

**Des Ingrédients Naturels avec des Résultats Fabuleux!**

# **Pour une Beauté Naturelle**

**Quelques Recettes Simples pour retrouver une Peau Eclatante de Santé !**

**Christine CUISINIEZ**  
OLEASSENCE en Luberon

*Le présent document est distribué à titre gratuit et permission est donnée de le redistribuer librement. Les informations contenues dans le présent document restent toutefois la propriété de l'auteur et il est interdit de le modifier ou d'en reprendre tout ou partie sans son autorisation écrite*

<b>Introduction</b> .....	3
<b>Pourquoi faire ses propres Soins personnalisés</b> .....	4
Comprendre les étiquettes des cosmétiques conventionnels.....	4
Les 7 Familles d'ingrédients des cosmétiques conventionnels .....	5
Ce qu'il faut absolument éviter.....	5
Les Bienfaits des ingrédients naturels.....	6
<b>Les besoins de la Peau</b> .....	7
La Peau et ses besoins .....	7
Les Fonctions principales de la peau .....	8
Les 3 secrets d'une Belle Peau ou le soin NHP.....	8
<b>Les types d'ingrédients naturels Précieux</b> .....	9
Les Huiles végétales Précieuses.....	9
Les Huiles essentielles Précieuses .....	9
Les autres ingrédients Précieux .....	11
<b>Les 5 règles Incontournables pour une Peau Eclatante de Santé</b> .....	11
<b>Les 5 Astuces pour réaliser un Soin sur-mesure simple</b> .....	12
<b>3 recettes à essayer Absolument à l'Efficacité Exceptionnelle</b> .....	13
Fluide Traitant Anti-Vergetures.....	13
Sérum Peaux Matures Sèches.....	14
Liniment Olééo-Calcaire .....	15
<b>Conclusion</b> .....	15

## Introduction

Il y a 5 ans quand j'ai voulu changer d'orientation professionnelle, et après avoir suivi une formation de coach, je me suis appliquée à moi-même les méthodes de coaching apprises et j'ai retrouvé ma première passion : la cosmétologie.

J'ai repris mes bouquins de fac de pharmacie, j'en ai acheté d'autres et je me suis plongée dans cet univers, pour moi fascinant, de la Cosmétique.

Sauf que, avec

- le recul de 30 ans d'utilisation des ingrédients en cosmétique,
- l'Internet pour accéder à des informations et des opinions, j'ai vite déchanté sur les Cosmétiques qui étaient proposés dans le commerce.

Quand j'ai compris qu'il était beaucoup plus intéressant pour l'Industrie cosmétique d'utiliser des Ingrédients neutres et bon marché, comme l'eau, les paraffines dérivées du pétrole, des silicones qui constituent souvent 85% d'un produit cosmétique, j'ai été complètement déçue. J'ai compris alors pourquoi ma peau qui recevait ces produits cosmétiques conventionnels n'en tirait aucun bénéfice.

J'ai décidé alors d'investir l'univers des Cosmétiques naturels en me formant en Aromathérapie, en étudiant à fond le domaine fabuleux des huiles végétales. J'ai même créé un logiciel qui permet de choisir les Huiles Végétales adéquates avec les proportions adaptées pour résoudre les problèmes de peau sur-mesure.

Demandez-vous si votre peau va bien et si vous ne pourriez pas en améliorer l'éclat, juste en utilisant des ingrédients naturels adaptés.

Savoir utiliser les bons ingrédients pour résoudre VOS problèmes de peau, cela vous dirait-il ?



## Pourquoi faire ses propres soins personnalisés

Vous allez me dire alors :

- « Cela vous est facile parce que vous avez une formation scientifique et moi, j'ai toujours détesté les sciences
- Je n'ai pas le temps d'apprendre et cela me paraît très compliqué
- Je ne vais pas acheter tous les ingrédients d'une formule
- Je ne me vois pas faire mes crèmes, baumes ou sérums, je préfère faire confiance aux spécialistes »

Je vous propose tout simplement de prendre en main vos propres soins cosmétiques et de vous apprendre des règles très simples à utiliser facilement.

Mais tout d'abord, comprenons cet univers des cosmétiques conventionnels.

### Comprendre les étiquettes des cosmétiques conventionnels

Il est tout d'abord intéressant pour vous de savoir ce qui se trouve dans les cosmétiques que vous appliquez tous les jours sur votre peau.

