

LYUDMILA ANANIEVA



LES HUILES ESSENTIELLES

● pour votre santé et votre beauté ●

Lyudmila Ananieva
Les Huiles Essentielles : Pour
Votre Santé Et Votre Beauté

Les Huiles Essentielles : Pour Votre Santé Et Votre Beauté:
ISBN 978-8-87-304333-1

Содержание

| | |
|---|----|
| Table des matières | 7 |
| Présentation générale | 13 |
| 1 | 15 |
| 1.1. Propriétés utiles | 16 |
| 1.2. L  huile de rose en cosmétologie et parfumerie | 17 |
| 1.2.1. Crème de nuit anti-âge | 19 |
| 1.2.1.2. Application | 20 |
| 1.3. Recettes pour traitement avec l  huile de rose | 21 |
| 1.3.1. Eau de rose | 23 |
| 1.3.1.2. Composition | 24 |
| 1.3.1.3. Application | 25 |
| 1.4. Contre-indications   l  utilisation de l  huile essentielle de rose | 26 |
| 2 | 27 |
| 2.1. Effet de l  huile essentielle d  anis | 28 |
| 2.2. Utilisation de l  huile d  anis en cosmétologie | 29 |
| 2.3. Mesures de précaution | 30 |
| 3 | 31 |
| 3.1. Recettes supplémentaires | 33 |
| 3.1.2. L  huile de genièvre contre les | 34 |

| | |
|---|----|
| vergetures | |
| 3.1.3. L'huile de genièvre pour la perte de poids | 35 |
| 3.2. Mesures de précaution | 36 |
| 4 | 37 |
| 4.1. Application de l'huile pour la peau du visage, le corps et les cheveux | 38 |
| 4.1.1. L'huile essentielle de néroli pour le visage | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Lyudmila Ananieva

LES HUILES ESSENTIELLE

pour votre santé et votre beauté

Partie 2

Titre original : $\text{D}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}_{\mu}\text{N}^{\circ}\text{D}^{\frac{1}{2}}\text{N}^{\circ}\text{D}_{\mu}\text{D}^{\frac{1}{4}}\text{D}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}^{\circ}\text{D}^{\circ}\text{D}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}^2\text{D}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}_{\mu}\text{D}^3\text{D}^{\frac{3}{4}}\text{D}\cdot\text{D}^{\circ}\text{D}^{\frac{3}{4}}\text{N}^{\circ}\text{D}^{\frac{3}{4}}\text{D}^2\text{N}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}_{\mu}\text{D}^{\circ}\text{N}^{\circ}\text{D}^{\frac{3}{4}}\text{N}^{\circ}\text{N}^{\circ}$

Traduit par : Mohamed Amine Abdoune

Droits d'auteur

Les huiles essentielles : pour votre santé et votre beauté

Partie 2 Droits d'auteur © 2017 par Lyudmila Ananieva

Version originale : non publiée

Version française : octobre 2017 Traducteur : Mohamed Amine Abdoune

Éditeur : Tektime à www.traduzionelibri.it

Tous droits réservés. Ce livre numérique est autorisé uniquement pour votre usage personnel. Ce livre numérique ne peut être vendu ou distribué à d'autres personnes. Si vous souhaitez partager ce livre numérique avec une autre personne, veuillez acheter une copie supplémentaire pour chaque personne avec laquelle vous le désirez partager.

Si vous lisez ce livre numérique et ne l'avez pas acheté, veuillez acheter votre propre copie légale. Merci de respecter le dur travail de cet auteur.

