

Huiles essentielles

	Apaisante	Calmante	Réparatrice	Tonifiante	Régulatrice	Confort circulatoire
CAMOMILLE ALLEMANDE	*	*				
CISTE			*	*		
CYPRES TOUJOURS VERT				*	*	*
HELICHRYSSE ITALIENNE	*		*	*		
LENTISQUE PISTACHIER						*

Extraits de ...

Extrait de petit houx limite l'apparition des rougeurs du visage.

Extrait de vigne rouge a beaucoup de bienfaits pour le confort circulatoire.

Macérât

Macérât huileux d'arnica répare, apaise et est anti-inflammatoire.

Huiles végétales

Carthame, grâce à sa teneur en vitamine K, elle est réputée pour soulager les peaux sujettes aux rougeurs.

Calophylle tonifie la circulation sanguine.

Macadamia est un tonique de la micro-circulation sanguine et lymphatique.

Les huiles végétales idéales pour la dilution dans les préparations maison sont:

- Jojoba
- Chanvre
- Sésame
- Abricot

Préparation maison

En massage:

4 gouttes d'huile essentielle héliochryse italienne
+ 4 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
+ 2 gouttes d'huiles essentielle de palmarosa

Mettre 10 gouttes de cette préparation pour 4 cuillères à soupe d'huile végétale de jojoba, de noyaux d'abricot (à parts égales) en y ajoutant 1 cuillère à soupe d'aloé vera.

Mélangez bien avant utilisation.

Appliquez 5 à 7 gouttes de la formule obtenue en massage local.

En spray:

Pulvérisez sur le visage, 2 à 3 sprays d'eau florale d'héliochryse italienne, de géranium bourbon, de rose ou de lavande vraie. Matin et soir.

Durée et fréquence du traitement:

5 à 7 jours, à raison d'1 à 2 fois par jour.

Il est possible de conjuguer les 2 modes d'utilisation.

*issue du livre: Mon atelier d'aroma de Jean-Claude Sommerard.