Prenons l'exemple le plus courant d'une crème Hydratante classique : elle sera le plus souvent composée de la façon suivante :

Eau (Water, Aqua) :	70 à 80%
Huiles minérales (Paraffinum Liquidum, Petrolatum)	15 à 20%
Emulsifiants synthétiques :	6 à 8%
Agents de texture synthétiques (silicone, gels)	5 à 10%
Conservateurs (Parabens,...)	1%
Antioxydants	0,6 à 1%
Actifs synthétiques ou végétaux	2 à 3%

Donc à part les actifs, rien de vraiment très utile pour la peau.

**Pour lire une étiquette de cosmétique**, il faut savoir que les ingrédients sont listés par ordre décroissant : l'eau sera donc quasiment tout le temps listée en premier (Aqua/ water). Elle sera souvent suivie des corps gras ( paraffine, silicones divers, voire de temps en temps une huile végétale). On vous dira « Crème à l'huile d'Argan » alors que celle-ci représentera à peine 2 à 3% de sa composition. Trouvez sa place et si vous voyez « Argania ou Argan Oil » au de là de la 4<sup>ème</sup> position, il est sûr que votre cosmétique en contient moins de 5% dans le meilleur des cas. Soyez donc vigilant.

## Les 7 Familles d'ingrédients des cosmétiques conventionnels

1. **Les Corps Gras** : Emollients qui assouplissent la peau  
Les Huiles Minérales dérivées du Pétrole : Petrolatum, Paraffinum liquidum  
Silicones (donnent des textures douces et soyeuses)
2. **Les Agents de texture** : Gélifiants, Filmogènes, Opacifiants, Humectants, Stabilisateurs d'émulsion, ..  
Gels, Polymères, Silicones
3. **Les Conservateurs** : Evitent la prolifération des bactéries et l'oxydation des crèmes  
Parabènes, Triclosan, Phénoxyéthanol, BHT, BHA, tocophérol
4. **Les Emulsifiants** : permettent de fabriquer l'émulsion de 2 liquides non miscibles au départ.  
PEG, PPG (Poly éthylène glycol), polysorbate,..
5. **Les Colorants** : pigments colorés ou azoïques
6. **Les Parfums** : masquent les odeurs de nombreux ingrédients cosmétiques malodorants, mais souvent allergisants voire toxiques
7. **Les Actifs** : ce sont eux dont se revendiquent chaque cosmétique pour se différencier des autres (souvent efficaces , mais pas aux doses utilisées dans le cosmétique)

## Ce qu'il faut absolument éviter dans un cosmétique conventionnel

Il y a dans la plupart des cosmétiques conventionnels des Ingrédients neutres, qui n'apportent rien à la peau, mais ne sont pas nocifs, ni pour la peau, ni pour l'environnement.

Mais il y en a d'autres beaucoup plus controversés, en voici quelques uns à éviter:

- **Les Huiles Minérales** : surtout polluantes pour l'environnement , occlusives et donc comédogènes
- **Les Silicones** ( leurs noms se terminent en ...methicone, ou ...siloxane) non biodégradables
- **Les Emulsifiants** : PEG, PPG, nom qui se terminent en ETH
- **Les Parabens** : soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens
- **Les Colorants azoïques** (dérivés du goudron) CI suivi de 5 chiffres

## Les Bienfaits des ingrédients naturels

Si nous nous nourrissions correctement, si nous nous protégeons des radicaux libres et des UV du soleil, et si nous n'étions absolument jamais stressés, nous devrions avoir une belle peau, presque sans défaut.

Or, il se trouve que nous vivons dans un environnement qui ne correspond pas du tout à ces critères, ce qui explique nos nombreux problèmes de peau.

En explorant ce que la nature a mis à notre disposition, nous découvrons que les composants végétaux sont aussi complexes, (complexe parce que recélant un grand nombre de molécules différentes).

Chaque molécule apporte quelque chose d'utile à la plante, pour sa survie et la pérennisation de son espèce. La plante les a produites, une à une, pour répondre à ses propres besoins. **Ce qui ne veut pas dire, que toutes ces molécules naturelles sont « sans danger » pour l'être humain.** Certaines molécules naturelles sont puissantes et peuvent être toxiques à faible ou haute dose: on peut prendre des exemples tels que la cigüe, l'amanite, la digitale, le pavot..... qui peuvent devenir rapidement mortelles.

