec, irrité, pelliculé



Huile essentielle thym, arbre à thé, romarin

Odorant, irritant



Huile essentielle citronnelle de java



Fins, cassants, tombants... en route pour la calvitie



Huile essentielle de romarin à cinéole d'ylang-ylang, citron

Clairsemés



Huile essentielle cèdre d'atlas, arbre à thé

Terne, rêches



Huile essentielle d'ylang-ylang

Fragiles à cause du stress ou des hormones

(situation spéciale : périménopause, dérèglement hormonal, anxiété donc comportement inadéquat comme de s'arracher les cheveux ...)



Huile essentielle de géranium rosat, ylang-ylang

Les huiles essentielles peuvent-elles influencer le mental ?

Oui. Certaines sont efficaces pour surmonter un blocage, un mal-être, un trac ; pour calmer ou dynamiser, aider à se concentrer ou lâcher prise. Le mode d'action n'a rien de magique : au cours de la respiration ou de l'application (sur les plexus solaires, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, généralement), les molécules actives montent immédiatement au cerveau afin d'aider à y réguler certains neurotransmetteurs, c'est-à-dire les substances que s'échangent les neurones entre eux pour communiquer. Angoisse, stress, boule dans la gorge ? Essayez la marjolaine ou la camomille romaine, vous serez instantanément convaincu. Et votre flacon ne lâchera plus votre sac à main.



Vivre Bio
Naturel



Cela s'appelle l'aromachologie, c'est-à-dire l'impact de la partie inconsciente de l'odeur sur notre mental. Bien au-delà du « j'aime », « j'aime pas », « ça me rappelle les vacances à la mer » ou « ça sent comme quand ma grand-mère faisait la cuisine quand j'étais petite » (partie personnelle), il y a des molécules odorantes qui influencent notre humeur, nos émotions... Par exemple les esters calment (physiquement et mentalement), les sesquiterpènes réconfortent, les alcools stimulent et aident à s'extérioriser, etc... Il s'agit d'un effet à la fois physique (parfaitement mesurable), et subtil (de l'ordre du ressenti). Lorsqu'on emploie des huiles essentielles dans un but cosmétique, forcément, on respire leur odeur et on profite aussi de ces vertus-là.

Quelles sont les bonnes concentrations en huiles essentielles pour les mélanges ?

On n'utilise pas les huiles essentielles à visée cosmétique à la même concentration que pour se soigner. Pour les soins, donc l'aromathérapie, il s'agit de frapper vite, fort et un temps court : éradiquer des microbes, calmer une inflammation, cicatriser une plaie. Pour l'hygiène et la beauté, nous partons du principe qu'il s'agit d'un objectif d'agrément d'une part, que vous allez appliquer votre huile essentielle chaque jour ou presque, d'autre part, que l'on cherche à avoir une action non rapide et courte mais au contraire, douce et prolongée.



Vivre Bio
Naturel



Les huiles essentielles seront donc nettement moins concentrées pour cet usage. Car rappelez-vous qu'ils sont :

- Réservées aux adultes et aux adolescents. Pas d'huiles essentielles à visée cosmétique chez les enfants de moins de 8 ans, minimum. Cette remarque est d'ailleurs pour les produits dits « de beauté » en général.
- Puissantes, donc à manier avec discernement, précaution et même avec prudence.
- Efficaces, c'est-à-dire donc susceptibles d'effets secondaires.
- Exigeantes, c'est-à-dire réclamation rigueur et pondération. Il n'est pas question de s'en tartiner à tout-va, ce serait non seulement dangereux mais en plus, inefficace.
- A diluer absolument et abondamment, forcément dans une huile végétale ou un beurre végétal. Car on cherche une action prolongée dans le temps (toute la journée, ou toute la nuit, par exemple).

Si on applique l'huile essentielles pure : Problème. Si on l'applique dilué dans un support inadapté (aloe vera, eau...) problème aussi car en réalité L'huile essentielle ne sera pas diluée, mais « éparpillée » dans le support, et arrivera finalement avec toujours trop de force sur votre peau. Au final, elle pénétrera dans la circulation sanguine, ce qui l'on ne veut pas : on veut qu'elle reste à l'épiderme pour qu'elle soit efficace.

- 1% visage soit 1 goutte d'huile essentielle pour 1 cuillère à café (5ml) d'huile végétale. Visée dermocosmétique : entretien, long terme, 1 à 2 fois par jour.

- 3 à 5% corps soit 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles pour une cuillère à café (5ml) d'huile végétale pour massage partiel.

- 18 à 30 gouttes d'huile essentielle pour 2 cuillères à soupe d'huile végétale (30ml) pour un massage complet .

*Quelles sont les posologies
classiquement recommandées
en aroma beauté ?*

Bain



10 gouttes d'huile essentielle mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, de lait végétal, de labrafil ou solubol.



**Vivre Bio
Naturel**

Applications/Massages



6 gouttes mélangées à 2 cuillères à café d'huiles végétale.

Bain de pieds



6 gouttes d'huile essentielle mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain, d'émulsifiant ou de lait.

SOINS SOS

*A mélanger au
moment d'utiliser, de
manière ponctuelle.*

Soins du visage



1 goutte mélangée à 100 gouttes d'huile végétale



Bain 100% Eaux florales



50 ml (soit environ 4 à 5 cuillères à soupe)

SOINS QUOTIDIENS

*Dans un flacon préparé
pour un usage quotidien*

Soins du corps



3 gouttes mélangées à 100 gouttes d'huile végétale



Soins du visage 100% Eaux florales

Pulvériser l'équivalent de 2 cuillères à soupe.

Huiles essentielles : Mise en garde

Qui dit cosmétique dit intervention sur la partie la plus exposée, aussi bien au regard qu'aux éléments, donc fragile : le visage ; ce qui nécessite des précautions particulières.

Le visage ne peut recevoir qu'au maximum 1% d'huile essentielle soit 1 goutte par rapport au reste du corps qui lui accepte 3% à 5% d'huile essentielle soit 3 à 5 gouttes (sauf dans certains cas qui seront vus par la suite).

En cosmétique, d'une façon générale, on évitera l'utilisation d'huiles essentielles dermocaustiques ou irritantes.

Attention aussi aux huiles essentielles à cétones qui, même en cosmétique, peuvent engendrer une neurotoxicité, surtout par accumulation, c'est-à-dire sur la durée d'utilisation plus que la quantité quotidienne reçue.

Attention également aux huiles essentielles photosensibilisantes.

Ce n'est pas parce que l'on va doubler la dose ou la posologie que l'effet escompté apparaîtra plus vite. Que ce soit pour une pathologie lourde, de la bobologie ou de la cosmétique, il faut toujours respecter les quantités maximales d'application.

Les huiles essentielles étant des substances fortement concentrées, leur utilisation à visée cosmétique sera interdite aux femmes enceintes et allaitantes. Idem pour les enfants de moins de 8 ans.



Que faire en cas de réaction allergique ?

Si réaction allergique cutanée, stoppez évidemment l'usage de l'huile essentielle soupçonnée et badigeonnez-vous de l'huile végétale de calendula. N'utilisez plus l'huile essentielle qui a posé problème. Il faut faire une croix dessus, définitivement. Hélas. Si on peut traiter certaines allergies cutanées grâce à quelques huiles essentielles (principalement la camomille matricaire, très anti-inflammatoire et très antihistaminique, mais aussi l'eucalyptus citronné, le lemongrass...), d'autres huiles peuvent de leur côté provoquer une réaction allergique. En réalité, toute huile essentielle, comme tout autre produit ou contact (cosmétique, détergent, aliment, poils d'animaux...), peut provoquer une intolérance ou une allergie. Mais certaines d'entre elles sont plus à même de générer des réactions en raison de la présence massive de molécules « sensibles ». Pour éviter les pièges les plus grossiers, surtout si votre peau est sensible ou atopique, faites le test du pli du coude.

- En cas de réaction cutanée-rougeur, démangeaison, irritation : ne l'utilisez pas !

- Pas de réaction ? Vous pouvez y aller !

Si vous êtes du genre « allergique à tout », focalisez sur les hydrolats et les huiles végétales, et vérifiez huile essentielle par huile essentielle qu'elle « passe » bien. Tranquillement et raisonnablement.

Soyez spécialement vigilant avec ces quelques huiles essentielles :

- Lavande officinale. Elle contient 30% à 40% de linalol et 30% à 50% d'acétate de linalyle. En langage décrypté cela signifie qu'il peut y avoir des problèmes à force d'usage.
- Cannelles (de Ceylan, de chine...) dermocaustiques et allergisantes, on les évite en application de toute façon, sauf cas très particulier.
- Laurier noble, pins, mélisse, menthe poivrée. En cas usage ponctuel, a priori, pas de problème. Mais 2 gouttes sur le même endroit 10 jours de suite peuvent déclencher des réactions. Mieux vaut alterner qu'appliquer ces huiles essentielles plusieurs jours de suite.
- Hélichryse italienne, (immortelle). Sauf exception ponctuelle, cantonnez-la aux soins en aromathérapie : elle est très efficace contre les hématomes.
- N'utilisez pas de mélanges « maison » comprenant un grand nombre d'huiles essentielles. 1,2,3 voire 4 grand maximum suffisent amplement. Plus le produit est complexe plus vous risquez d'y réagir.
- Remarque : c'est sur le visage que le risque de réaction allergique est le plus grand. La peau y est plus fine, plus réactive, plus sollicitée que celle du corps.



Attention !

Les HE contenant des molécules cétoniques peuvent être très toxiques, très neurotoxiques, et ce, de façon insidieuse. On constate en effet, une inversion rapide des effets, en fonction de la dose administrée. A un effet sédatif relaxant peut succéder, « pour seulement quelques gouttes de trop » un effet subitement excitant épileptisant, voire abortif (thuya, sauge officinale...) Cette toxicité neurologique sur le système nerveux central (les cétones dissolvent le tissu nerveux...à la manière de l'acétone) nous incitera naturellement à type d'HE par voie orale, chez la femme enceinte ou allaitante, le nourrisson, ou les patients présentant des antécédents épileptiques.



Respecter les doses... surtout par voie orale

*Jamais plus de 6 gouttes par jour d'HE pures (ou en mélange) pour un adulte.

*De façon courante, en pratique quotidienne, on se limitera à 1 goutte pour 20kg de poids corporel pour un adulte.

*Pour un enfant de plus de 30 mois, on se limitera à 3 gouttes par jour maximum. La voie orale ne sera jamais utilisée pour les enfants de moins de 30 mois.

*En cas d'absorption accidentelle et importante d'HE, il est prudent d'appeler le centre antipoison le plus proche. De plus il est conseillé d'absorber plusieurs cuillères d'huiles végétale, (exp : huile d'olive) afin d'assurer la dilution de l'HE et diminuer causticité.

*En ce qui concerne la voie locale (applications cutanées et massages), on conseillera pour la pratique quotidienne une dose de 3 à 5 gouttes, à mélanger dans 10 ml d'HV. Ceci assure un dosage efficace, mais non toxique de 1 à 3 % d'HE environ.

Ne jamais injecter d'HE, ni par voie intramusculaire, ni par voie intraveineuse, évidemment

*Certaines HE peuvent être photosensibilisantes, et particulièrement les HE obtenues à partir de l'expression à froid des agrumes du genre citrus, qui contiennent des furo- et pyrocoumarines photosensibilisantes. Ces HE augmentent la sensibilité de la peau à la lumière solaire. Rappelons à ce titre la phototoxicité bien connue et les accidents survenus jadis avec l'essence de la bergamote. Il conviendra donc d'éviter toute exposition solaire directe 6 heures au moins après applications cutanée de l'une de ces essences.

*Certaines d'HE contenant des monoterpènes (pin, sapin genevrier...) prises voie orale sur une trop longue période peuvent engendrer une néphrotoxicité (toxicité rénale).

Nous voyons, suite à ce énoncé, que l'automédication mal maîtrisée risque de s'avère dangereuse ! Rien ne vaut, répétons-le, le diagnostic médical et le conseil avisé d'un spécialiste bien formé en aromathérapie.