Table des matières

Présentation générale

1. Le rosier

1.1. Propriétés utiles

1.2. L'huile de rose en cosmétologie et parfumerie

1.2.1. Crème de nuit anti-âge

1.2.1.1. Composition

1.2.1.2. Application

1.3. Recettes pour traitement avec l'huile de rose

1.3.1. Eau de rose

1.3.1.1. Effet

1.3.1.2. Composition

1.3.1.3. Application

1.4. Contre-indications et utilisation de l'huile essentielle de rose

2. L'anis

2.1. Effet de l'huile essentielle d'anis

2.2. Utilisation de l'huile d'anis en cosmétologie

2.3. Mesures de précaution

3. Le genévrier

3.1. Recettes supplémentaires

3.1.1. L'huile essentielle de genièvre pour les cheveux

3.1.2. L'huile de genièvre contre les vergetures

3.1.3. L'huile de genièvre pour la perte de poids

3.2. Mesures de prÃ©caution

4. Le nÃ©roli

4.1. Application de lâ€™huile pour la peau du visage, le corps et les cheveux

4.1.1. Lâ€™huile essentielle de nÃ©roli pour le visage

4.1.2. Bain avec lâ€™huile de nÃ©roli

4.1.3. Lâ€™huile essentielle de nÃ©roli pour les cheveux

4.2. Mesures de prÃ©caution

5. Le petit-grain

5.1. Mesures de prÃ©caution

6. Le patchouli

6.1. Utilisation de lâ€™huile de patchouli en cosmÃ©tologie

6.2. Mesures de prÃ©caution

7. La tanaisie bleue

7.1. PropriÃ©tÃ©s utiles de lâ€™huile

7.2. Utilisation de lâ€™huile de tanaisie bleue

7.3. Mesures de prÃ©caution

8. La camomille sauvage

8.1. Lâ€™huile de camomille et son application en cosmÃ©tologie

8.2. Contre-indications

9. La mÃ©lisse

9.1. Mesures de prÃ©caution

10. La noix de muscade

10.1. Lâ€™huile de noix de muscade pour la peau

10.2. Lâ€™huile de noix de muscade pour les cheveux

10.3. Mesures de prÃ©caution

11. La verveine

11.1. PropriÃ©tÃ©s

11.2. Effet

11.3. Application en cosmÃ©tologie

11.3.1. L'huile de verveine en cosmÃ©tologie

11.3.2. L'huile essentielle de verveine pour les cheveux

11.4. Contre-indications

12. L'origan

12.1. L'huile d'origan pour la peau du visage et les cheveux

12.1.1. Nettoyage de la peau et Ã©limination des comÃ©dons

12.1.2. L'huile d'origan pour les cheveux

12.2. Application contre la cellulite

12.3. Contre-indications de l'huile d'origan

13. Le souci

13.1. PropriÃ©tÃ©s utiles de l'huile de souci

13.2. Dosage de l'huile essentielle

13.3. Application de l'huile essentielle de souci en cosmÃ©tologie

13.3.1. L'huile de souci pour la peau

13.3.2. L'huile de souci pour le visage

13.3.3. L'huile de souci pour les cheveux

13.4. Comment prÃ©parer l'huile de souci Ã la maison ?

13.4.1. Recette et proportions

13.5. Contre-indications de l'huile

14. Le carvi

14.1. Effet

14.2. Mesures de précaution

15. Le limettier

15.1. Propriétés de l'huile essentielle de citron vert

15.2. Utilisation en cosmétologie et application de

l'huile de citron vert pour la peau et les cheveux

15.3. Recettes supplémentaires

15.3.1. 5 recettes pour la peau

15.3.2. Recettes pour les soins capillaires

15.4. Utilisation de l'huile de citron vert pour le traitement

de diverses maladies

15.5. Mesures de précaution

16. Le laurier

16.1. Effet de l'huile essentielle de laurier

16.2. Application de l'huile de laurier pour le cuir chevelu

et les cheveux

16.3. Application de l'huile de laurier pour la peau du

visage et du corps

16.4. Mesures de précaution

17. Le thym

17.1. L'huile essentielle de thym pour les cheveux et le

visage

17.2. Mesures de précaution

18. Le cyprès

18.1. Effet

18.2. Pour l'acné

18.3. Pour les cheveux

18.4. Mesures de précaution

19. L'aneth

19.1. Effet

19.2. Mesures de précaution

20. Le fenouil

20.1. Effet de l'huile essentielle de fenouil

20.2. L'essence de fenouil en cosmétologie

20.3. L'huile essentielle de fenouil pour faire grossir les

seins

20.4. Mesures de précaution

21. Le caféier

21.1. L'huile de café vert pour le visage et le corps

21.1.1. Soins du visage

21.1.2. Mâlanges de massage pour le corps

21.2. L'huile de café vert pour la perte de poids

21.2.1. Gommage à effet anti-cellulite

21.2.2. Enveloppement avec du café et des huiles

essentielles

22. Le cajepulier

22.1. Effet

22.2. Cas d'application

22.3. Application

22.4. Mesures de précaution

23. La myrrhe

23.1. Recettes avec de l'huile essentielle de myrrhe

23.2. Contre-indications

Les huiles essentielles contre l'acné et pour la peau perturbée