Mais la plupart des molécules contenues dans les plantes ont des effets bénéfiques sur l'être humain et des générations et des générations, dans toutes les régions du monde, les ont découvertes et les ont utilisées au cours des âges.

J'ai expérimenté moi-même l'efficacité extraordinaire de ces molécules végétales, **sur une cicatrice ancienne occasionnée par une brûlure de fer à repasser** sur le haut de ma cuisse, qui était encore rose et boursouflée, 2 ans après. Je n'étais jamais très à l'aise à la plage car elle était très visible. Et aucun traitement classique utilisé n'avait changé son aspect.

Sur un des livres d'aromathérapie, une formule proposait d'associer l'huile végétale de Rosier Muscat, et celle d'Argan avec 4 huiles essentielles cicatrisantes et régénérantes : Hélichryse italienne, Ciste ladanifère, Lavande vraie, et Gaulthérie couchée. J'ai appliqué cette formule pendant 1 mois, matin et soir, en massant bien. Le résultat a été spectaculaire, ma cicatrice a pratiquement disparu. Un simple tache beige claire à peine visible subsiste encore.

J'ai aussi réalisé des formules pour des personnes souffrant **de vergetures anciennes**, en associant les huiles d'Argan, de Rosier Muscat, et de Pépin de Raisin, avec ou sans huiles essentielles comme le Myrte vert, le Niaouli, le Géranium rosat et l'Hélichryse italienne. Le bouche à oreille a tellement bien marché, qu' en 3 mois, on m'a réclamé cette formule une quarantaine de fois.

**Les taches brunes** sont aussi fortement atténuées avec une formule associant le macérât de Busserole, l'huile de Rosier Muscat, complétés par les huiles essentielles de Céleri, de Carotte, et de Géranium rosat. J'ai eu beaucoup de témoignages de personnes ravies des résultats.

Je suis vraiment bluffée par tous ces effets de ces composants naturels de qualité. Et pour que cela marche, il faut garantir que la plante soit de la meilleure qualité pour être riche en molécules traitantes.

## Les besoins de la peau

### La peau et ses besoins

C'est un organe qui pèse 3, 5 à 4 kg, qui mesure 1,5m<sup>2</sup>, et dont l'épaisseur totale est de 2,5mm.

#### **Sa structure :**

La peau se divise en 3 couches

- **L'épiderme**, la plus superficielle, qui joue le rôle de barrière et protège l'organisme des agressions extérieures.

Cet épiderme de 0,5 mm environ d'épaisseur est composée de plusieurs couches : la plus profonde est la couche basale qui fabrique les *kératinocytes* collées entre eux par un *ciment lipidique*. Ces kératinocytes vont remonter vers la surface en se transformant en cornéocytes, qui constituent la couche cornée (celle que nous touchons), qui maintient l'hydratation du corps. Ce sont eux qui vont se desquamer et laisser la place à des nouveaux cornéocytes. Le cycle de renouvellement de l'épiderme dure environ 28 jours.

Son pH ( qui mesure l'acidité de la peau) est plutôt acide : entre 5 et 7, en moyenne 6.

- **Le derme** : juste en dessous il est constitué d'une matrice qui est constituée de *collagène et d'élastine* (des fibres de protéines) qui sont à l'origine du volume de la souplesse et de l'élasticité de la peau , ainsi que de Glucosaminoglycane (GAG) qui jouent un rôle important dans l'*hydratation* de la peau ( le plus connu est **l'acide hyaluronique**).

On trouvera dans le derme les glandes sébacées, qui secrètent le sébum, un film lipidique pour protéger la peau de la déshydratation, et les glandes sudoripares, qui régulent la température du corps.

- **L'hypoderme** : est constitué de coussins lipidiques pour amortir les pressions et les chocs reçus par la peau, et pour isoler l'organisme des brusques variations de températures, ainsi que des vaisseaux sanguins.