© Tous droits réservés Vivre Bio Naturel

Synthèse

En quelques mots de synthèse, voici une idée de dosage pour vos soins de beauté, en pratique quotidienne :

- Toujours diluer les HE dans 80% minimum d'huiles végétales... jamais dans l'eau.
- Pour dilution des HE, ne pas utiliser d'huile minérale ni même d'huile d'origine animale.
- Pour le visage, 3 gouttes HE pour 10ml d'huile végétale.
- Dans votre masque à l'argile, aux algues... mélangez intimement à la pâte 3 à 5 gouttes d'huile essentielles.
- Pour le corps, 3 à 5 gouttes HE pour ml D'HV ou lait corporel.
- Pour les cheveux, ajoutez avant l'emploi, 2 à 3 gouttes, d'HE à votre shampoing.
- Pour votre bain, ajoutez 10 à 15 gouttes d'HE à du dispersant de type solubol, ou simplement à une base de lait en poudre, pour obtenir un bain de lait parfumé.

Nous nous saurions, être tenus pour responsables d'une utilisation inadéquate de cette méthode de soin. Tous les éléments fournis dans ces pages ne sont qu'à titre informatif, et la liste des précautions à prendre n'est certainement pas exhaustive.

Présentation de nos huiles

Les pages qui suivront vont détailler les multiples bienfaits de chaque huile essentielle, d'où elles proviennent, comment les utiliser... Voici une liste des huiles proposées par notre marque.

14

Huiles essentielles

- Huile essentielle d'Orange douce
- Huile essentielle de Gaulthérie odorante
- Huile essentielle de Géranium rosat
- Huile essentielle de Laurier noble
- Huile essentielle de Lavande fine
- Huile essentielle de Menthe poivrée
- Huile essentielle de Palmarosa
- Huile essentielle de Petit grain bigaradier
- Huile essentielle de Thym à linalol
- Huile essentielle de Ravintsara
- Huile essentielle de Tea tree
- Huile essentielle d'Ylang-ylang
- Huile essentielle de Bergamote
- Huile essentielle de Citron Zeste

© Tous droits réservés Vivre Bio Naturel

HUILE ESSENTIELLE ORANGE DOUCE



Bienfaits de cette huile

Originaire de Méditerranée et des régions tropicales (Mexique), l'oranger doux est un arbre qui, par expression à froid de ses zestes, nous offre une fabuleuse huile essentielle. Reconnue pour ses nombreuses vertus, elle est beaucoup utilisée en aromathérapie. Rééquilibrante, apaisante et positivante, l'huile essentielle d'orange douce procure une sensation de bien-être auprès de ces utilisateurs.

Propriétés

- Sensation de bien-être
- Antalgique
- Apaise les tensions
- Rééquilibrante
- Lutte contre les troubles du sommeil
- Positivante
- Tonifie la peau
- Calmante
- Désinfection atmosphérique

Indications principales

- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Anxiété, nervosité
- Troubles cutanés : cicatrices, vergetures, cellulite
- Peaux grasses, mures
- Cheveux ternes
- Pellicules
- Cheveux gras

Précautions d'emploi

L'huile essentielle d'orange douce est photo-sensibilisante, c'est-à-dire qu'il ne faut pas s'exposer au soleil après l'application. Après dilution de l'huile essentielle à 20% dans une huile végétale, il n'y a pas de contre-indication pour les femmes enceintes ou allaitantes. En revanche, elle est déconseillée pour les nourrissons de moins de 3 mois et chez les sujets asthmatiques, surtout en inhalation ou en diffusion.

Inhalation

L'huile essentielle d'orange douce est plutôt utilisée en inhalation sèche : mettez une goutte pure sur les poignets à respirer profondément. Son odeur fruitée vous détendra laissant de côté votre anxiété.

Diffusion

L'huile essentielle d'orange douce convient aisément à la diffusion pour créer une atmosphère de détente ou favoriser le sommeil. Ajoutez quelques gouttes de l'huile essentielle, en synergies avec d'autres huiles essentielles, dans votre diffuseur et laissez-vous porter !



Identité

Nom botanique : Citrus
sinensis

Mode d'obtention :
Expression à froid

Partie utilisée : Zestes

Odeur : douce et fruitée

Origine : Italie, Espagne,
Brésil



HUILE ESSENTIELLE GAULTHÉRIE ODORANTE



Bienfaits de cette huile

Originnaire d'Asie, l'huile essentielle de gaulthérie odorante est dotée de nombreuses vertus utilisées principalement en aromathérapie. Antalgique et anti-inflammatoire, c'est une alliée de taille pour soulager vos douleurs musculaires et articulaires. Elle est réputée pour la sensation de bien-être qu'elle procure. Calmante et positivante, l'huile essentielle de Gaultherie odorante apaise vos tensions, diminue le stress et la fatigue, vous guidant vers la stabilité émotionnelle.

Identité

Nom botanique : Gaultheria
fragrantissima

Mode d'obtention : Distillation complète à
la vapeur d'eau

Partie utilisée : Feuilles

Odeur : camphrée et chaude

Origine : Népal

Propriétés

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Positivante
- Calmante
- Stimule le système sympathique

Massage

Diluée à 20% dans une huile végétale de choix, l'huile essentielle de gaulthérie odorante s'utilise uniquement par voie cutanée.

Pour un confort articulaire, appliquez localement quelques gouttes de votre préparation en massant légèrement la zone concernée. Pour une séance de massage apaisante et relaxante, massez le long de la colonne vertébrale.

Indications principales

- Stress
- Fatigue
- Tensions psychiques
- Douleurs inflammatoires
- Douleurs musculaires et articulaires
- Renfermement sur soi-même

Précautions d'emploi

L'huile essentielle de gaulthérie odorante est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants de moins de 8 ans. Elle est administrable uniquement par voie cutanée. Pas d'inhalation ni de diffusion. Assez irritante pour la peau, il faut toujours que l'huile soit diluée en synergie avec d'autres huiles essentielles ou végétales.



HUILE ESSENTIELLE GÉRANIUM ROSAT



Bienfaits de cette huile

Originnaire de l'Egypte, le géranium rosat représentait la satisfaction des sens et l'harmonie sexuelle. Sous forme d'huile essentielle, il peut être utilisé en phytothérapie et aromathérapie pour diminuer la fatigue et le stress. En cosmétologie, cette huile est réputée pour son doux parfum floral et ses propriétés toniques et astringentes. Ces nombreuses vertus font de l'huile essentielle de géranium rosat un ingrédient très courtisé par les peaux ternes et celles montrant leurs premiers signes de vieillesse. De plus, elle apaise les peaux irritées, les rougeurs, et l'acné.

Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Antiseptique
- Anti-âge
- Soulage les irritations, les rougeurs
- Tonifiante
- Redonne de l'éclat à la peau
- Elimine l'excès de sébum

Indications principales

- Peaux grasses, acnéiques, ternes
- Peaux irritées, sujettes aux rougeurs
- Troubles cutanés : eczéma, psoriasis, coups de soleil
- Vergetures
- Cheveux gras
- Stress, dépression, fatigue

Massage

Avant de l'appliquer par voie cutanée, il faut diluer l'huile essentielle de Géranium Rosat à 20% avec une huile végétale car consommée pure, elle pourrait brûler la peau. Une fois la préparation terminée, appliquez quelques gouttes sur les zones souhaitées, puis massez le dos, la colonne vertébrale et la voûte plantaire. Bien-être garanti !

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'huile essentielle de Géranium Rosat chez les nourrissons et les femmes enceintes et allaitantes. Faire attention car cette huile possède une forte teneur en allergènes.

Inhalation

Pour un effet anti-stress immédiat, l'utilisation de l'huile essentielle de Géranium peut être effectuée en inhalation sèche : Déposez une goutte d'huile essentielle de Géranium Rosat et 2 gouttes d'huile végétale sur un mouchoir, ou à l'intérieur des poignets. Respirez de temps en temps, vous sentirez déjà les effets au bout de quelques minutes !

Diffusion

Les nourrissons ainsi que les femmes enceintes de plus de 3 mois peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique : Versez le nombre de gouttes de Laurier Noble indiqué sur la notice de votre diffuseur puis diffusez 30 minutes.



HUILE ESSENTIELLE LAURIER NOBLE



Bienfaits de cette huile

Dans l'Antiquité, le laurier noble était la « plante des vainqueurs ». C'était un symbole de gloire et d'immortalité. Originaire d'Asie, le laurier noble se retrouve actuellement partout en Europe. Obtenue par distillation de ses rameaux feuillés, l'huile essentielle de laurier noble est indispensable en aromathérapie. Subtilement parfumée, cette huile possède de nombreuses vertus. Purifiante, équilibrante et apaisante, elle procure une sensation de bien-être. Elle permet de soulager efficacement les douleurs articulaires, et apporte des bienfaits respiratoires, digestifs, et cutanés.

Propriétés

- Antalgique
- Antioxydante
- Anti-âge
- Purifiant, tonifiant, apaisant
- Stimule la pousse des cheveux
- Renforce la capacité de concentration et la mémoire

Indications principales

- Troubles cutanés (hématomes)
- Affections des voies respiratoires
- Peaux matures, grasses, acnéiques
- Chute de cheveux
- Insomnie
- Anxiété, angoisse, stress
- Mauvaise haleine
- Manque de confiance en soi

Massage

Tout d'abord, il faut diluer l'huile essentielle de Laurier noble (20%) avec une huile végétale. Une fois la préparation terminée, appliquez quelques gouttes sur le corps : Massez le creux du cou pour booster la confiance en soi et diminuer le stress.

Précautions d'emploi

L'huile essentielle de Laurier Noble peut devenir addictive en cas d'utilisation trop prolongée à forte dose. Faites également attention à ne pas confondre l'huile essentielle de Laurier Noble avec celles d'autres lauriers car celles de cerise et de rose sont nocives pour l'organisme.

Inhalation

En cas de bronchite ou de rhume, inhalez une préparation à base de deux à trois gouttes d'HE de laurier dans un bol d'eau chaude. Cela permettra de décongestionner vos voies respiratoires. Vous pouvez également incorporer à l'eau de votre bain, une dizaine de gouttes d'huile essentielle de laurier noble mélangées à une huile végétale pour vous tonifier et passer une bonne journée.

Diffusion

Les enfants de plus de 6 ans, les adultes ainsi que les femmes enceinte de plus de 3 mois peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique : versez le nombre de gouttes de Laurier Noble indiqué sur la notice de votre diffuseur puis diffusez 30 minutes.



HUILE ESSENTIELLE LAVANDE FINE



Bienfaits de cette huile

La lavande fine, facilement identifiable par sa couleur et son doux parfum, est aussi réputée pour ses vertus apaisantes et régénérantes. Obtenue par distillation à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de Lavande fine est réputée pour atténuer les affections cutanées, les troubles nerveux ainsi que les douleurs musculaires. Lorsque l'été arrive, c'est un indispensable pour calmer les piqûres d'insectes ainsi que les rougeurs et les irritations de l'épiderme.

Propriétés

- Cicatrisante
- Régulatrice du système nerveux
- Lutte contre le stress et les insomnies
- Anti-inflammatoire
- Calmante, apaisante
- Antiseptique
- Réparatrice, régénérante, purifiante
- Favorise la détente et le sommeil

Indications principales

- Douleurs musculaires (rhumatismes)
- Troubles d'origine nerveuse (nausées, migraines)
- Affections cutanées (eczéma, vergetures)
- Troubles du sommeil, insomnies
- Stress, irritabilité
- Peaux sensibles, irritées
- Coups de soleil
- Piqûres d'insectes, démangeaisons, poux

Précautions d'emploi

D'une excellente tolérance cutanée, elle peut s'utiliser pure, par toutes les voies d'absorption. Cependant, il reste tout de même conseillé de la diluer car elle contient un composé allergène : le linalol.

Inhalation

- Inhalation sèche : Sur un mouchoir, ou à l'intérieur de vos poignets, appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine puis respirez de temps à autres.
- Inhalation humide : déposez quelques gouttes dans votre bain pour passez un incroyable moment de détente.

Diffusion

L'huile essentielle de Lavande fine convient parfaitement à la diffusion, versez le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur puis diffusez pendant 30 minutes. Cela va permettre d'évacuer le stress.

Identité

Nom botanique : *Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia*
Mode d'obtention : Distillation complète à la vapeur d'eau
Partie utilisée : Sommités fleuries
Odeur : parfum de Provence
Origine : Bassin méditerranéen



HUILE ESSENTIELLE MENTHE POIVRÉE



Propriétés

- Antalgique, anti-inflammatoire
- Antioxydante
- Anti-bactérienne, antivirale
- Cicatrisante
- Fortifiante, tonifiante
- Purifiante, effet rafraîchissant
- Stimule les défenses immunitaires
- Décongestion des voies respiratoires
- Stimule la circulation sanguine
- Stimule la croissance des cheveux
- Facilite la digestion

Indications principales

- Piqûres de moustiques, démangeaisons, rougeurs
- Troubles digestifs
- Maux de tête
- Rhume, toux
- Encombrement des voies respiratoires
- Cuir chevelu irrité
- Fatigue, jambes lourdes

Précautions d'emploi

L'huile essentielle de Menthe Poivrée est interdite aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes épileptiques.