1. Enrichissement des crèmes aux huiles essentielles contre l'acné

2. Bain vapeur aux huiles essentielles contre l'acné

Contre-indications d'utilisation

Prudence lors de l'utilisation des huiles essentielles

Présentation générale

Parmi les propriétés uniques des huiles essentielles, il convient de souligner la capacité de réguler le niveau des hormones dans l'organisme qui sont responsables de la préservation et du maintien de la jeunesse. Parmi elles, on peut noter l'huile de myrrhe, de santal, de jasmin, de ylang-ylang, de rose, de neroli, de patchouli, etc. La haute efficacité de leur utilisation est due aux phytohormones contenues dans les huiles, qui ont une structure similaire aux hormones humaines.

Certains types d'huiles essentielles ont un effet antioxydant puissant (génévrier, palissandre, vétiver, myrrhe, rose, etc.), elles contribuent à restaurer l'équilibre de l'oxygène dans notre organisme, tout en éliminant l'effet toxique de l'oxygène lorsqu'il est abondant, ralentissant ainsi le vieillissement naturel des cellules, améliorant la respiration des tissus et l'apport sanguin.

Le caractère unique des huiles essentielles est que lorsqu'elles sont appliquées dans chaque cas particulier, leur effet curatif et biologique est dirigé exactement vers la zone la plus en besoin. C'est pourquoi il est si important de choisir la bonne huile essentielle dans tel ou tel cas. Si cette condition est remplie, l'effet positif sera assez rapide.

Il est important de noter que l'utilisation d'huiles

essentielles pour la peau, en règle générale, est interdite sous forme non diluée ou pure (à l'exception de certains types qui sont directement appliqués aux zones à problèmes), car elles provoquent une forte irritation de la surface de la peau. Par conséquent, elles doivent être diluées dans des huiles végétales (de base) avant leur utilisation. Elles sont essentiellement utilisées pour enrichir les crèmes et les masques préparés à domicile pour la peau du corps et du visage, ainsi que pour les cheveux.

Les huiles essentielles ont un large spectre d'action pour les soins de la peau. Elles s'emploient pour tout type de peau afin de nettoyer, rajeunir, augmenter la fermeté et l'élasticité de la peau, pour traiter les irritations, les inflammations, les rougeurs, l'acné, après l'acné, etc. Dans la première partie du livre en anglais, vous pouvez trouver le tableau de détermination du type de peau.

Vous trouverez dans ce livre : 1. Les propriétés utiles des huiles essentielles. 2. L'effet positif sur la peau, les cheveux et les ongles. 3. Des recettes pour la beauté et la santé.

1

Le rosier

1.1. Propriétés utiles

• Réduit les processus inflammatoires sur la peau, lutte contre l'irritation et la desquamation de la peau ;

• favorise le rajeunissement cellulaire ; adoucit la peau, augmente la fermeté et l'élasticité ; régule la sécrétion des glandes sébacées ; Réduit les cicatrices ; lutte contre les vergetures (stries) ; lutte parfaitement contre les migraines et les maux de tête, Réduit les spasmes des vaisseaux coronaires ; normalise le système endocrinien, régule l'équilibre hormonal de la femme ; a un impact positif sur la fonction du tube digestif ; présente un effet cicatrisant et protecteur sur les muqueuses ; est un excellent remède contre le muguet (candidose) ; présente un effet désinfectant, stimule la régénération des tissus ; présente un effet apaisant lors de la surexcitation, soulage des névroses, des dépressions, et de l'insomnie ; améliore la mémoire, tonifie, améliore la capacité d'attention ; a un impact positif sur le fonctionnement du système cardiovasculaire ; est un excellent aphrodisiaque ; traite les maladies oculaires, améliore la vision engendrée ; a un effet bénéfique durant les jours du syndrome prémenstruel (SPM), normalise la quantité de flux menstruel.

1.2. L'huile de rose en cosmétologie et parfumerie

Le rosier est à juste titre considéré comme autant le tsar des arômes et le roi des fleurs. Son odeur a toujours été associée au luxe et à la féminité. Aujourd'hui, l'huile essentielle de rose est employée dans la production de parfums, de cosmétiques, ainsi que spécifiquement dans les soins de la peau du visage et des cheveux.