## Les Fonctions principales de la peau sont au nombre de 8

- Empêcher la déshydratation de l'organisme
- Protéger des microbes
- Amortir les chocs
- Respirer
- Eliminer les toxines
- Maintenir la température du corps à 37°C
- Fabriquer de la vitamine D grâce aux UV
- Constituer des réserves en sels minéraux, eau, graisses

### Les 3 secrets d'une Belle Peau ou le SOIN NHP ( Nettoyer, Hydrater, Protéger)

1. **Nettoyer** : Son rôle est d'enlever les résidus gras de la peau, les poussières qui se sont collées et le maquillage. **Il doit toujours être doux et respecter le pH de la peau qui est acide.** Il n'est pas nécessaire de laver son visage plus d'une fois par jour, à moins d'avoir la peau très grasse. Surtout le soir pour enlever les saletés qui se sont accumulées sur le visage : huile , poussières, maquillage. Un simple rinçage le matin se révélera suffisant pour la plupart d'entre nous.
2. **Hydrater** : Le plus important est de garder intacte la couche cornée, car si elle est abîmée, elle devient vulnérable aux agressions extérieures et l'eau du derme s'évapore. La peau devient sèche.

#### **L'hydratation a besoin d'ingrédients de 2 types :**

les humectants qui retiennent l'eau et les émoullients, qui gardent l'hydratation en formant une barrière occlusive protectrice, tout en procurant un toucher très doux.

Les humectants sont la glycérine, l'aloé vera....

Les émoullients sont le karité, les huiles végétales,...

3. **Protéger** : Si l'on veut éviter le vieillissement accéléré de la peau, il faut la protéger des agressions climatiques : froid, vent et surtout le soleil. Car c'est lui, qui par les radicaux libres qu'il fabrique, est à l'origine des rides qui apparaissent à la quarantaine. Notre peau sait fabriquer des antioxydants qui combattent ces radicaux libres, mais elle peut se trouver vite débordée.

Les 2 façons de lutter par application cutanée contre l'apparition de nouvelles rides sont les suivantes :

- a) **Appliquer des produits riches en antioxydants** ( Vitamine E, polyphénols, Huiles Essentielles, Huiles Végétales....) et qui contiennent des filtres anti-UV naturels, ( FPS : de 2 à 5) comme certaines Huiles Cosmétiques : [Argousier](#), Macadamia, Sésame, Jojoba, Karité .....



- b) **Protéger sa peau lors des expositions au soleil** avec des filtres minéraux qui protègent des UV B responsables des coups de soleil (brûlure), mais aussi des UV A responsables de la dégradation de l'élastine et du collagène, qui est à l'origine des rides.

## **Les types d'ingrédients naturels Précieux**

### - **Les Huiles Végétales Précieuses**

Nous avons parlé de la couche cornée qui joue un rôle capital pour protéger l'organisme de la déshydratation et qui permet à la peau de jouer son rôle de Barrière.

Ce sont les lipides ( acides gras, triglycérides) des huiles que nous absorbons dans notre alimentation qui vont constituer le ciment lipidique. Celui-ci relie les kératinocytes et les colle entre eux pour créer cette barrière.

Comme notre alimentation est en carence d'Acides Gras Essentiels ( Oméga 3, voire Oméga 6), notre peau est en manque et devient sèche et rugueuse.

De même avec l'âge le sébum protecteur se raréfie et notre peau s'assèche aussi.

Si on lui apporte alors par l'extérieur (la voie dite topique ou cutanée), ces fameux Acides Gras, la couche cornée va totalement les absorber et retrouver alors sa forme en jouant pleinement son rôle de barrière.

Elle va les utiliser pour fabriquer le ciment lipidique, le sébum et même certains acides gras, comme l'acide palmitoléique ou Gamma-linolénique vont contribuer fortement à la régénération naturelle de la peau.

Ces Huiles Végétales sont aussi très riches en composants appelés les Insaponifiables, qui sont des ACTIFS avec des propriétés particulièrement recherchées comme les Polyphénols : Excellents Antioxydants ou les Phytostérols : Fabuleux Anti-inflammatoires, les Vitamines E, A, D, les Oligoéléments.

**La peau retrouvera rapidement une Santé Eclatante.**

### - **Les Huiles Essentielles Précieuses**

Elles ont de multiples vertus et sont extrêmement puissantes car très, très concentrées.