Bienfaits de cette huile

La menthe poivrée est un très bon stimulant du corps et de l'esprit. Sa forte teneur en menthol lui offre un effet rafraîchissant et des vertus antioxydantes, purifiantes et cicatrisantes. Son huile essentielle est incontournable pour apaiser de nombreuses douleurs et calmer les inflammations. On l'utilise également pour améliorer la digestion, décongestionner les voies respiratoires, et combattre la mauvaise haleine.

Inhalation

L'huile essentielle de menthe poivrée peut être utilisée en inhalation sèche : sur un mouchoir ou un oreiller, versez quelques gouttes puis respirez de temps à autres. Cela permettra de décongestionner les voies respiratoires.

Diffusion

L'huile essentielle de menthe poivrée est tout à fait adaptable à la diffusion. Cependant, il ne faut pas la diffuser pure, il faut la diluer entre 10 et 15 % dans d'autres huiles essentielles. Tout en purifiant l'atmosphère, l'huile essentielle de menthe poivrée saura vous apaiser.

Identité

Nom botanique : *Mentha x piperita* Franco-Mitcham
Mode d'obtention : Distillation complète à la vapeur d'eau
Partie utilisée : Parties aériennes, sommités
Odeur : forte et froide, caractéristique
Origine : Moyen-Orient



HUILE ESSENTIELLE PALMAROSA



Propriétés

- Anti-âge
- Antioxydante
- Anti-inflammatoire
- Régénérante
- Rafermissement cutané
- Astringente
- Tonique
- Aide à atténuer l'aspect de la cellulite
- Aide à retrouver l'équilibre émotionnel

Indications principales

- Peaux acnéiques, à imperfection
- Affections cutanées : plaies, eczéma
- Stress, irritabilité
- Fatigue, baisse de forme
- Transpiration excessive, odeurs
- Pellicules, cuir chevelu à problèmes
- Cellulite

Soins de la peau

Huile présente jusqu'à 2% dans la préparation de type crème, lait, gel.

Huile présente jusqu'à 0,4% dans la préparation déodorante.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'huile essentielle de palmarosa chez les enfants de moins de 7 ans et chez les femmes enceintes et allaitantes. Faire attention car c'est une huile allergisante.

Bienfaits de cette huile

Le palmarosa est cultivé à l'état sauvage dans les zones humides des provinces de l'Inde, dont le Népal. L'huile de Palmarosa est extraite des herbes de la plante, par distillation à la vapeur d'eau. Elle est cultivée pour son huile aromatique, dégageant une délicate odeur de rose. Antibactérienne, l'huile de palmarosa est particulièrement connue pour ses bienfaits cutanés. Grâce à ses vertus aphrodisiaques et toniques, cette huile agit sur le bien-être physique et psychologique.

Inhalation

L'huile essentielle de Palmarosa peut être utilisée en inhalation humide : mettez quelques gouttes de cette huile dans votre bain et laissez-vous aller à la détente et au bien-être.

Diffusion

L'huile essentielle de Palmarosa convient tout à fait à la diffusion. Seule ou en synergie avec d'autres huiles essentielles comme le citron ou la lavande fine, elle assainira l'air ambiant et vous aidera à lutter contre la fatigue et le stress.

Identité

Nom botanique :
Cymbopogon Martinii var.
Motia

Mode d'obtention : Distillation
par entraînement à la vapeur
d'eau

Partie utilisée : Parties
aériennes (herbes)

Odeur : doux, floral et frais

Origine : Népal, Inde



HUILE ESSENTIELLE PETIT GRAIN BIGARADIER



Bienfaits de cette huile

Le bigaradier ou oranger amer est une espèce d'arbres appartenant à la famille des agrumes. Par distillation de ses feuilles et de ses rameaux, on obtient l'huile essentielle de petit Grain Bigarade. Cette huile possède des effets remarquables sur le bien-être physique mais également psychique. Relaxante, elle favorise la détente et l'apaisement par sa douce odeur de fleur d'oranger. En cosmétique, l'huile essentielle de petit grain bigaradier est l'alliée des peaux grasses, à tendance acnéique car elle favorise la cicatrisation, et régule les sécrétions de sébum.

Propriétés

- Calmante, anti-stress
- Stimule la régénération cutanée
- Purifiante, tonifiante
- Régule la sécrétion du sébum
- Antalgique
- Favorise le sommeil
- Sensation de bien-être, équilibre émotionnel
- Soulage les maux d'estomac

Indications principales

- Peaux grasses, acnéiques, ternes
- Cheveux gras
- Troubles cutanés (eczéma, crevasses)
- Troubles du sommeil
- Anxiété, nervosité
- Rhumatismes

Diffusion

L'huile essentielle de petit grain bigarade est parfaitement compatible avec la diffusion. Elle favorisera le bien-être, diminuera l'anxiété et la fatigue.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'huile essentielle de petit grain bigarade chez les femmes enceintes de moins de 3 mois. Pas d'autres contre-indications particulières car cette huile est administrable par toutes les voies, sans la nécessité d'être diluée, contrairement à la plupart des autres huiles essentielles.

Inhalation

- Inhalation humide : diluez quelques gouttes d'huile essentielle dans un récipient d'eau chaude puis inhalez les vapeurs.
- Inhalation sèche : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, un oreiller ou à l'intérieur de vos poignets puis respirez de temps à autre.

Massage

Vous pouvez mélanger votre huile essentielle de petit grain bigaradier avec une huile végétale pour créer une huile de massage relaxante et apaisante. Pour l'anxiété et les troubles émotionnels, appliquez quelques gouttes de votre mélange puis massez le long de la colonne vertébrale ainsi que le plexus solaire.

Identité
Nom latin : Citrus aurantium
Origine : Paraguay
Partie utilisée : Feuilles
Méthode d'extraction :
Distillation à la vapeur d'eau
Profil biochimique type :
Linalol, acétate de linalyle
Culture : Agriculture
biologique
Couleur : jaune orangé



HUILE ESSENTIELLE THYM À LINALOL



Bienfaits de cette huile

Originnaire des côtes de la Méditerranée, le thym à linalol se plaît dans les sols arides, rocheux et en plein soleil. Il pousse en montagne à des altitudes élevées. Son huile essentielle, obtenue par distillation complète à la vapeur d'eau, est une alliée de taille pour combattre les infections hivernales. En effet, elle stimule le système immunitaire et décongestionne les voies respiratoires. L'huile essentielle de thym à linalol est également recommandée pour les troubles cutanés ou encore la fatigue.

Propriétés

- Anti-infectieuse
- Anti-bactérienne, antivirale
- Antispasmodique
- Tonifiante
- Stimulante
- Régénérante
- Astringente
- Stimule les défenses immunitaires
- Aphrodisiaque

Indications principales

- Décongestion des voies respiratoires
- Troubles intestinaux (digestion difficile)
- Peaux grasses, à tendance acnéique
- Troubles cutanés (mycoses)
- Fatigue

Diffusion

L'huile essentielle de thym à linalol est idéale pour la diffusion atmosphérique mais elle doit être diluée (entre 5 et 10%) avec une huile végétale. Elle purifiera l'air.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'huile essentielle de Thym à Linalol chez les enfants de moins de 7 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes épileptiques. Cette huile essentielle doit être conservée à l'abri de la lumière et de la chaleur. Quelle que soit son application, voie cutanée ou en diffusion, elle doit être diluée, de préférence en synergie avec une huile végétale.

Massage

Tout d'abord, il faut diluer l'huile essentielle de thym à linalol (20%) avec une huile végétale. Une fois la préparation terminée, appliquez-la sur les zones souhaitées :

- Pour une décongestion des voies respiratoires : frictionnez le torse et le haut du dos
- Pour une peau assainie : massez légèrement et circulairement la zone concernée
- Pour soulager la fatigue : massez le long de la colonne vertébrale.

Identité

Nom botanique : *Thymus vulgaris* L. *linaloliferum*

Mode d'obtention : Distillation complète à la vapeur d'eau

Partie utilisée : Les fleurs, les feuilles et la tige

Odeur : Caractéristique, herbacée

Origine : Bassin méditerranéen



HUILE ESSENTIELLE RAVINTSARA



Indications principales

- Rhume, encombrement des voies respiratoires
- Troubles cutanés
- Baisse de l'immunité
- Anxiété, baisse de moral
- Fatigue

Inhalation

L'huile essentielle de Ravintsara est principalement utilisée en inhalation humide : mettez quelques gouttes de cette huile dans l'eau bien chaude de votre bain et laissez-vous aller à la détente et au bien-être. Vous pouvez aussi prendre un récipient et y ajouter quelques gouttes dans de l'eau chaude fumante. Inhaler profondément les vapeurs chaudes en position assise pour une décongestion des voies respiratoires.

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser l'huile essentielle de Ravintsara pendant le premier trimestre de grossesse, ni chez les enfants de moins de 6 ans. Elle est également contre-indiquée chez les personnes asthmatiques, d'avantage en inhalation ou en diffusion.

Bienfaits de cette huile

D'origine Malgache, l'huile essentielle de Ravintsara suscite beaucoup d'espoir en raison de ses vertus médicinales. Véritable alliée lorsque l'hiver approche, cette huile vous permettra de renforcer votre système immunitaire de façon exceptionnelle en luttant contre les surinfections des maladies virales. Elle est aussi réputée pour ses vertus apaisantes favorisant le sommeil et l'équilibre émotionnel.

Propriétés

- Relaxante
- Antivirale, anti-bactérienne
- Facilite le sommeil
- Lutte contre la nervosité
- Equilibrante
- Energisante
- Cicatrisante
- Stimule la circulation
- Renforce le système immunitaire

Diffusion

L'huile essentielle de Ravintsara est tout à fait adaptée à la diffusion. En synergie avec des huiles végétale, elle assainira l'atmosphère et vous aidera à lutter contre la fatigue et le stress.

Identité

Nom botanique :
Cinnamomum camphora sb
1,8-cinéole

Mode d'obtention : Distillation
complète à la vapeur d'eau

Partie utilisée : Feuilles

Odeur : frais, doux et
camphré

Origine : Madagascar



HUILE ESSENTIELLE TEA TREE



Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Antivirale, anti-bactérienne
- Antalgique
- Antioxydante
- Purifiante
- Fortifiante
- Cicatrisante
- Stimule les défenses immunitaires

Indications principales

- Peaux matures
- Troubles cutanés (acné, eczéma, brûlures)
- Baisse de l'immunité
- Cuir chevelu sec (pellicules)
- Fatigue physique et mentale

Diffusion

L'huile essentielle de Tea Tree est tout à fait adaptable à la diffusion. Elle assainira l'air ambiant et vous aidera à lutter contre la fatigue.

Précautions d'emploi

Comme la plupart des huiles essentielles, celle de Tea Tree est irritante pour la peau. Il est donc préférable de la diluer avec une huile végétale avant toute application cutanée afin d'éviter les brûlures : 20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale. Elle est déconseillée aux femmes enceintes ainsi qu'aux nourrissons de moins de 3 mois.

Bienfaits de cette huile

Originaire d'Australie, l'arbre à thé ou tea tree appartient à la famille des Myrtaceae. Cet arbre fait l'objet d'une légende : un lagon dans lequel auraient macéré des feuilles de Tea Tree, tombées au fil des années, était considéré comme un endroit sacré, doté d'un puissant pouvoir de guérison par un peuple aborigène australien. Son huile essentielle, obtenue par distillation à la vapeur d'eau ses feuilles, possède en effet de nombreuses vertus. Incontournable en phytothérapie et aromathérapie, elle purifie la peau et le cuir chevelu. Cette huile est principalement utilisée pour les peaux à problèmes, afin de les protéger et d'atténuer leurs imperfections. Antivirale, l'huile essentielle de Tea Tree est également employée en cas de baisse immunitaire et de fatigue physique ou mentale. Elle redonne confiance en soi et procure une sensation de bien-être.