Grâce aux propriétés rajeunissantes élevées, l'huile de rose est efficacement utilisée pour les soins de la peau mature et terne, ainsi que pour la peau qui a perdu partiellement sa fermeté et son élasticité. L'utilisation régulière de l'huile essentielle de rose pour les soins stimule les processus de régénération dans les cellules, rend l'ovale du visage et le contour des paupières nets, tonifie, augmente la fermeté et l'élasticité de l'épiderme, rend le visage plus lisse en se débarrassant des rides d'expression peu profondes. En outre, elle peut éliminer les taches pigmentaires dues au vieillissement, améliorer le teint global et adoucir la peau.

L'utilisation de l'huile de rose affecte de manière bénéfique la peau sèche ayant des signes de rugosité et de desquamation, elle nourrit et adoucit intensément la surface

de la peau en éliminant aussi rapidement que possible les problèmes existants. Lorsqu'elle est utilisée pour les soins de la peau, elle crée un film invisible qui sert à protéger la peau contre l'effet négatif des facteurs externes (vent, gel, soleil).

L'huile de rose présente des propriétés utiles pour les soins de la peau du visage hypersensible. Son application apaise la peau, soulage l'inflammation et l'irritation, ce qui les empêche de réapparaître. Pour ceux qui ont des problèmes de rosacée (télangiectasies) sur le visage, l'huile de rose aidera à les rendre moins visibles avec une utilisation régulière.

Pour les soins de la peau des paupières, l'huile de rose apportera également des avantages indéniables. En ajoutant aux produits de soins pour la peau autour des yeux, vous vous débarrassez rapidement des cernes sous les yeux, de l'enflure et des rides d'expression.

Cette véritable « huile royale » aidera également à améliorer la peau du visage lors de maladies telles que le psoriasis, la dermatite allergique, l'eczéma, l'herpès, la neurodermite, etc.

1.2.1. Crème de nuit anti-Âge

1.2.1.1. Composition

Huile d'âmande douce ### 30 ml.

Huile de rose ### 3 gouttes. ### Huile de patchouli ### 3 gouttes. ### Huile d'ylang-ylang ### 2 gouttes. ### Huile de néroli ### 2 gouttes.

1.2.1.2. Application

Ajouter l'huile d'amande le reste des ingrédients et bien mélanger. Appliquer cette crème la nuit sur une peau de visage propre de la saleté et du maquillage. Après vingt minutes, rincer le surplus du produit avec une serviette en papier. Conserver au réfrigérateur.

1.3. Recettes pour traitement avec l'huile de rose

Pour le muguet, il est recommandé d'effectuer une douche vaginale avec l'huile de rose, pour cela, ajouter 1 l d'eau bouillie tiède (5 l) un mélange d'une cuillère à café de soude et de 3 gouttes d'huile de rose. La procédure doit être effectuée quotidiennement pendant sept jours.

Pour l'herpès sur les lèvres, l'huile de rose est bénéfique lorsqu'elle est utilisée sous forme non diluée. Elle doit être appliquée directement aux formations de boursoufflures trois à quatre fois par jour.

Pour se débarrasser du psoriasis, de la dermatite allergique, de la neurodermite, de l'eczéma et d'autres maladies cutanées, il est bien d'ajouter l'huile de rose aux pommades prescrites pour le traitement de ces maladies. Pour une seule dose de pommade, il suffit de prendre une goutte d'huile.

Pour soulager les maux de dents, il est bien de rincer la cavité buccale avec la composition suivante : dans 100 ml d'eau, ajouter un mélange d'une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude et d'une goutte d'huile essentielle de rose.

Afin d'améliorer la santé globale, il est

recommande de prendre une goutte d'huile de rose trois fois par jour avant de manger. Elle est déposée dans un morceau de sucre et mangée.

1.3.1. Eau de rose

1.3.1.1. Effet

Elle lutte contre les pattes d'oie, élimine l'apparence huileuse et réduit les pores.

1.3.1.2. Composition

â## Eau bouillie tiÃde â## 250 ml.

â## Huile de rose â## 10 gouttes.

1.3.1.3. Application

Ajouter l'huile et l'eau et appliquer quotidiennement, matin et soir, comme lotion de nettoyage. Le produit peut être utilisé pour éliminer l'enflure et les poches sous les yeux. Pour ce faire, appliquer des disques de coton imbibés d'eau de rose aux yeux fermés et laisser pendant dix minutes. Après quelques procédures, le problème disparaîtra complètement.