***Les huiles essentielles sont l'essence, l'âme ou l'esprit d'une plante aromatique.***

Ce sont des liquides volatils qui proviennent de différentes parties d'une plante. Pour certaines d'entre elles, ce seront les fleurs (lavande, néroli, rose) , pour d'autres les feuilles ( petit grain bigarade), d'autres encore les graines (carotte), ou le bois (santal, cèdre), ...

Les molécules aromatiques vont avoir différentes actions : attirer les insectes pollinisateurs, ou se protéger des bactéries ou du soleil, en diffusant des molécules anti-infectieuses ou anti-inflammatoires.

Les hommes les ont observées et ont appris à les utiliser pour leurs fabuleux pouvoirs de guérison.

En même temps ces ingrédients ont un pouvoir sur notre humeur et notre bien-être, en relaxant notre corps et notre esprit.

Ces Huiles Essentielles si bienfaisantes sont extraites des plantes le plus souvent par distillation et on ne recueille souvent qu'une toute petite fraction à partir d'une énorme masse de matière brute.

Elles peuvent être utilisées de diverses manières : massage, inhalation, vaporisation, traitement oral, application cutanée, bains... C'est souvent une façon bien agréable de ses soigner.

**Ce sont des huiles très précieuses qui, à très petites doses (dues à leur exceptionnelle concentration) peuvent résoudre bien des problèmes (cutanés, physiologiques, mentaux, émotionnels).**

La voie royale de l'Aromathérapie est la **Voie Cutanée**, car les molécules aromatiques sont de très petite taille et vont pouvoir traverser très facilement la barrière cutanée.

Et ceci aussi bien pour traiter les problèmes cutanés que d'autres plus internes .

Le sens olfactif va être aussi mis à contribution et quand on sait qu'à une odeur, un souvenir d'enfance est souvent associé, on peut imaginer la synergie d'action qui va exister quand on va appliquer ces merveilleux ingrédients sur nos problèmes de peau.

Ce qui est aussi très intéressant dans une huile essentielle, c'est qu'elles ont des propriétés multiples et ceci grâce à leur composition moléculaire : certaines sont composées de plus de 100 molécules.

Elles sont cependant à utiliser avec de nombreuses précautions, particulièrement chez les femmes enceintes, les bébés ou jeunes enfants, les personnes avec des cancers hormonaux dépendants, les personnes au terrain allergique.

En cosmétique, voici quelques Huiles Essentielles incontournables :

- [Géranium Rosat](#) : Astringente , Raffermissante
- [Lavande vraie](#) : Cicatrisante et Anti-inflammatoire
- [Ylang-ylang](#) : Sébo-Régulatrice
- [Tea tree](#) : Anti-Infectieuse , (Acné)
- [Bois de rose](#) : Régénérante, tonique



## - Les autres ingrédients Naturels Précieux

Il y a d'autres ingrédients naturels qui vont aussi venir compléter cet arsenal simple et complet, pour permettre d'élaborer ces Soins Luxueux pour la peau, car ils seront composés de 100% d'Ingrédients Précieux.

On peut citer

- Les Hydrolats : produits issus aussi de la distillation des plantes, imprégnés des molécules hydrophiles qui ne seront pas dans les Huiles Essentielles qui sont elles lipophiles.
- Glycérine Végétale : extraite des Huiles Végétales constituées surtout de Triglycérides ( 3 molécules d'Acides Gras pour une molécule de Glycérine). Elle a des propriétés Hydratantes puissantes
- L'Aloe Vera : Une plante dont on ne connaît pas encore tous les ingrédients et aux multiples vertus traitantes ( cicatrisantes, anti-inflammatoires,...)
- D'autres ingrédients auront aussi leur intérêt comme les Argiles, ou les antioxydants naturels ( Vitamine E ou Extrait de Romarin)



Mais maintenant rentrons dans le vif du sujet. Que pouvez-vous réaliser de simple, mais d'une efficacité redoutable.

## Les 5 Règles Incontournables pour une Peau Eclatante de Santé

### 1<sup>er</sup> Règle : Vous éviterez les Cosmétiques conventionnels

Car non seulement, ils n'apportent pas grand chose à la peau, mais certains contiennent des Ingrédients nocifs et/ou non Biodégradables

### 2<sup>ème</sup> Règle : Vous nettoierez tous les soirs votre visage

En nettoyant les impuretés accumulées pendant la journée (sébum, pollution), on permet à la peau de s'oxygéner et de se régénérer pendant la nuit.