Inhalation

L'huile essentielle de Tea Tree peut être utilisée en inhalation humide ou sèche pour accélérer le processus. En effet, ses propriétés seront plus efficaces au contact de l'eau chaude, permettant d'évacuer les toxines en profondeur. Sur un mouchoir, appliquez quelques gouttes ainsi que sur votre oreiller, puis respirez de temps à autres.



Vivre Bio
Naturel

Identité

Nom botanique : Melaleuca
alternifolia

Mode d'obtention : Distillation
à la vapeur d'eau

Partie utilisée : feuilles et
tiges

Odeur : terreuse et épicée

Origine : Australie



HUILE ESSENTIELLE YLANG-YLANG



Propriétés

- Energisante (lutte contre la fatigue physique et mentale)
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Stimulant intellectuel et sexuel
- Calmante, purifiante
- Régénérante, tonifiante

Indications principales

- Troubles cutanés
- Anxiété, nervosité, stress
- Douleurs musculaires et menstruelles
- Troubles du sommeil
- Fatigue générale
- Baisse de libido
- Peaux grasses, acnéiques
- Cuir chevelu sec
- Chute de cheveux

Actif cosmétique

Huile essentielle de ylang ylang présente jusqu'à 0,4% dans vos préparations cosmétiques « maison ».

Précautions d'emploi

Lors du premier trimestre de grossesse ainsi que pendant l'allaitement, l'huile essentielle de ylang ylang est fortement déconseillée. De plus, il est préconisé de la diluer avec une huile végétale pour éviter les irritations de la peau.

Bienfaits de cette huile

Besoin d'un moment de détente ? Originaire des Philippines, l'huile essentielle d'Ylang-Ylang sera votre parfait allié pour vous relaxer. Calmante et apaisante, cette huile aide à soulager votre anxiété, votre agitation mentale ainsi que vos douleurs musculaires. Souvent utilisée pour ses vertus aphrodisiaques, l'huile essentielle Ylang Ylang redonne de l'éclat à votre peau fatiguée ainsi qu'à votre cuir chevelu. Son odeur épicée vous permet de voyager à l'autre bout du monde juste en fermant les yeux.

Inhalation

- Inhalation humide : Incorporez quelques gouttes d'huile essentielle dans votre bain pour un moment relaxant.
- Inhalation sèche : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, ou sur un oreiller puis respirez de temps à autres.

Massage

Avant de l'appliquer par voie cutanée, il faut diluer l'huile essentielle de ylang ylang à 5% avec une huile végétale car consommée pure, elle pourrait irriter la peau. Une fois la préparation terminée, appliquez quelques gouttes sur les zones sensibles, puis massez. Vos muscles vont se détendre et vos douleurs s'atténueront.

Diffusion

L'huile essentielle de ylang-ylang est parfaitement compatible avec la diffusion. Elle favorisera le bien-être, diminuera l'anxiété. Tout le monde peut l'utilisée sauf les femmes enceintes de moins de 3 mois. Il faut la diluer (entre 5 et 10%) avec une huile végétale car trop concentrée, elle peut provoquer des nausées.



HUILE ESSENTIELLE BERGAMOTE



Bienfaits de cette huile

L'huile essentielle appréciée pour parfumer vos cosmétiques ou composer vos parfums.

Elle purifie la peau, astringente, régule la sécrétion de sébum, traite les problèmes de peau mixte et grasse, acné, boutons, apaisante, calmante, sédative, agit sur le système nerveux, (antidépresseur, stress, angoisse, déprime, dépendances trouble de sommeil) fortifie le mental, aide à trouver confiance en soi, favorise l'optimisme.

Identité

Nom latin : Citrus bergamia Risso & Poiteau

Origine : Italie

Partie utilisée : Zeste

Méthode d'extraction : Expression à froid des zestes

Profil biochimique type : Linalol, limonène, acétate de linalyle

Culture : Agriculture biologique

Couleur : Jaune

Odeur : tonique, fine et fruitée

Chémotype : Limonène, acétate de linalyle, linalol

Précautions d'emploi

L'huile essentielle de bergamote est phototoxique et dermocaustique. Elle peut induire des réactions cutanées lorsqu'elle est appliquée avant une exposition au soleil. Il est important de toujours diluer dans une huile végétale et de ne pas s'exposer au soleil dans les heures suivant l'application.

Ne pas utiliser cette huile essentielle chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Mode de conservation

A conserver à l'abri de la lumière.

Propriétés

- Purifiante, antiseptique
- Régénérante cutanée
- Apaisante, calmante, eczéma, psoriasis, acné
- Antispasmodique, digestive, facilite l'élimination des gaz
- Trouble de sommeil, angoisse, stress, déprime, dépendance

Ses propriétés carminatives et antispasmodiques la rendent indispensable pour lutter contre les ballonnements, les colites, les cas de digestion difficiles et les spasmes



HUILE ESSENTIELLE CITRON (ZESTE)



Vivre Bio
Naturel



Bienfaits de cette huile

Le citronnier est originaire du bassin méditerranéen, répandu en Italie, en Espagne...L'huile essentielle de citron est obtenue par pression à froid du zeste de fruit. Elle dégage une odeur fraîche, citronnée, c'est une huile polyvalente, utilisée dans les préparations cosmétiques, réputée par ses propriétés purifiante, régule l'excès de sébum, détoxifiante elle draine les tissus cutanés et élimine les toxines et redonne un éclat de teint à votre peau.

Identité

- Nom latin : Citrus limon
- Origine : Italie
- Partie utilisée : Zeste
- Méthode d'extraction : Expression à froid des zestes
- Profil biochimique type : Limonène
- Culture : Agriculture biologique
- Couleur : Jaune clair

Précautions d'emploi

- Pour décompresser en fin de journée, associez douze gouttes d'HE de citron à cinq gouttes d'HE d'orange douce et cinq gouttes d'HE de lavande. Laissez se diffuser le mélange dans un bol ou un diffuseur.
- Pour nourrir et soigner une peau grasse, massez votre visage à l'aide d'un mélange d'une à deux gouttes d'HE de citron dans une cuillerée à soupe d'huile végétale (huile de jojoba par exemple)
- En cas de troubles digestifs, massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une à deux gouttes d'HE de citron dans une cuillerée à soupe d'huile végétale.

Attention : les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées pures, il est indispensable de les diluer à une huile végétale (jojoba, abricot).

Ne pas utiliser cette huile essentielle chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Propriétés

- Détoxifiante, purifiante
- Tonique, rafraîchissante
- Antiseptique
- Antibactérienne
- Drainante
- Calme les douleurs digestives
- Soulage les nausées et le mal du transport
- Favorise la digestion et draine le foie
- Amincissante, élimine la cellulite

Mode de conservation

A conserver à l'abri de la lumière.

L'huile essentielle de citron est phytotoxique et dermocaustique. Elle peut induire des réactions lorsqu'elle est appliquée avant une exposition au soleil. Il est important de toujours la diluer dans une végétale et de ne pas s'exposer au soleil dans les 6 heures suivant l'application. Déconseillée en cas de prise de concomitante d'anticoagulants.





15

*Recettes de Cosmétique
Maison*

Do It Yourself

Déodorant Végan 100% Naturel

Voici une alternative au déo classique pour un déodorant naturel maison qui est sain, efficace, bon pour nous et notre planète... et pour notre peau, simple à réaliser.



Ingédients

- 50 ml de gel d'aloé vera bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa
- 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ylang Ylang
- Roll-on à grosse bille

Propriétés

- L'huile essentielle de Palmarosa est le déodorant naturel par excellence, antibactérienne, elle s'oppose au développement des mauvaises odeurs tout en vous enveloppant d'un parfum doux, floral et frais.
- L'huile de géranium rosat est réputée pour son doux parfum floral et ses propriétés toniques et astringentes. Souvent utilisée pour ses vertus aphrodisiaques, l'huile essentielle Ylang Ylang redonne de l'éclat à votre peau fatiguée et favorisera votre bien-être.
- Le gel Aloe Vera bio pur, certifié par Ecocert Greenlife très hydratant, apaisant qui pénètre facilement et laisse la peau douce et souple.
- Huile essentielle d'Ylang Ylang aux arômes chauds et suaves, est fréquemment utilisée en cosmétique maison, appréciée pour son odeur si agréable et ses bienfaits sur la peau

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

- Mettre le gel d'aloé vera dans un récipient (en verre ou en bois).
- Ajouter les huiles essentielles.
- Mélanger bien puis placer cette préparation dans un roll-on muni d'une grosse bille.



Conseil d'utilisation

- Appliquer le matin et le soir, après la douche, sous les aisselles.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

6 mois dans un endroit tempéré.

Gel douche tonique

Un gel douche réveil matinal aux agrumes tonifiant, stimulant, détoxifiant pour bien démarrer la journée et donner de l'éclat à votre peau.



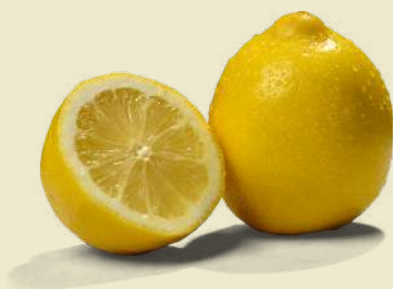
Ingédients

- Un gel douche neutre ultra doux en 100 ml
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron jaune
- 30 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 1 flacon pompe de 100 ml
- Etiquette

Propriétés

- L'huile essentielle de citron, connue pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes, purifiantes, détoxifiantes, régule la production de sébum, draine les tissus cutanés, élimine durablement toxines et pollution.
- L'huile essentielle d'orange douce procure une sensation de bien-être et de détente tout au long de la journée.
- Une synergie riche en limonène, exfolie la peau pour la débarrasser des cellules mortes.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

- Mélanger tous les ingrédients ensemble, bien agiter.
- Le mariage de l'orange et du géranium rosat embaumera la salle de bain d'une odeur de relaxation et euphorisante, à la fois pour bien dormir.



Conseil d'utilisation

- Identique à celle des gels douche bio du commerce.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Identique à celle des gels douche bio du commerce.

Huile précieuse anti-âge

Depuis l'Égypte ancienne, les femmes soignent leur peau pour préserver leur jeunesse grâce à des huiles aromatiques. Avant le coucher, adoptez ce rituel ou faites-le adopter par vos amies les plus chères ! Cette huile miraculeuse est un soin anti-âge complet pour tous les types de peaux. Concentré en huiles essentielles et huiles végétales nobles, ce sérum ravive l'éclat de la peau et aide à combattre les signes de l'âge.



Ingrédients

- 10ml d'huile d'abricot bio
- 60 gouttes d'huile essentielle de géranium bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa bio
- 60 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron jaune zeste bio
- 45 ml d'huile végétale d'avocat bio
- Flacon pompe de 50ml

Propriétés

- L'huile essentielle de géranium bio possède des propriétés toniques et astringentes. Elle apaise les peaux irritées, les rougeurs, et l'acné et redonne de l'éclat aux peaux ternes.
- L'huile de palmarosa est particulièrement connue pour ses bienfaits cutanés. Grâce à ses vertus aphrodisiaques et toniques, cette huile agit sur le bien-être physique et psychologique.
- L'huile essentielle Ylang Ylang est connue pour ses vertus tonifiante, régénérante, apaisante, elle redonne de l'éclat à votre peau terne ou fatiguée.
- L'huile essentielle de citron utilisée souvent dans l'aroma-cosmétique, elle purifie la peau, elle régule la production du sébum. Détoxifiante, elle draine les tissus cutanés et élimine durablement toxine et pollution. Elle réduit les rides et ridules, elle illumine le teint.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

- Mettre l'huile végétale d'abricot dans le flacon, puis ajoutez les huiles essentielles une à une.
- Complétez jusqu'à 50 ml avec l'huile végétale d'avocat.
- Retournez le flacon avec douceur pour mélanger délicatement les huiles entre elles, c'est prêt !



Conseil d'utilisation

- Appliquer tous les soirs 4 à 8 gouttes du mélange sur le visage et le cou.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

6 mois avant ouverture, 3 mois après ouverture.

Masque pour les cheveux

Ce masque est indiqué pour les cheveux normaux et à tendance grasse (y compris les cheveux teints). Il est aussi indiqué en cas de chute des cheveux.



