

LES HUILES VEGETALE BEAUTE DE L'INTERIEUR

Si les huiles végétales sont de vrais soins de beauté en application sur le corps, elles sont aussi d'excellents compléments par prise interne.

Elles nous fournissent en effet des acides gras de qualité, oméga 3, 6, 9, de la lécithine, des vitamines A,D , E, des anti – oxydant, comblant nos carences, apportant propriétés et bienfaits pour améliorer l'état de notre peau et chevelure.

L'huile d'onagre : l'huile extraite des graines de cette fleur est très riche en oméga 6, et contient également une proportion intéressante d'oméga 3, et de vitamines A,D, E, K, et participe au renouvellement cellulaire de la peau.

Régulatrice, on la conseille pour les peaux sèches, ainsi qu'aux peaux grasses, peaux ridées, peau à tendance desquamante, et muqueuses sèches. Anti inflammatoire, elle améliore les problèmes cutanés et active la cicatrisation. L'huile d'onagre agit aussi sur les ongles cassants et contre la chute des cheveux. Antioxydante, elle protège des méfaits du soleil, du tabac et de la pollution.

1c. à soupe par jour ou 5 à 6 gélules.

L'huile de Bourrache : riche en omega 3, en vitamine A, D, E, K, elle a des propriétés assouplissante, nourrissante, calmante et régénérante de la peau. Elle prévient ridules, ride, préserve l'élasticité de la peau et lutte contre les vergetures. Enfin elle nourrit la chevelure à laquelle elle donne de la brillance et lutte contre la chute des cheveux.

1cà soupe par jour ou 5 à 6 gélules.

Huile de rose musquée : cette fleur du chili offre une huile riche en oméga 3 et 6, en vitamine A et anti oxydants. Elle intervient dans la régénération cellulaire et nourrit la peau de l'intérieur lui redonnant souplesse et hydratation. Régénérante cutanée, elle active la cicatrisation et freine le vieillissement cellulaire, redonne de l'éclat à toutes les peaux.

1cà soupe par jour.

Huile de nigelle : l'huile de cumin noir contient naturellement des traces d'huile essentielle qui lui confère des propriétés puissantes par prise orale. Elle renforce l'immunité, assainit les voies digestives, et a une action positive sur la flore intestinale. Du coup, elle est particulièrement recommandée pour les peaux enflammées, sèches, desquamées. Elle assainit les peaux à tendance grasse et aide à lutter contre les parasites et champignons.

1cà soupe par jour.

Huile d'argousier : cette huile assez rare sur le marché est très riche en oméga 3, 6, 7 et 9, en carotène, et en vitamine E, elle est très efficace pour l'hydratation de la peau et muqueuses desséchées (yeux, bouche, sphère génitale). Nourrissante, équilibrante, l'huile d'argousier apporte ses bienfaits à tout type de peau : sèches, grasses, matures. Riche en antioxydant, et carotène elle freine le vieillissement cellulaire.

Généralement disponible en capsule 4 à 6 par jour.

Les huiles végétales se consomment en cure de 1 à 3 mois à renouveler si nécessaire.

Bien sûr pour renforcer les effets on appliquer ces mêmes huiles directement sur la peau