1.4. Contre-indications Ã lâ##utilisation de lâ##huile essentielle de rose

1. Lâ##intolÃ©rance individuelle.
2. Ne peut Ãªtre appliquÃ©e sous forme pure, sauf dans les cas mentionnÃ©s.
3. Les rÃ©actions allergiques.
4. La grossesse.

2

Lâ##anis

Effet : expectorante, anti-inflammatoire, bactÃ©ricide, spasmolytique, immunomodulatrice, diurÃ©tique, antipyrÃ©tique.

Elle sâ##emploie lors des maladies respiratoires aiguÃ«s et chroniques (bronchite, trachÃ©ite, pneumonie, asthme), des maladies rÃ©nales et vÃ©sicales, de lâ##atonie intestinale, pour la normalisation de lâ##Ã©quilibre eau-graisse et pour le rajeunissement de la peau.

2.1. Effet de l'huile essentielle d'anis

Anti-inflammatoire, bactéricide, spasmolytique, immunomodulatrice (augmente principalement l'activité du système B), diurétique, antipyrétique, coronarolytique, anticancérigène, antioxydante, expectorante.

Stimule le centre respiratoire. Augmente la sécrétion des glandes digestives. Normalise l'apport sanguin au cerveau. Élimine la tachycardie. Améliore les performances mentales et physiques. Soulage la tension nerveuse et émotionnelle. Optimise les réponses adaptatives. Forme des complexes avec les ions de plomb, ce qui contribue à leur élimination de l'organisme. Élimine l'atonie intestinale. Réduit les douleurs menstruelles. Favorise la production de lait chez les mères allaitantes. Présente un effet sédatif, aide à éliminer la dépression et à réduire l'hyperexcitabilité et la tendance à pleurer chez les enfants, aide en cas d'épuisement nerveux. Aide à normaliser l'équilibre eau-graisse de la peau et à augmenter la turgescence de ses cellules, ce qui augmente la fermeté de la peau.

2.2. Utilisation de l'huile d'anis en cosmétologie

Un tel produit végétal est principalement utilisé pour les soins de la peau mature et terne. L'huile stimule les cellules épidermiques pour produire plus de collagène, tonifie la peau, et augmente sa fermeté. Elle est également efficace pour certaines maladies de la peau, aide à éliminer les premiers signes de la gale, ainsi que les poux et les puces. En cosmétologie, l'huile d'anis a été utilisée pour les soins des mûches. Avec ce produit végétal on enrichit les shampoings, les masques et les après-shampoings. On l'ajoute aussi aux bains aromatiques et aux massages relaxants et fortifiants spirituels. En enrichissant les produits cosmétiques, il est nécessaire de respecter strictement la quantité d'huile : on prend 3 gouttes d'essence par 10 ml d'huile de base. Afin d'obtenir un mélange pour le massage, on utilise la même proportion, sauf en tant que base, on utilise une crème ou un lait corporel. En prenant un bain aromatique, il faut ajouter seulement 7 gouttes de ce produit végétal à l'eau.

2.3. Mesures de prÃ©caution

Huile forte, qui est un stimulant puissant.

Lors de l'utilisation de doses élevées pour le massage et le bain, il peut y avoir une irritation des muqueuses gastriques et des étourdissements, et l'utilisation prolongée de doses élevées peut entraîner une intoxication générale, une paralysie musculaire et des troubles circulatoires ainsi que des crâbraux.

L'huile essentielle de gaulthérie peut provoquer une irritation de la muqueuse gastrique. Avec une extrême prudence, il est recommandé de l'utiliser pour toute pathologie du tractus gastro-intestinal et uniquement sous la surveillance d'un médecin.

Elle ne doit pas être utilisée pendant la grossesse et son utilisation doit être limitée lors de la coagulation élevée du sang.

3

Le g n vri r

Effet : stimulante générale, diurétique, antiseptique, expectorante, anti-inflammatoire, détoxifiante, irritante locale, cicatrisante. Peut excréter l  acide urique et les toxines. Améliore la digestion. Favorise la perte de poids. Augmente l   lasticit   des vaisseaux sanguins et du tissu cartilagineux. Tonifie parfaitement le système nerveux, soulage l  irritabilit  , élimine les réactions de stress et les émotions destructrices. Aphrodisiaque.