Ingédients

- 30 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole
- 60 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron jaune
 - 15 ml d'huile végétale de ricin
 - 30 ml d'huile végétale de jojoba
- Flacon en verre teinte de 50 ml

Propriétés

- L'huile essentielle de romarin relance la pousse du cheveu et tout comme celle du citron, elle assainit le cuir chevelu.
- L'huile essentielle de géranium révèle des pouvoirs cicatrisants et anti-inflammatoires. L'huile essentielle de géranium peut entrer dans la composition de soin capillaire. Elle vous permettra de stimuler la repousse des cheveux et éliminer les pellicules.
- L'huile du citron resserre les pores et les écailles des cheveux et régule l'excès de sébum de cuir chevelu.
- Huile végétale de jojoba nourri, protège les longueurs et les pointes de vos cheveux et redonne plus de brillance et de volume à vos cheveux.
- Enfin l'huile végétale de ricin aide à la repousse des cheveux et celle de jojoba les gaine pour plus de brillance, de résistance et de volume.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

- Dans un bol (pas en métal), en bois ou en verre, mélangez tous les ingrédients.
- Transvasez-les dans un flacon en verre teinté.



Conseil d'utilisation

- Appliquez sur les racines et les pointes à l'aide d'un pinceau à teinture, puis massez le cuir chevelu. Enveloppez votre tête dans une serviette bien chaude pendant 20 minutes, puis massez le cuir chevelu. Pour rincer, appliquez d'abord un shampooing, émulsionnez avec un peu d'eau et rincez. Ce masque régénérant peut être appliqué 1 fois par semaine.
- Pas d'utilisation de ce masque avant une exposition au soleil, au cas où il resterait des résidus d'huile essentielle de citron (photosensibilisante).
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Bien embouteillé dans un flacon en verre teinté, ce soin peut être conservé pendant 6 mois, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Soin visage effet bonne mine

Recette soin pour visage effet bonne mine, permet de redonner un coup d'éclat à votre peau, il rehaussera le teint terne et fatigué.



Ingrédients

- 30 ml d'huile de noyau d'abricot
- 25 ml d'huile de jojoba
- 9 gouttes d'huile d'orange douce
- 9 gouttes d'huile essentielle de géranium bio
- Un flacon de 50 ml

Propriétés

- L'huile végétale de noyau d'abricot contient de des vitamines et du bêta-carotène et de la vitamine E, elle assouplit et adouci la peau, protège la déshydratation, elle permet de préparer la peau au soleil et d'illuminer le teint, grâce à son effet bonne mine
- L'huile essentielle d'orange douce tonifie la peau et procure une sensation de bien-être tout au long de la journée.
- L'huile essentielle de géranium est réputée pour son doux parfum floral et ses propriétés toniques et astringentes. Elle est considérée comme un soin anti-âge, redonnant de l'éclat aux peaux ternes. Elle apaise également les peaux irritées, les rougeurs, et l'acné.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Transférer votre soin Diy dans un flacon et conserver au frais.



Conseil d'utilisation

- Appliquez 1 fois par jour.
- Evitez toute exposition au soleil pendant en moins 3 heures (car photosensibilisante).
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

- 2 mois pour 50 ml.
- Doit être conservée fermée, à l'abri de la lumière et des fortes chaleurs.

Sérum peau mixte à grasse

Ce sérum fluide et léger, est un vrai soin équilibrant, purifiant, plus concentré en actif qu'une crème hydratante. Il pénètre rapidement, nourrit, hydrate et régénère la peau en profondeur.



Ingrédients

- 50 ml d'huile de jojoba bio
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera bio
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande fine bio
- 2 cuillères à soupe d'huile de noyau d'abricot
- 4 gouttes d'huile essentielle de palmarosa bio

Propriétés

- L'huile de jojoba hydratante et équilibrante pour les peaux mixtes et grasses, sa composition la protège de l'oxydation, cette huile végétale se conserve exceptionnellement bien, c'est un ingrédient indispensable de la cosmétique naturelle.
- L'huile d'abricot est parfaite pour adoucir, illuminer le teint, très fluide elle ne laisse pas un film gras et pénètre rapidement.
- L'huile essentielle de Lavande fine est réputée pour atténuer les affections cutanées, les troubles nerveux ainsi que les douleurs musculaires. Lorsque l'été arrive, c'est un indispensable pour calmer les piqûres d'insectes ainsi que les rougeurs et les irritations de l'épiderme.
- L'huile de palmarosa est particulièrement connue pour ses bienfaits cutanés. Grâce à ses vertus aphrodisiaques et toniques, cette huile agit sur le bien-être physique et psychologique, afin de les protéger et d'atténuer leurs imperfections.
- Le gel Aloe Vera bio pur, certifié Ecocert, très hydratant, apaisant, qui pénètre facilement, il protège la peau des agressions climatiques, en lui apportant douceur et confort.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble avec délicatesse.



Conseil d'utilisation

- Appliquez matin et soir sur votre peau.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Maximum 2 mois, à l'abri de la lumière.



Gel après rasage homme

Pour les hommes qui n'utiliseraient pas encore des cosmétiques ou soins conventionnels, c'est aussi une belle façon de les inciter à prendre soin d'eux naturellement avec une recette simple, efficace et naturelle. Grâce aux propriétés de ce soin la peau sera merveilleusement protégée et douce.



Ingédients

- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 50 ml du gel d'aloé vera
- Flacon de 50 ml airless

Propriétés

- L'huile essentielle de géranium a une action puissante antifongique contre les mycoses et les bactéries et est traditionnellement utilisée en cas de petits saignements. Connue pour ses propriétés cicatrisantes, elle est tonique, astringente, cutanée.
- L'huile essentielle de menthe poivrée est tonifiante et donnera une note de fraîcheur, elle apporte aussi un effet tenseur et astringent au mélange.
- L'aloé vera, certifiée Ecocert a un effet hydratant et protège l'épiderme de l'effet du vieillissement précoce, son action préventive lutte contre l'apparition des rides et les taches brunes.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient, puis versez-les dans un flacon airless.



Conseil d'utilisation

Une fois que vous avez effectué le rasage :

- 1- Appliquez une petite quantité de baume dans vos mains.
- 2- Massez doucement, puis appliquez-le sur votre visage de haut en bas.
- 3- Assurez-vous que le baume est réparti uniformément sur le visage et le cou.

Attention : Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

6 mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Mascara naturel pour cils

Pour recourber vos cils, les galber, optez pour la fabrication d'un soin mascara maison. Envie d'un regard de biche, de cils au volume frôlant l'insolence, de cils allongés et plus denses ? Voici une recette de mascara de nuit à base d'huiles bio pour renforcer vos cils et booster leur croissance. Voici la recette pour fabriquer ce cosmétique :



Ingédients

- Flacon vide de 50 ml
- Un tube de mascara vide
- 25 ml d'huile de ricin bio
- 25 ml d'huile de noisette

Propriétés

- L'huile de ricin contient de la vitamine E, des minéraux, des protéines et des acides gras, ses nutriments font d'elle une huile de beauté exceptionnelle pour hydrater, fortifier vos cils. Elle favorise leur pousse et les rends plus épais et plus brillants.
- L'huile de noisette, en plus de son odeur agréable, ne laisse pas un film gras sur les cils. En synergie avec l'huile de ricin vous avez un mascara unique 100% naturel.
- Grâce à ce mascara vous obtiendrez le volume que rêviez d'avoir depuis longtemps pour vos cils.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Bien mélanger les huiles entre elles et verser dans tube à mascara vide.



Conseil d'utilisation

- Appliquez tous les soir après vos cils démaquillés, propres.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

A l'abri de la lumière et des fortes chaleurs, hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

Recette peau sèche et sensible

Une peau sèche signifie qu'elle a perdu ses fonctions protectrices essentielles. Le film protecteur hydrolipidique étant déficient, la peau très sèche est extrêmement sensible au froid, au soleil. Elle se dessèche, elle manque de souplesse et, par conséquent, elle a tendance à rider facilement. Elle a une prédisposition pour les dartres, les rougeurs, la couperose. Nos grands-mères ont leurs « antisèches » !



Ingédients

- Un flacon vide de 50 ml
- 4 cuillères à soupe d'huile de noyaux d'abricots bio
- 6 cuillères à soupe d'hydrolat bio de rose de damas
 - 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera
- 9 gouttes d'huile essentielle de lavande fine bio

Propriétés

- L'huile de noyau d'abricot bio illumine le teint contient du bêta carotène, de vitamine et de la vitamine E, elle retarde les signes cutanés de l'âge régénérante et revitalisante elle adoucit et assouplit la peau.
- Hydrolat de rose de damas réputée pour ses vertus apaisantes et astringentes, l'hydrolat de Rose de Damas est la forme la plus utilisée dans les compositions cosmétiques. Elle est rafraîchissante, hydratante et apaisante sur les peaux sensibles.
- Le gel Aloé Vera bio pur très hydratant, apaisant qui pénètre facilement et laisse la peau douce et souple.
- L'huile essentielle de Lavande fine est réputée pour réparer les peaux abîmées ainsi que les rougeurs et les irritations de l'épiderme.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble.



Conseil d'utilisation

- Appliquez sur une peau propre matin et soir.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Maximum 2 mois, à l'abri de la lumière.

Gommage corps aux agrumes

Sel exfoliant l'Himalaya aux agrumes, riche en minéraux, en oligo-élément et non-iodé. Puissant détoxifiant, il élimine les impuretés et exfolie la peau.



Ingédients

- 20 cuillères à soupe de gros sel mer ou sel d'Himalaya naturel
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale d'avocat bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de bergamote bio
- Un bocal en verre de 0,25L et son couvercle

Propriétés

- Le sel rose de l'Himalaya est riche en minéraux, en oligo-éléments et non-iodé. Puissant détoxifiant, exfoliant, il élimine les impuretés et exfolie la peau.
- L'huile d'avocat d'une texture agréable, cette huile végétale très assouplissante est un indispensable des cosmétiques maison, elle répare et restructure les peaux abîmées, très sèches et déshydratées, régénérante elle retarde les signes cutanés de l'âge.
- L'essentielle de bergamote apaise et donne une sensation de bien-être grâce à son parfum délicat. Purifiante, apaisante, calmante, harmonieuse de système nerveux, apaise l'anxiété et l'angoisse.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

- Mélangez le sel et l'huile végétale.
- Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez l'huile essentielle et mélanger de nouveau.



Conseil d'utilisation

- A utiliser pour une exfoliation vigoureuse du corps, 1 fois/semaine maximum.
- Pas d'exposition au soleil dans les 3h après le soin, éviter d'utiliser sur une peau eczémateuse, irritées, allergique.
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Soins ongles cassants/striés

Vos ongles striés cassants, qui se dédoublent, jaunissent, abîmés, déshydratés par les produits ménagers ou par vos activités quotidiennes ou à cause de champignons. Fragilisés par les applications du vernis à répétition, les ongles accusent le coup. Ce soin au citron revitalise et fortifie vos ongles, tout en stimulant leur pousse.



Ingédients

- 2 ml d'huile essentielle de citron jaune zeste bio
- 3 ml d'huile végétale de ricin bio
- 3 ml d'huile végétale d'avocat bio
- Un flacon vide de vernis à ongles avec pinceau

Propriétés

- L'huile de ricin a pour but d'hydrater, fortifier et favoriser la pousse des ongles.
- L'huile d'avocat bio est un excellent actif végétal avec de multiples bienfaits sur les ongles cassants ou mous, elle est réparatrice, nourrissante, fortifiante, elle améliore la qualité de vos ongles.
- Huile essentielle de citron est un remède naturel pour soigner, protéger, assainir vos ongles.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Introduisez-les dans le flacon et mélangez bien.



Conseil d'utilisation

- Pour l'utiliser, déposez-en un peu à l'aide du pinceau sur votre pouce gauche et massez vos ongles de la main droite avec cette goutte, notamment les cuticules, pour retrouver des ongles de princesse.
- Procédez de même avec l'autre main.
- Ce soin au citron est à renouveler tous les soirs durant 1 mois (avant de se coucher).
- Évitez toute exposition au soleil dans les 3 heures qui suivent car ce soin est photosensibilisant (présence d'huile essentielle de citron).
- Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 8 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Pendant 1 an à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Roll-on "cocon relax" du soir pour femme

Oubliez-les soucis et les pensées polluantes avec ce petit « doudou » olfactif.



Ingrédients

- Un roll-on vide de 20 ml en verre ambré
- 6 ml d'huile végétale de noyau d'abricot ou autre huile végétale fluide
- 30 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat bio
- 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale bio

Conseil d'utilisation

- Ce roll-on peut être utilisé aussi souvent que possible lorsqu'on traverse une période difficile.
- Il convient à toutes les femmes sauf à la femme enceinte de moins de 3 mois révolus de grossesse. Ne pas utiliser chez l'enfant moins de 8 ans.