### 3<sup>ème</sup> Règle : Vous écouterez les besoins que votre Peau exprime plutôt que des conseils « Marketing » de l'Industrie Cosmétique

Si elle tire, c'est qu'elle est en inconfort et qu'il faut lui apporter des ingrédients naturels dont elle va se servir pour retrouver son « confort ».

Si elle brille, c'est qu'elle est saturée et on pourra lui appliquer des quantités moindres. Votre peau n'absorbera que ce dont elle a besoin.

#### **4<sup>ème</sup> Règle : Vous privilégieriez une alimentation Saine (non industrielle)**

En arrêtant les plats industriels riches en Acides Gras Saturés ou Trans (marqués « Huile Végétale » sur les Etiquettes) et en absorbant plutôt des huiles riches en Oméga 3 comme celles de Colza, de Lin ou de Noix ( à mélanger avec vos huiles habituelles), ou en mangeant beaucoup de fruits et de légumes (très colorés) riches en antioxydants.

#### **5<sup>ème</sup> règle : Vous lui procurerez les Ingrédients Naturels dont elle a besoin en fonction des Saisons et du type de Peau: par exemple**

- **1 Huile Végétale Universelle** comme celle de [Jojoba](#), qui régule le Sébum de toutes les Peaux et est Non-Comédogène.
- **1 Huile Essentielle** avec les Propriétés recherchées ( anti-inflammatoire quand il fait froid ou quand on a été brûlé par un coup de soleil, antibactérienne quand on a de l'acné, décongestionnante veineuse quand on a de la cellulite,..), à condition de ne pas avoir de terrain allergique.
- **1 Hydrolat** qui lui apportera l'acidité dont elle a besoin, et des molécules complémentaire, en tant que tonique par exemple.



### **Les 5 Astuces pour réaliser un Soin Sur-Mesure simple**

Par la composition complexe des Ingrédients Naturels constitués eux-mêmes de dizaines voire centaines de molécules, la peau qui recevra ces Cocktails de molécules, pourra y puiser tout ce dont elle a besoin et voilà pourquoi, **ces Soins Naturels sont d'une Redoutable Efficacité.**

#### **1<sup>ère</sup> Astuce :**

**Utiliser plutôt un mélange d'Huiles Végétales** ( ce sont des concentrés d'actifs en adéquation avec les besoins de la peau, qui malheureusement ne représentent que 20% d'une crème) **et d' Huiles Essentielles .**

#### **2<sup>ème</sup> Astuce :**

**Mélanger 2 Huiles Végétales aux vertus cosmétiques complémentaires :**

- 1 Huile Précieuse originaire de Méditerranée ( [Argan](#) ou [Sésame](#) ou [Avocat](#) ou [Abricot](#)) riche en Oméga 9, qui vont remplacer le sébum qui se raréfie avec l'âge ou l'huile de Jojoba, et qui seront lubrifiantes et émoullientes.
- 1 Huile Précieuses originaire des Pays Tempérés ou des Zones plus froides, riche en Oméga 3. Ce sont des Huiles Sèches qui vont nourrir la peau et accélérer la pénétration de l'autre Huile Précieuse. ( [Chanvre](#) ou [Rosier Muscat](#) ou [Argousier](#))

### 3<sup>ème</sup> Astuce :

**Retenir les proportions suivantes (pour un mélange de 2 Huiles) :**

**Peau Sèche :** 60% Huile Précieuse de Méditerranée et 40% Tempérés

**Peau Grasse :** 50% [Jojoba](#) et 50% [Chanvre](#)

**Peau à tendance Acnéique :** 60% [Jojoba](#) et 40% [Argousier](#)

**Peau Sensible :** 60% [Avocat](#) et 40% [Chanvre](#)

### 4<sup>ème</sup> Astuce :

**Rajouter toujours un antioxydant comme la Vitamine E ou l'Extrait de Romarin (environ 1%)**

Cela aura plusieurs avantages dont :

- Prolonger la vie de votre préparation de 6 mois
- Protéger votre peau des radicaux libres



### 5<sup>ème</sup> astuce :

**Ajouter au maximum 5% d'Huiles Essentielles dans un soin du Visage TRAITANT et 10% dans un soin du Corps TRAITANT..**

Pour un soin cosmétique, rajouter au maximum 2% d'Huiles Essentielles.