L  huile essentielle de genièvre est utilisée (voir ci-après pour plus de détails) pour améliorer le métabolisme, augmenter la résistance de l  organisme et prévenir l  exposition aux facteurs chimiques nocifs et aux petits rayonnements, et aussi en cas d  arthrite, d  ost  ochondrose, d  entorses, d  enflure, de goutte, de bronchite, d  infections respiratoires aiguës (IRA), de grippe, d  urolithiase, d  h  morro  des, de dermatite, d  ecz  ma, de psoriasis, et de blessures et d  ulc  res ouverts depuis longtemps.

L  huile de genièvre est utilisée comme un cosmétique efficace pour les soins de la peau grasse et normale, et aussi comme un moyen d  hygi  ne personnelle, ce qui normalise la réaction acide-base et l   quilibre

bactérien des organes sexuels.

Les crèmes, les toniques, les rinçages, les masques, et les compresses enrichis en huile essentielle sont recommandés pour la peau grasse et enflammée, les pores dilatés, l acn , les ulcères et les plaies ouverts depuis longtemps, les infiltrats, les varices, l ecz ma, le psoriasis et différentes dermatites et dermatoses.

Le rinçage des cheveux après lavage avec l ajout d huile essentielle élimine les pellicules. Elle repousse les acariens et les puces et sert   d sinsectiser les maisons et les animaux de compagnie. Pour l enrichissement des produits cosmétiques : 2 3 gouttes par 10 g de base (crème, shampoing, gel, savon liquide, etc.).

3.1. Recettes supplémentaires

3.1.1. L'huile essentielle de genièvre pour les cheveux

Contre les pellicules, pour renforcer et faire pousser les cheveux : appliquer efficacement un massage aromatique sur le cuir chevelu et un rinçage aromatique des cheveux avec de l'huile essentielle de genièvre. Pour les cheveux secs : une fois par semaine, pour les cheveux gras : deux fois.

Pour l'aromatisation et la désinfection de l'air dans les locaux d'habitation et de travail : 5 gouttes dans les lampes aromatiques pour chaque 15 m² carrés d'espace. Pour l'inhalation de vapeur : 2 à 3 gouttes d'huile de genièvre pure sont ajoutées à l'eau chaude (température d'environ 80 à 85 °C), on se penche sur le récipient et on inhale profondément les vapeurs thérapeutiques pendant 7 à 10 minutes, en couvrant la tête avec une serviette et en fermant les yeux.

Massage : 5 à 7 gouttes par 30 ml d'huile de base.
Compresses : 5 à 7 gouttes par 300 g d'huile. Un bandage de gaze est imprégné de la composition et appliqué à la zone affectée du corps, et isolé avec du cellophane et un pansement adhésif. Pour l'enrichissement des produits cosmétiques : 2 à 4 gouttes par 15 g de base.

3.1.2. L'huile de genièvre contre les vergetures

Le massage et l'automassage à domicile à l'aide d'huiles végétales de base avec l'addition de l'essence de genièvre élimine les stries (vergetures) formées sur différentes parties du corps après la grossesse, l'allaitement, et l'amincissement rapide. Le mieux serait de combiner le genévrier avec le pamplemousse : à 15 g de base, on ajoute 4 gouttes de chaque huile essentielle. Le massage avec l'huile de genièvre augmente le tonus musculaire, lisse les rides superficielles de la peau, favorise la résorption du tissu cicatriciel et des cicatrices, et améliore le teint.

3.1.3. L'huile de genièvre pour la perte de poids

Selon beaucoup de femmes, l'huile essentielle de genièvre est un auxiliaire éprouvé dans la lutte contre le surpoids. Les manières d'utiliser l'essence : bain, massage anti-cellulite, enveloppements, application de crèmes et de lotions pour le corps.

3.2. Mesures de précaution

Vérifier l ar me pour la tolérance individuelle. Ne pas utiliser pendant la grossesse et lors des maladies rénales aiguës (pyélonéphrite, glomérulonéphrite). Contre-indiquée aux enfants de moins de trois ans. Utiliser avec précaution lors de l hypertension. Déconseillée   utiliser pour plus de deux ou trois semaines consécutives. Ne pas dépasser la dose lors de l utilisation.

4

Le nÃ©oli

Effet : calmante, antiseptique, analgÃ©sique, spasmolytique. AmÃ©liore la circulation sanguine, normalise le rythme cardiaque, nettoie les vaisseaux sanguins des Â« plaques Â» sclÃ©rotiques, facilite le syndrome prÃ©menstruel et climatÃ©rique. PrÃ©sente un effet rÃ©gÃ©nÃ©rant et rajeunissant plus marquÃ© sur la peau.