Conservation

Pendant 1 an à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Préparation

Introduisez les dans le roll-on et mélangez bien.



Propriétés

- L'huile d'abricot est parfaite pour adoucir et illuminer le teint, très fluide elle ne laisse pas un film gras et pénètre rapidement.
- L'huile essentielle d'ylang-ylang à l'odeur envoûtante, reconnue pour ses propriétés : tonique mental, stimulante intellectuel, aide à gérer le stress, les angoisses, les cauchemars. Elle aide également à lutter contre la fatigue physique et favorise le lâcher-prise. Son odeur sensuelle aurait de plus de vertus aphrodisiaques.
- L'huile essentielle de géranium indispensable en aromathérapie, grâce à ses propriétés calmante pour le système nerveux, relaxante, sa désileuse odeur florale proche de la rose procure une sensation détente et de bien-être.
- L'huile essentielle de petit grain bigarade, est une huile puissante, favorise la détente des muscles, régule les systèmes respiratoire et cardiaque, régule la tension artérielle. En olfaction, elle est apaisante, calmante, protège et rassure les cœurs blessés et solitaires.
- L'huile essentielle de lavande vraie a des propriétés sédative, régulatrice du système nerveux. Elle est particulièrement appréciée pour son parfum délicat, ainsi que vertus apaisantes et régénérantes. C'est huile reconnue pour son efficacité contre l'anxiété, stress et insomnie.



Roll-on "coup de pouce du matin"

Pour un petit coup de fouet, au réveil, en cours de journée ou si vous devez conduire. Une synergie de 4 huiles essentielles biologiques, douce, rafraîchissant, tonique, dynamise et stimule le système nerveux, augmente la vigilance et les fonctions cognitives qui boostent la concentration de la mémoire. L'association de ces huiles, fera des merveilles sur l'humeur, et le stress.



Ingédients

- 6 ml d'huile végétale de noyau d'abricot
- 50 gouttes d'huile essentielle de citron jaune zeste bio (tonique)
- 20 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang bio
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio
- 20 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol bio
- Un roll 'on vide de 20ml en verre ambré

Conseil d'utilisation

Ce roll-on ne sera pas utilisé chez l'enfant de moins de 8 ans, chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les personnes épileptiques, asthmatique, les hypertendus non équilibrés.



Propriétés

- Huile végétale d'abricot ne laisse pas un film gras, idéale comme support pour la majorité des précautions à base d'huiles essentielles.
- L'huile essentielle d'ylang-ylang à l'odeur envoûtante, reconnue pour ses propriétés : tonique mental, stimulante intellectuel, aide à gérer le stress, les angoisses, les cauchemars. Elle aide également à lutter contre la fatigue physique et favorise le lâcher-prise. Son odeur sensuelle aurait de plus de vertus aphrodisiaques.
- L'huile essentielle menthe poivrée est l'huile la plus rafraîchissante et la plus puissante des huiles essentielles grâce à sa richesse en menthole dite «une huile d'urgence» ses propriétés remarquables antivirale, antibactérienne et antalgique, elle soulage les maux de tête et la migraine, débouche le nez, combat la mauvaise haleine, aide à calmer les nausées et les troubles digestifs.
- Huile essentielle de thym, c'est une huile tonique et équilibrante du système nerveux qui est reconnue pour ses propriétés anti-infectieuse et antivirale et est un excellent remède contre les infections ORL et la fatigue.
- Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Shampooing repousse

Ce shampooing naturel doux et efficace, à l'odeur exotique, donnera du tonus et un effet pousse et volume à toutes les chevelures.



Ingédients

- 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang bio
- 10 gouttes d'huiles essentielle de romarin à cinéole bio
- 100 ml de shampooing neutre extra doux pour adultes
- Flacon à shampooing d'une contenance de 100ml

Propriétés

- Huile essentielles d'ylang ylang est reconnue pour ces propriétés : tonique capillaire, favorise la beauté et la brillance des cheveux.
- L'huile essentielle de romarin à cinéole, antibactérienne, revitalisante capillaire, lutte contre la chute de cheveux, et accélère leur repousse.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.



Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble et agitez bien.



Conseil d'utilisation

- Il peut être utilisé jusqu'à trois fois par semaine, il faut le laisser agir quelques minutes après applications (1 à 2 fois applications par lavage) avant de rincer.
- Ne pas utiliser ce shampooing chez les enfants de moins de 4 ans car leur cuir chevelu n'est pas imperméable et les huiles essentielles pourraient passer dans la circulation générale.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Conservation

Ce shampooing se conserve pendant environ 6 mois.

Roll-on "antistress"

Vous traversez une période difficile, stress émotionnel, physique, environnemental ou encore mental. Vous êtes usés par le travail, le burn out vous guette, et il devient de plus en plus temps de vous relaxer ! L'aromathérapie offre une réponse saine et naturelle pour retrouver bien-être et sérénité.



Ingédients

- 6 ml d'huile végétale de noyau d'abricot
- 50 gouttes d'huile essentielle de ylang-ylang
- 30 gouttes d'huile essentielle de bergamote
 - 20 gouttes d'orange douce
 - 20 gouttes de lavande fine
- Flacon à roll-on vide

Conseil d'utilisation

Ce roll-on peut être utilisé aussi souvent que nécessaire en période de stress. Il convient à tous, sauf à l'enfant de moins de 3 ans et, par précaution, à la femme enceinte de moins de 3 mois.



Propriétés

- Huile végétale d'abricot ne laisse pas un film gras, idéale comme support pour la majorité des précautions à base d'huiles essentielles.
- Huile essentielle d'ylang-ylang à l'odeur envoûtante, reconnue pour ses propriétés : tonique mental, stimulante intellectuel, aide à gérer le stress, les angoisses, les cauchemars. Elle aide également à lutter contre la fatigue physique et favorise le lâcher-prise. Son odeur sensuelle aurait de plus de vertus aphrodisiaques.
- Huile essentielle de bergamote, reconnue pour ses propriétés antidépressive, calmante, harmonisante du système nerveux, sédative, apaise l'anxiété, lutte contre le trouble de sommeil, l'angoisse le déprime, aide à trouver la confiance en soi et favorise l'optimisme.
- Huile essentielle d'orange douce procure immédiatement un effet relaxant et calmant, elle crée un effet d'endormissement elle lutte contre les insomnies, reconnue en aromathérapie pour ses propriétés antistress.
- L'huile essentielle de lavande vraie a des propriétés sédative, régulatrice du système nerveux
Elle est particulièrement appréciée pour son parfum délicat, ainsi que vertus apaisantes et régénérantes. C'est huile reconnue pour son efficacité contre l'anxiété, stress et insomnie.

Toutes nos huiles sont certifiées 100% biologiques.





*Argilothérapie
ou se soigner avec l'argile*

Tout ce qu'il faut savoir sur l'argilothérapie

L'argilothérapie, c'est quoi ?

Utilisée depuis des temps immémoriaux par nos ancêtres et par la médecine populaire, elle fait partie intégrante des remèdes de grand-mère, notamment à cause de son action cicatrisante sur les brûlures et les plaies, elle est de plus en plus employée dans les médecines grâce à ses propriétés thérapeutiques : anti-inflammatoire, antiseptique, bactéricide, cicatrisante, dépurative, purifiante, reminéralisante, sédative...

Elle est indispensable pour réaliser en un clin d'œil, masques, shampoings secs ou gommages. Les argiles de par leurs propriétés absorbantes et purifiantes, illuminent le teint, éliminent les toxines et resserrent les pores de la peau. Elles se combinent également très bien aux poudres de noyaux, de coques ou de pépins pour former des gommages aux propriétés exfoliantes.

D'après la médecine populaire, l'argile est considérée comme une matière active capable de provoquer la réaction appropriée au mal à soigner. Ainsi, appliquée sur une plaie elle nettoie, fait disparaître l'inflammation, détruit les germes pathogènes et provoque la circulation !

Propriétés thérapeutiques

L'argile est anti-inflammatoire, antiseptique, bactéricide, cicatrisante, dépurative, purifiante, reminéralisante, sédative...



Applications générales

L'argile est employée par voie externe pour l'hygiène en général (notamment en masques nettoyants), en cas d'affections dermatologiques et rhumatologiques.

Elle peut être aussi utilisée par voie interne pour les troubles digestifs (y compris des ulcères d'estomac) et certains problèmes respiratoires (comme des angines) et génito-urinaires (notamment des règles douloureuses)...

De nombreux établissements de cure proposent les fameux bains de boue pour soigner les affections les plus diverses. Dans les hôpitaux, elle sert à soigner de nombreuses formes de brûlures.

L'argilothérapie peut aussi s'inscrire dans des protocoles thérapeutiques incluant d'autres traitements. Par exemple, la prise d'argile pourra compléter un régime diététique visant à rétablir l'intégralité de la muqueuse de l'estomac en cas de gastralgie.



Ses indications

Vous pouvez utiliser l'argile sous ses multiples formes en application interne ou externe dans les cas suivants (mais toujours après une consultation médicale confirmant votre diagnostic).

Angines, colites, gastralgies, hémorroïdes, règles douloureuses, rhumes... bref, tous les troubles nécessitant une prise interne d'argile.

L'argile présente la particularité de posséder une grande capacité d'absorption, notamment l'argile verte, aussi bien des gaz que de l'eau. Aussi sa prise par voie interne aura des effets rapides sur les gaz et autres flatulences, inconforts toujours désagréables, notamment au niveau des odeurs !



Remèdes pratiques

En dehors des cas mentionnés ci-dessus, vous pouvez vous prendre en charge et soigner vous-même sans passer par consultation médicale, les blessures ou les affections ne requérant qu'une application externe.

Par exemple

Abcès : appliquez de petits cataplasmes épais d'argile verte sur celui-ci. Changez l'argile au moins une fois toutes les heures. Après avoir enlevé le cataplasme, nettoyez l'abcès de teinture mère de calendula. En parallèle, prenez pendant trois semaines un verre d'eau argileuse tous les matins. Si, au bout de ce laps de temps, l'abcès n'est pas guéri, consulter un médecin.

Brûlures

Appliquez le plus rapidement possible un cataplasme d'argile verte si la blessure n'est pas trop grave sinon, appelez un médecin. Si la brûlure se situe sur un bras ou une jambe, dans la mesure de possible, immergez la partie atteinte dans une boue d'argile épaisse pendant une heure avant de rincer à l'eau tiède. Entre les bains, enduisez la zone brûlée avec une pommade spéciale pour brûlures. Si la partie atteinte se situe sur un endroit du corps que les membres, appliquez une gaze entre la brûlure et la cataplasme à renouveler toutes les heures .

Plaies : lavez la plaie avec un mélange d'eau argileuse et de teinture mère de calendula (100 gouttes par litre d'eau). Puis appliquez un cataplasme d'argile verte. Après une heure lavez avec le mélange.

A renouveler toutes les heures jusqu'à cicatrisation. Si la plaie tarde à cicatriser, consulter un médecin.

Traumatismes (sans plaies) : appliquez une pommade à base d'arnica puis recouvrez d'un cataplasme d'argile verte froide à changer toutes les deux heures jusqu'à disparition des enflures et de la douleur.

Préparer son mélange d'eau argileuse

En général, on mélange deux cuillères à café d'argile dans un verre d'eau (minérale de préférence). La cuillère ne doit jamais être en métal (qui a pour désavantage de faire perdre à l'argile une partie de ses propriétés) mais en verre ou en bois.

Laissez reposer le mélange protégé par une gaze pendant 12 à 24 heures au soleil pour que l'eau d'ions avant de consommer sa préparation.

Préparer son cataplasme

Faites une pâte d'une épaisseur de deux à trois centimètres et entourez-la d'un linge afin d'éviter que le cataplasme ne se dessèche pendant l'heure ou les deux heures de son application.

Masques de beauté, régénérants, purifiants

C'est sans doute l'application la plus connue de l'argile. Cependant, vérifiez si celle que vous achetez (verte, blanche ou rouge en poudre) correspond bien à votre type de peau.

Si vous constatez une agressivité trop grande de la variété utilisée (irritation, rougeurs, assèchement de la peau), mélangez-là à une huile végétale (d'amande douce, de jojoba, noisette, argan, d'avocat) et hydrolat (rose de damas, fleur d'oranger).

Se débarrasser de la fatigue physique et psychique

L'argile a une action rééquilibrante et stimulante sur l'organisme sans doute à cause de la présence de nombreux oligo-éléments dans sa composition.

