

Mes huiles végétales (HV) chouchou

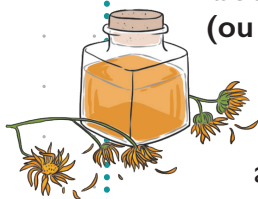


Les huiles essentielles ne sont pas les seules à vous chouchouter! En choisissant les bonnes huiles végétales pour compléter les rituels aromatiques ou bien encore les diluer, vous boostez leurs effets, car les HV aussi possèdent des propriétés intéressantes pour nous les femmes!

Préférez une huile conditionnée dans un flacon en verre teinté, plus adapté aux caractéristiques de cette matière première (les HV s'oxydent à la lumière, comme les HE). Veillez à prendre une huile végétale pressée à froid pour conserver toutes ses propriétés.

Macérat huileux de calendula (ou fleur de souci) : une caresse pour ma peau sensible

En quelques mots : elle est apaisante, cicatrisante et est un anti-inflammatoire cutané.



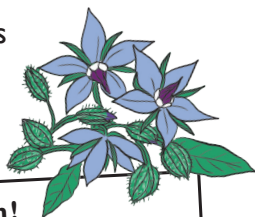
HV d'onagre : une huile qui prend soin de votre féminité de l'intérieur.

Pour un confort indéniable durant la 2^e partie du cycle féminin! Elle régule vos hormones féminines et il est préférable de la consommer par voie interne pour en tirer bénéfice. Associée à l'HE de bourrache, vous obtenez un duo gagnant! L'HE de gattilier s'associe à merveille avec ces deux HV.



HV de bourrache : une huile amie des femmes

Indispensables à la santé, les acides gras polyinsaturés présents dans cette HV jouent un rôle primordial sur la régulation des hormones féminines, soulageant ainsi le syndrome prémenstruel. Comme l'huile



Attention!
Prudence en cas de cancer hormonodépendant et autres pathologies associées aux hormones féminines.

d'onagre, elle doit être consommée par voie orale pour apporter cette action sur le cycle féminin.

HV de calophylle (ou tamanu ou fo hara) : une huile polyvalente issue de la tradition des femmes insulaires

Appliquée sur votre peau, elle est anti-inflammatoire, anti-infectieuse, réparatrice et cicatrisante. Au niveau circulatoire, elle protège et tonifie les capillaires sanguins. Du fait de sa texture assez épaisse et visqueuse, elle doit être associée à d'autres bases huileuses pour en faciliter son application. Cette HV s'associe à merveille avec l'HE de géranium ou de cyprès pour soulager les jambes lourdes!



EXTRAIT DU MON CAHIER HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ
ÉDITIONS SOLAR