Elle est utilisÃ©e en cas dâ€™arythmies cardiaques, dâ€™asthÃ©nie neurocirculatoire, dâ€™angine de poitrine, de maladie coronarienne, dâ€™athÃ©rosclÃ©rose, dâ€™hÃ©morragies, de fatigue, dâ€™irritabilitÃ©, de troubles anxieux et dâ€™Ã©pressifs, dâ€™insomnie, pour la prÃ©vention de la rupture capillaire et des vergetures (stries), et aussi pour prendre soin de la peau irritÃ©e, flasque, sensible et sÃ©che.

4.1. Application de l'huile pour la peau du visage, le corps et les cheveux

L'huile de nœli est universelle. Elle convient parfaitement à n'importe quel type de peau. Cependant, avec de puissantes propriétés toniques et rajeunissantes, elle est particulièrement efficace pour la peau mature ayant des signes de vieillissement ou de fatigue. Son application assure que la peau retrouvera sa fraîcheur et deviendra plus ferme et élastique. Elle aidera à lisser les rides du visage d'âge présentes et protégera contre l'apparition de nouvelles rides. En outre, les propriétés cytophylactiques, qui sont également inhérentes à l'huile, affectent la croissance de nouvelles cellules, c'est-à-dire favorisent la régénération cutanée.

La peau sèche et sensible trouve également dans l'huile de nœli un protecteur fiable. Son application permettra de restaurer le manteau hydrolipidique de la peau, ce qui la protégera contre le dessèchement excessif et la perte d'élasticité. Elle élimine les irritations et les taches causées par le stress, et devient également une armure solide protégeant la peau du visage contre les effets agressifs de l'environnement extérieur.

Le type d'utilisation le plus courant de l'huile de nœli est de l'ajouter à une variété de produits

cosmétiques : masques et crèmes de visage faits maison, et toutes sortes de lotions. Généralement, deux gouttes d'huile sont ajoutées à une seule portion de crème. Il est efficace d'utiliser des huiles végétales au lieu des masques. La posologie est la même : pour 1 c. à soupe d'huile végétale, on a besoin de 2 gouttes de nœli.

Un résultat positif est également obtenu lors de l'utilisation de l'huile de nœli en cas de peau grasse, problématique et susceptible à l'inflammation. Les propriétés antiseptiques et bactéricides de l'huile aident à combattre les boutons, soulagent l'inflammation et aident à réguler les pores élargies de la peau du visage, ce qui conduit considérablement la libération de graisse. En outre, elle élimine parfaitement la rosacée (varicosités), rétablit un teint sain et résiste efficacement aux maladies cutanées : éruption herpétique, dermatose, nœvrodermite et ainsi de suite.

En raison de sa capacité à régénérer de jeunes cellules saines, l'huile de nœli est utilisée non seulement pour les soins de la peau. Elle est également utile pour les cheveux afin de gagner épaisseur et éclat, la force et l'élasticité. De plus, les propriétés désinfectantes de l'huile permettent de faire face à des problèmes tels que les pellicules et la desquamation du cuir chevelu.

Lorsqu'on prend soin de la peau du visage : pour augmenter

le débit sanguin capillaire et pour mieux absorber les produits appliqués à la peau du visage, il est très utile avant de frotter avec un mélange aromatique ou une crème enrichie en huile essentielle de neroli (ainsi que d'autres produits cosmétiques nourrissants) de faire un bain de vapeur pour le visage.

4.1.1. L'huile essentielle de néroli pour le visage

Elle est largement utilisée dans la cosmétique maison et professionnelle. Elle peut être utilisée à la fois comme agent indépendant et comme composant auxiliaire dans les mélanges thérapeutiques (crèmes, gommages, toniques, baumes). L'huile de néroli convient à la peau du visage de n'importe quel type. Elle aide particulièrement bien à reconstituer la peau « fatiguée », flasque, déshydratée et sensible en présentant de tels effets : rajeunissement ; amélioration du teint ; élimination des éruptions d'origines différentes ; lutte contre les éruptions herpétiques ; lissage du relief ; élimination des rides (prévention de leur formation) ; élimination des petites varicosités ; cicatrisation efficace et rapide des petites lésions (plaies, égratignures, craquelures, abrasions) ; élimination des zones pigmentées ; lutte contre les maladies dermatologiques (dermatose, dermatite, eczéma, ulcères, etc.).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.