Présentation de nos argiles

4

Types d'argile

- Argile blanche surfine
- Argile verte surfine
- Argile rouge surfine
- Argile jaune surfine

© Tous droits réservés Vivre Bio Naturel



ARGILE BLANCHE IZANE SURFINE



Bienfaits de cette argile

L'argile blanche ou kaolin, adoucissante et apaisante, idéale pour les peaux sèches et délicates. Le kaolin est la plus douce des argiles, légèrement exfoliant, il élimine en douceur les cellules mortes, il absorbe l'excès de sébum et élimine les impuretés. Il capte les toxines et polluants à la surface de la peau et favorise le renouvellement cellulaire. Enfin, apaisant et anti-inflammatoire, il adoucit et assouplit la peau, il répare et cicatrise les peaux abîmées, fragilisées, sensibilisées par les agressions climatiques (coup de soleil, froid, vent...) ou après une épilation, son silicium est un booster de collagène aide à réparer la peau. Ses vertus absorbantes éliminent l'excès de transpiration. Le même principe s'applique pour les cheveux gras.

Propriétés

- Purifiante et nettoyante : absorbe l'excès de sébum et élimine les impuretés (peau et cheveux).
- Cicatrisante et adoucissante
- Matifie le teint
- Absorbante, détoxifiante : l'argile blanche ou kaolin capte les toxines et polluants à la surface de la peau pour la détoxifier.

Conseils d'utilisation

- En DIY, simple d'utilisation, il est facile à préparer : mélangez le kaolin avec de l'eau, ou, mieux avec une synergie d'eaux florales apaisantes ou d'huiles végétales et essentielles adaptées à votre peau. Appliquez cette préparation en masque apaisant, purifiant et réparateur sur le visage (en évitant le contour des yeux) ou sur le cuir chevelu, une fois par semaine, pendant 10mn maximum. Rincez à l'eau, sans frotter, avant d'être sec.
- En base nettoyante et absorbante pour la confection de vos savons.
- En cosmétique, ingrédients matifiants dans les crèmes, ou comme pigment dans votre maquillage minéral, surtout pour votre peau grasse ou acnéique.
- Régule la transpiration et permet d'assainir l'épiderme sensible des aisselles, souvent agressé par l'épilation.

Précautions d'emploi

Il est préférable d'utiliser des ustensiles en bois, en verre ou en plastique pour manipuler vos argiles. Evitez les cuillères en métal ou en fer afin de prévenir les phénomènes d'oxydation et d'ionisation pouvant dégrader les propriétés des argiles.

Pour quel type de peau ?

- Peaux sèches à très sèches.
- Peaux délicates, et sensibles
- Peaux abîmées fragilisées
- Cuir chevelu sensible



ARGILE VERTE SURFINE



Bienfaits de cette argile

L'argile verte est votre allié beauté adapté particulièrement aux peaux normales et les cheveux.

Connue pour ses propriétés purifiantes équilibrante, elle régule l'excès de sébum des peaux à imperfection, s'utilise en masque, elle élimine les impuretés et les toxines, elle tonifie les peaux. L'argile verte est réputée pour ses vertus curatives, anti-inflammatoire, elle soigne les plaies ou encore les entorses. Elle est bénéfique pour les pathologies gastro-intestinales en cure interne.

Propriétés

L'argile verte était utilisée par les anciennes civilisations égyptienne, grecque, romaine et chinoise, notamment. L'argile verte est très riche en nombreux minéraux et oligo-éléments, appréciée pour ses propriétés absorbante, purifiante, antiseptique, cicatrisante, reminéralisante et adoucissante, elle est aussi la plus couramment utilisée.

- Purifiante et nettoyante (peau et cheveux)
- Cicatrisante et adoucissante
- Régénérante, anti-vieillessement
- Absorbante et détoxifiante
- Antiseptique et assainissante
- Décongestionnante

Propriétés physico-chimiques

Aspect : Poudre fine de couleur vert foncé

PH : Neutre

Taux d'humidité : 2%-3%

Analyse minéralogique

L'analyse minéralogique a déterminé les principaux minéraux argileux : montmorillonite, Illite, Kaolinite, quartz.



ARGILE ROUGE SURFINE



Bienfaits de cette argile

Elle est indispensable pour réaliser en un clin d'œil, masques, shampoings secs ou gommages, l'argile rouge connue pour ses propriétés absorbantes et purifiantes. Illumine le teint, élimine les toxines et resserre les pores de la peau, décongestionnante et tonifiante elle améliore la circulation sanguine. Riche en oligoéléments, c'est l'argile bonne mine par excellence.

Propriétés

- Purifiante
- Nettoyante
- Illuminatrice
- Mortifiante
- Décongestionnante et tonifiante

Pour quel type de peau ?

- Convient à tous les types de peau
- Principalement aux peaux ternes, manquant d'éclat
- Peaux sensibles, couperoses, sujettes aux rougeurs

Conseils d'utilisation

- En masque, bonne mine et antirougeurs pour visage, mélangez l'argile avec « un hydrolat de préférence la rose ou fleur d'oranger appréciée pour ses propriétés apaisante, calmante » ou un peu d'eau, huile végétale (5-10% du poids total de la préparation).
- Pour les soins des cheveux bruns ou châains en masque ou en shampoing
- En base colorante pour les maquillages (fonds de teint, rouges à lèvres, ombres à paupières...)

Propriétés physico-chimiques

Aspect : Poudre fine de couleur rouge
PH : Neutre
Taux d'humidité : 2%-3%

Précautions d'emploi

Il est préférable d'utiliser des ustensiles en bois, en verre ou plastique pour manipuler vos argiles. Evitez les cuillères en métal ou en fer afin de prévenir l'oxydation et d'ionisation pouvant dégrader les propriétés des argiles.



ARGILE JAUNE SURFINE



Bienfaits de cette argile

L'argile jaune, appelée également « illite jaune » purifiante, nettoyante, est particulièrement conseillée aux peaux sensibles et grasses. Elle capte les toxines, elle détoxifie la peau, elle absorbe l'excès de sébum, elle atténue les boutons et les irritations cutanées, elle oxygène les cellules en les nettoyant en douceur, elle procure un confort à la peau et un coup d'éclat.

Propriétés

- Tonifiante
- Stimulante
- Purifiante et nettoyante
- Matifie le teint
- Cicatrisante et adoucissante
- Détoxifiante et absorbante des toxines
- Atténue les taches cutanées

Pour quel type de peau ?

- Peaux mixtes, grasses et acnéiques
- Peaux sensibles et irritées
- Peaux ternes et fatiguées
- Peaux matures et pigmentés
- Problèmes de peau : taches couperosées
- Tous les types de peaux

Conseils d'utilisation

- Utiliser en masque bonne mine et antitaches.
- Pour les cheveux, dans vos shampoings.
- Pour les peaux normales, dans vos crèmes pour le visage, teintées et illuminatrices, pour les peaux claires.

Analyse minéralogique

L'analyse minéralogique a déterminé les principaux minéraux argileux :
Illite, Montmorillonite, Kaolinite, quartz

Propriétés physico-chimiques

Aspect : Poudre fine de couleur jaune
PH : Neutre
Taux d'humidité : 2%-3%

Précautions d'emploi

Il est préférable d'utiliser des ustensiles en bois, en verre ou plastique pour manipuler vos argiles. Evitez les cuillères en métal ou en fer afin de prévenir l'oxydation et d'ionisation pouvant dégrader les propriétés des argiles.





Vivre Bio
Naturel



Mis en flacon
en France



*Phytothérapie ou se
soigner avec des huiles
végétales*



Tout ce qu'il faut savoir sur la phytothérapie

La phytothérapie, c'est quoi ?

La phytothérapie consiste en utilisation des plantes médicinales à des fins thérapeutiques pour se maintenir en forme ou recouvrir un bon état de santé.

Comme la plupart des médecines douces, la phytothérapie présente peu de contre-indications et pas des d'effets secondaires, comme c'est le cas dans la médecine dominante de synthèse.

La phytothérapie s'applique à faire disparaître les symptômes d'une maladie, Elle oriente plutôt ses recherches sur la véritable cause du mal à partir de la manifestation de ses symptômes.

Aussi vieille que l'humanité, elle est parfaitement en accord avec le fonctionnement naturel de l'être humain.



Avant de vous présenter les huiles, faisons un retour très loin dans le temps pour rappeler que les femmes ont toujours eu le souci de préserver leur beauté par le recours à diverses préparations, souvent très élaborées.

Origine

Ainsi, depuis l'Antiquité, les préparations que l'on peut appeler aujourd'hui des cosmétiques ont-elles été très importantes. Recherchées par les femmes d'un certain rang, elles étaient alors très utilisées et leurs préparateurs pouvaient devenir célèbres, lorsqu'une femme connue vantait les mérites et surtout les effets bénéfiques d'un onguent ou d'un baume.

Ces préparations étaient, pour la plupart, issues du monde végétal. Les plantes fournissaient leur parfum et leurs principes actifs au cours d'élaborations plus ou moins longues ou compliqués.

Bien que les canons de la beauté aient beaucoup évolué au cours des siècles, la recherche de substances pouvant embellir le visage et le corps a été une préoccupation constante chez la femme. Aujourd'hui, on peut dire que cette démarche est également masculine et c'est pourquoi on trouve de plus en plus de lignes de cosmétiques pour homme.





Vivre Bio
Naturel

En occident, on considère que l'Egypte a été le berceau de l'utilisation des plantes et de nombreux écrits relatent la connaissance des huiles parfumées aussi bien que de préparations médicinales végétales. Il faut savoir cependant que, plusieurs siècles auparavant, en Chine, la pharmacopée était déjà bien élaborée et que de nombreuses plantes médicinales y figuraient. Parmi elles, on trouve des plantes entrant dans des préparations à usage de cosmétique. Les femmes chinoises riches étaient très attachées au paraître et elles passaient beaucoup de temps à s'enduire le visage, le corps et les cheveux de produits élaborés par des médecins attachés à leur service.

Le végétal était toujours présent dans l'environnement ; très tôt, les huiles végétales ont été connues, et quoi de plus simple que de faire macérer des plantes dans des huiles ? Parce qu'elles étaient belles, de couleur attractive, d'un parfum subtil, elles ont été sélectionnées et, expérience après expérience, les huiles de macération sont devenues de véritables « produits de beauté »

Elles ont acquis une reconnaissance pour les effets bénéfiques et pour leur facilité d'utilisation. Dans les campagnes également, les femmes, moins riches et moins exigeantes qu'à la ville, ont préparé des huiles et des onguents. Ils étaient de conception simple et de coût moindre, mais actifs et agréables à utiliser.

Ainsi, depuis toujours, les huiles végétales sont-elles intimement liées aux soins de beauté. On retrouve, en Egypte, en Grèce, en Mésopotamie mais aussi dans l'Empire romain et, plus près encore, dans tous les pays africains, la place de choix qui leur a été donnée parmi les ingrédients pouvant apporter à la peau et même au corps entier santé, beauté et un atout pour retarder le flétrissement et le vieillissement.

Caractéristiques

Les huiles végétales sont riches en acides gras essentiels : les oméga-3, 6 et 9 qui peuvent apporter aux cellules de la peau les éléments pour construire, reposer et entretenir la membrane constituée de lipoprotéines. Outre les acides gras essentiels que nous devons apporter à notre organisme puisque nous ne pouvons pas les fabriquer nous-mêmes, les huiles végétales peuvent nous apporter les vitamines liposolubles (Vitamines A, D, E et K). Leur rôle, entre autres, est de nous permettre de mieux posséder les acides gras essentiels mais aussi de protéger la peau par leurs propriétés antioxydantes, évitant par là le phénomène de vieillissement prématuré.

Les cheveux et ongles sont également sensibles aux soins par les huiles végétales. Celles-ci tonifient et nourrissent les cheveux et le cuir chevelu.

On peut dire que les huiles végétales, par leur diversité et leurs propriétés, sont des atouts pour la santé mais aussi pour la beauté.



Présentation de nos huiles

végétales

5

Huiles végétales

- Huile végétale d'avocat
- Huile végétale de noisette
- Huile végétale de noyau d'abricot
- Huile végétale de jojoba
- Huile végétale de ricin



Vivre Bio
Naturel

HUILE VÉGÉTALE D'AVOCAT



Bienfaits de cette huile

L'huile d'avocat vierge d'avocat est extraite de la chair de l'avocat suite à un pressage à froid et cela aide à garder intact les vitamines et les acides gras présents dans l'huile, c'est une des seules huiles à contenir de l'acide palmitoléique. C'est un acide gras mono-insaturé qui est un composant des tissus adipeux humains. C'est grâce à cet acide gras particulier que l'huile d'avocat protège les membranes cellulaires et fortifie le tissu cutané.