## **3 Recettes Simples à essayer absolument à l'Efficacité Exceptionnelle**

### **Fluide traitant Anti-Vergetures : 50ml**

- [Huile de Rosier Muscat](#) 30ml
- [Huile d'Argan](#) 20ml
- [Vitamine E](#) 0,5ml (15 gouttes)



En associant l'huile de Rosier Muscat aux vertus régénératrices, réparatrices et cicatrisantes puissantes à celle d'Argan, cicatrisante et revitalisante, vos vergetures, qui sont des cicatrices, vont progressivement disparaître.

**Mode de Réalisation :**

Mélanger dans un récipient propre (1 cuillère à dessert=5ml) et verser dans 1 flacon. Se conserve pendant 6 mois.

**Mode d'Emploi**

En les massant bien et régulièrement, 2 fois par jour, pendant au moins 2 Mois, elles vont être très atténuées.

Plus elles seront récentes, plus elles s'atténueront rapidement. On peut accélérer la cicatrisation en rajoutant 40 gouttes [d'Huile Essentielle de Lavande Vraie](#).

**Sérum Visage Peau Mature Sèche : 30ml**

- [Huile d'Avocat](#) 15ml
- [Huile de Bourrache](#) 15ml
- [Vitamine E](#) 0,3ml (10 gouttes)



L'huile Précieuse d'Avocat, très riche en insaponifiables, va traiter toutes les peaux abîmées et irritées, avec un pouvoir de régénération et de restructuration de l'épiderme. Elle est facilement absorbée par la peau.

L'huile Précieuse de Bourrache, la plus riche en acide gamma-linolénique, qui aide la peau à se régénérer, va lutter contre le vieillissement en augmentant la circulation superficielle. Ce sont d'Excellents composants pour les peaux dévitalisées.

On peut renforcer l'Efficacité de ce sérum en lui ajoutant 15 gouttes d'Huile Essentielle de Géranium Rosat ou de Bois de Rose.

**Mode de Réalisation :**

Mélanger dans un récipient propre (1 cuillère à dessert=5ml) et verser dans 1 flacon. Se conserve pendant 6 mois.

**Mode d'Emploi**

Quelques gouttes dans le creux de la main à masser sur le visage 2 fois/jour.

## **Liniment Oléo-Calcaire**

- [Huile de Sésame](#) 25ml
- [Eau de Chaux](#) 25ml

L'eau de chaux est l'ingrédient indispensable qui, associé à des huiles végétales spécifiques, rentre dans la fabrication du liniment oléo-calcaire utilisé pour nettoyer en douceur les fesses des bébés ou comme démaquillant doux légèrement huileux.

L'eau de chaux, mélangée avec une huile végétale à part égale, permettra d'obtenir un Liquide légèrement basique et ne présentant aucun risque.

Ce liniment oléo-calcaire: 50% d'eau de chaux et 50% d'huile végétale sera un nettoyant doux laissant un léger film protecteur sur la peau.

### **Mode de Réalisation:**

Versez les 2 ingrédients dans un récipient et remuez pendant 30". Votre liniment est prêt à être versé dans un flacon.

### **Mode d'Emploi:**

Verser quelques gouttes sur du coton et nettoyer la partie du corps.

Pour le bébé, retirez le surplus à l'aide d'un coton sec

Pour le démaquillant, après le nettoyage appliquez sur le visage quelques gouttes d'un Hydrolat au pH acide tels que: [Rose de damas](#), [Lavande Vraie](#), [Menthe Poivrée](#), [Bleuet](#) pour ré-acidifier le pH de la peau.

## **Conclusion**

J'espère que ce guide vous aidera à concevoir les Meilleurs Soins Naturels pour votre Peau.

Pour toutes les questions, je vous invite à venir les poser sur mon blog : [www.oleassence.fr](http://www.oleassence.fr)

A très bientôt,

Christine

[www.oleassence.fr](http://www.oleassence.fr)

**Vous avez aimé ce guide ? Alors envoyez-le à un(e) ami(e).**

**Il est gratuit et vous avez la possibilité de le redistribuer librement.**



## **OLEASSENCE en Luberon**

Le Contard

84480 Lacoste

[www.oleassence.fr](http://www.oleassence.fr)