Riche en vitamines C et E, mais aussi en minéraux et oligo-éléments, elle a une odeur neutre et texture très agréable, cette huile végétale très assouplissante est un indispensable dans la préparation cosmétique maison. Elle répare et restructure les peaux abîmées et les cheveux cassants en leur donnant de l'élasticité. Elle protège la peau des agressions extérieures (soleil, vent, froid).

Propriétés

- C'est une huile réparatrice, elle convient aux peaux sèches à très sèches ou déshydratées ou abîmées.
- Cicatrisante prévient les vergetures
- Régénérante et restructurante : retarde les signes cutanés de vieillissement.
- Réparatrice : Elle traite les peaux sensibles, gercées, irritées, peau fine (contour des yeux)
- En soin capillaire: elle va aider vos cheveux à retrouver de la souplesse, de la brillance et elle favorise aussi leur pousse.

Conseils d'utilisation

Elle est incontournable dans toutes vos préparations cosmétique maison.

- Pour le visage, elle apporte une protection contre toutes agressions climatiques (vent, chaleur, soleil..) Elle apporte une protection une protection solaire plus efficace que les crèmes solaires.

- Pour les cheveux, en masque nourrissant : on laisse agir toute une nuit en protégeant avec une serviette éponge. Le lendemain, on fait un shampoing doux. Elle agit bien sur les cheveux secs, cassants et fourchus elle apporte de la brillance.

- Pour le cuir chevelu, l'huile d'avocat est aussi efficace, elle fortifie les cheveux et en accélère la pousse, Elle ralentit et stoppe souvent la chute des cheveux.



Mode de conservation

Conserver de préférence, dans un endroit fermé, à l'abri de la lumière et à température stable et modérée loin de source de chaleur.

HUILE VÉGÉTALE DE NOISETTE



Propriétés

- L'huile est riche en acide gras insaturés essentiels : acide linoléique (6%), acide oléique (86%) palmitique (1%), acides stéarique (2%), acide myristique (1%), vitamine A et E
- Hydratante
- Adoucissante
- Régule la sécrétion de sébum
- Favorise l'élimination de points noir
- Cicatrisante

Conseils d'utilisation

Vous rêvez d'une peau douce soyeuse ? Adoptez l'huile de noisette dans votre routine beauté, ou dans vos préparations cosmétiques. Son action régulatrice de l'excès de sébum idéale pour les peaux mixte et grasse favorise l'élimination des points noirs, resserre les pores et traite les rides et ridules.

En application locale, elle est efficace pour réparer les cicatrices et atténuer les vergetures.

Elle s'utilise en application sur les longueurs et les pointes des cheveux sans pour autant les alourdir

Idéale pour les cheveux gras, faites un bain d'huile laissez poser toute une nuit, puis rincez parfaitement les racines le lendemain.

Bienfaits de cette huile

Elle est calmante, cicatrisante, nourrissante et régulatrice de sébum.

Elle est extrêmement appréciée en aromathérapie car elle constitue le meilleur véhicule transcutané pour les huiles essentielles, et c'est souvent sa propriété que l'on utilise pour faire les formules de cosmétique maison. Comme elle est très fluide, elle laisse la peau douce et satinée ; très pénétrante, elle ne laisse pas de film gras sur la peau.

Elle favorise l'élimination des points noirs et resserre les pores de la peau. Grâce à la finesse de sa texture, elle pénètre très vite et a un fort pouvoir hydratant sur toutes les peaux.

Elle est naturellement astringente et constitue un bon régulateur des glandes sébacées. Elle prévient la déshydratation cutanée.

Mode de conservation

Conserver de préférence, dans un endroit fermé, à l'abri de la lumière et à température stable et modérée loin de source de chaleur.

Précautions d'emploi

Les personnes sensibles ou allergiques aux fruits à coques ne doivent pas utiliser cette huile.



HUILE VÉGÉTALE NOYAU D'ABRICOT



Bienfaits de cette huile

L'huile d'abricot est très riche en acides gras insaturés essentiels (riche en vitamines A et E et en oméga 6 et 9), c'est une huile régénérante anti-âge, raffermissante, pénétrante elle n'a aucun film gras, elle convient à tous les types de peaux. Elle illumine les peaux ternes, fatiguées. Elle est parfaite pour soins du bébé et massages.

Propriétés

Cette huile est neutre et très bien tolérée par tous. Elle est hypoallergénique, cicatrisante, revitalisante, tonifiante, nourrissante, assouplissante, calmante. C'est une huile douce et a un léger parfum d'amande amère. Elle est de consistance très fluide et très fine.



Conseils d'utilisation

- L'huile d'abricot est utilisée pour les peaux fatiguées, flétries, dévitalisées et ternes, elle est efficace en application locale, incorporée dans des crèmes le matin et le soir.
- Par sa finesse, elle est très pénétrante rapidement, elle est complètement absorbée par le derme. Elle apportera éclat et tonus à la peau et retardera les effets du vieillissement.
- Par sa texture, elle est utilisée pour les affections dermatologiques sur une
- Peau très fragile fragilisée.



HUILE VÉGÉTALE

JOJOBA



Bienfaits de cette huile

C'est une huile végétale naturelle bio, reconnue pour ses propriétés protectrices, hydratantes, adoucissantes, antirides, assouplissante.

Elle redonne l'élasticité à la peau, sans la graisser. Elle équilibre l'acidité de la peau et améliore considérablement l'aspect des peaux grasses.

Huile de Jojoba Pure 100% naturelle obtenue à partir de pression à froid. Ses bienfaits sont nombreux sur la peau et sur les cheveux.

Propriétés

- Anti-âge et antioxydante : protège les lipides des cellules de la peau de l'oxydation grâce à l'acide palmitoléique.
- Adoucissante et hydratante (peau, cheveux et ongle) : elle restaure le film hydrolipidique cutané.
- Très pénétrante, elle ne laisse pas de film gras.
- Protège les cheveux des agressions climatiques (vent, soleil, froid)

Elle a une action rééquilibrante en soins des peaux grasses et mixtes, elle régule le sébum et elle pénètre en profondeur sans laisser de film gras.

Elle a aussi une action calmante et cicatrisante sur les peaux sensibles, irritées, gercées.

Conseils d'utilisation

Appliquez matin et soir en soin de visage ou de corps, très pénétrante et à l'odeur délicieuse.

Vous pouvez l'utiliser pour vous démaquiller le visage et les yeux.



HUILE VÉGÉTALE RICIN



Propriétés

- Nourrissante : elle hydrate le cuir chevelu, elle rend la chevelure plus brillante et plus souple, mais attention à ne pas abuser, cette huile est grasse et votre cuir chevelu pourrait vite s'y habituer !
- Purifiante : anti-infectieuse et antifongique.
- Estompe les tâches brunes (masque de grossesses, visage, mains).

En synergie avec l'huile d'avocat et l'huile essentielle de citron pour réparer les ongles cassants.

Excellente pour de nombreux maquillages (rouges à lèvres, mascaras, soins des cils).

Conseils d'utilisation

Utilisez-la en masque une fois par semaine en vous massant le cuir chevelu, vous verrez la différence, surtout si vous faites des colorations à répétition.

Bienfaits de cette huile

Cette huile végétale est obtenue à partir des graines de RICIN biologiques par pression à froid pure. Riche en acides gras et en vitamine, reconnue pour ses propriétés purifiantes et nourrissantes, anti-inflammatoires. Composée à 90% d'acide ricinoléique (acide gras monosaturé), c'est l'huile la plus visqueuse et la plus dense.

- Pour la peau : cette huile est merveilleuse, elle a des propriétés anti-rides (elle stimule la production du collagène dans la peau) anti-tâches, anti-acné, elle apaise les brûlures et la peau sensible, elle traite l'eczéma et les herpès.
- Pour les cheveux : elle aide à fortifier les cheveux, à accélérer leur pousse et aussi à augmenter leur volume
- Pour les cils : comme pour les cheveux l'huile de ricin fait pousser les cils et fait pousser les sourcils.
- Pour les ongles : elle est hydratante et fortifiante pour les ongles elle favorise leur repousse et les rends moins cassants.



HYDROLAT ROSE DE DAMAS



Identité

- Nom botanique : Rosa Damascena
- Mode d'obtention : Distillation à la vapeur d'eau.
- Partie utilisée : Fleurs
- Origine : Bulgarie

Conseils d'utilisation

- Pur pour tonifier ou rafraîchir le visage.
- Traitement de peaux couperosées, sensibles et réactives.
- Peaux matures, appliquez sur le visage et le cou avant votre crème ou huile de soin.
- Bain aromatique Harmonisant : ajoutez 3c. à soupe d'hydrolat de rose de Damas directement dans l'eau de votre bain.
- S'utilise dans vos dessert, boissons (tisanes, sirop, cocktails sans alcool).

L'hydrolat de rose de Damas est également connu pour rééquilibrer et harmoniser les émotions, calmer le chagrin d'amour, deuil, colère, irritation et agressivité, stress, nervosité, dépression.

Bienfaits de cette huile

Tout comme l'huile essentielle, l'hydrolat de rose de Damas est le fruit de la distillation de plante.

Il s'agit de la vapeur d'eau qui traverse la plante lors de la distillation puis a été récupérée par condensation. Connu pour ses propriétés et son odeur subtile et agréable, ces dernières rendent indispensable votre routine beauté.

Tonifiant et régénérant, l'hydrolat de rose de Damas est le plus actif contre les rides, il illumine le teint pour les peaux ternes et fatiguées, apaise les irritations et les rougeurs pour les peaux sensibles.

L'hydrolat de rose de Damas est chargé avec les principes actifs de la plante qui sont solubles dans l'eau. Moins concentrés qu'une huile essentielle, l'hydrolat de rose de Damas est bien toléré par tous les types de peaux. Il peut être utilisé comme tonique, ou remplacer très favorablement l'eau dans vos réalisations de cosmétique, (lotions, émulsions, masques...).

Mode de conservation

A conserver à l'abri de la lumière.

Propriétés

- Rafraîchissant
- Apaisant
- Tonifiant
- Régénérant
- Antirides

Parfum subtil, frais et sucré apportant une douce odeur de rose à vos cosmétiques «maison».



HYDROLAT DE FLEUR D'ORANGER



Identité

- Nom botanique : Citrus Aurantium
- Nom INCI : CITRUS AURANTIUM AMARA FLOWER WATER
- Mode d'obtention : Distillation à la vapeur d'eau.
- Partie utilisée : Fleurs
- Origine : Maroc

Conseils d'utilisation

- Utilisez l'hydrolat de fleur d'oranger pur sur le visage pour rafraîchir et éclaircir le teint.
- Dans vos préparations cosmétiques comme phase aqueuse de vos émulsions ou masque.
- Base pour les gels toniques.
- Convient aux peaux ternes, fatiguées, peaux sensibles, peaux matures, à tous les types de peaux.
- Peaux des bébés et des enfants.

En vaporisant sur les oreillers et le linge de maison, c'est l'apaisant parfait pour toute la famille

Très utilisé en cuisine, en particulier dans la gastronomie orientale pour agrémenter dessert, pâtisseries et boissons.

Bienfaits de cette huile

Tout comme l'huile essentielle, l'hydrolat de fleur d'oranger est le fruit de la distillation de plante. Il s'agit de la vapeur d'eau qui traverse la plante lors de la distillation puis a été récupérée par condensation, connu pour ses propriétés régénérantes anti-âge, et son odeur florale, douce. L'hydrolat de fleur d'oranger redonne de l'éclat à la peau, uniformise le teint et apporte de la lumière aux peaux ternes et fatiguées.

Propriétés

- Soin anti-âge, régénérant et adoucissant pour les types de peau.
- Tonique et astringent, il apaise et rafraîchit délicatement la peau.
- Calmant, antistress, favorise le sommeil.

Mode de conservation

A conserver à l'abri de la lumière.





Vivre Bio
Naturel

Contact



264 Avenue du Général Leclerc,
54000 Nancy



contact@vivre-bio-naturel.fr



www.vivre-bio-naturel.fr



Pour préserver la planète, merci de ne pas jeter sur la voie publique.