

STAGE D'INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

MERCREDI

BEAUTÉ



Ce qu'il faut
savoir avant de
commencer.



HUILES ESSENTIELLES
THÉRAPEUTIQUES

Contrairement à la croyance populaire, les huiles essentielles ont pratiquement toutes des propriétés hydratantes et ne rendent pas la peau grasse.

Une huile essentielle peut contenir, à elle seule, plusieurs centaines de molécules actives et chacune a des propriétés bien distinctes. Utilisées en synergie, les huiles essentielles peuvent répondre à des problèmes précis.

Ainsi, on peut concocter des mélanges entièrement personnalisés, selon nos besoins. C'est fantastique!

Autre fait intéressant : les huiles essentielles nous offrent la possibilité de fabriquer nos propres soins maison, selon les particularités de notre peau.



just for you

Lorsqu'on parle de soins de la peau, les huiles essentielles ont l'avantage d'agir en profondeur dans l'épiderme et à long terme.

Elles peuvent aider à apaiser et à régulariser de multiples problèmes cutanés, comme l'acné, l'eczéma, la sécheresse, la couperose, les vergetures, les démangeaisons, etc.

Ajouter des huiles essentielles dans ses soins quotidiens se veut donc une excellente pratique pour travailler en prévention, de façon naturelle et à faible coût!

TYPES DE PEAU

NORMALE

Douce, lisse, ni grasse ni sèche, la peau normale est parfaite, tout simplement! Son aspect est mat, son grain est régulier et ne présente pas d'imperfection à la surface.

GRASSES

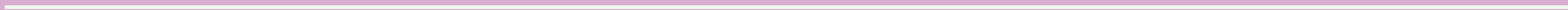
Son grain est irrégulier, les pores sont dilatés et visibles.
C'est une peau à l'aspect luisant, sujette aux imperfections, difficile à vivre au quotidien.

MIXTE

Elle présente un excès de sébum sur la zone « T » (front, nez, menton) qui favorise un grain de peau irrégulier et des pores visibles et dilatés tandis que les joues présentent une peau normale avec un aspect mat et uniforme.

SÈCHE

Le plus souvent fine et belle, sans pores dilatés, la peau sèche manque souvent d'éclat et est source de tiraillements et d'inconfort. Déficiente en sébum, mal protégée, la peau sèche tend à se déshydrater et se fragilise.



TYPES DE PEAU

ACNEIQUE

L'acné ne touche pas que les adolescents. Elle résulte bien souvent d'un déséquilibre hormonal ou nerveux entraînant une surproduction de sébum. Les pores de la peau se bouchent. L'excès de sébum peut rester à l'intérieur de l'épiderme ; il se forme alors un microkyste.

SENSIBLE

Réactive et intolérante, c'est une peau sujette aux picotements, aux tiraillements et aux rougeurs. Ces sensations d'inconfort apparaissent de façon exagérée en réaction à des facteurs internes et/ou externes.

MATURE

Sensible et amincie suite à une diminution de l'épaisseur de l'épiderme, c'est une peau d'apparence flasque, sans élasticité et sèche. Elle présente des troubles pigmentaires et une moindre résistance aux agressions extérieures, c'est une peau très sensible.

BÉBÉ

Nos bébés aussi ont besoin que nous prenions soin de leurs peaux. Souvent sensible, parfois sèche et sujet à l'eczéma il existe des solutions naturelles pour pallier à ces désagréments.

ROUTINE BEAUTÉ



NETTOYAGE

Le nettoyage permet à la peau de respirer et la prépare à l'application d'un soin. Il est important de bien rincer le produit ou pour les produits sans rinçage, d'effectuer plusieurs passages pour bien éliminer les saletés.



SOIN

Appliqué après le nettoyage, le soin a essentiellement pour objectif le jour de protéger et de maintenir l'hydratation de la peau. Le soin de nuit de la nourrir et de l'aider à se régénérer.



GOMMAGE

Le gommage est un nettoyage en profondeur qui permet d'éliminer les cellules mortes, d'affiner le grain de la peau et de désincruster les impuretés en profondeur. Effectuez un gommage 1 à 2 fois par mois, voire jusqu'à 1 fois par semaine au maximum, selon votre type de peau.



MASQUE

C'est un soin en profondeur, à effectuer environ 1 fois par semaine. Selon les besoins de votre peau choisissez-le purifiant, rééquilibrant, décongestionnant, apaisant, nourrissant, etc. C'est dans tous les cas un véritable « coup d'éclat ».

just for you

Toutes les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes, c'est à dire qu'elles rendent la peau sensible aux rayons du soleil.

Il est donc recommandé de ne pas s'exposer au soleil 12 heures après avoir appliqué une huile essentielle d'agrumes sur sa peau !

Lavande

Précieuses vertus antiseptiques,
donc des bienfaits pour les peaux
à tendance acnéique.

Favorise la cicatrisation.

Préserve du relâchement de
l'épiderme.

Soulage les brûlures superficielles
et les coups de soleil.

Permet d'apaiser la peau des
irritations mineures, par exemple
après l'épilation.



Arbre à thé

Possède de précieuses propriétés antiseptiques, anti-bactériennes, antifongiques, analgésiques.

Purifiante et cicatrisante, elle est parfaite pour venir à bout de l'acné. À ajouter dans le nettoyant pour le visage.

Appliquer pure à l'aide d'un coton-tige sur un bouton naissant.

À jumeler avec la lavande pour soulager les symptômes d'eczéma.



Geranium

Est détoxifiante, régénératrice, anti-allergique, antihémorragique, anti-toxique et anti-inflammatoire. Éclaircit le teint.

Fait des merveilles pour rééquilibrer le PH de la peau en un tournemain.

Améliore la circulation sous cutanée, entraînant ainsi la régénération des tissus et atténuant les rides.

Beaux résultats pour les imperfections cutanées et les taches brunes qui apparaissent avec l'âge.



Helichryse

Propriétés antifongiques, efficace contre la prolifération des bactéries et des champignons pouvant causer diverses irritations de la peau comme l'urticaire, rougeurs, imperfections, éruptions cutanées et irritation du rasage.

A de fortes propriétés antibiotiques et antimicrobiennes qui en font un excellent allié naturel contre l'acné, sans dessécher la peau ni causer de rougeurs et autres effets secondaires indésirables.

Parfaite pour les cernes! Elle est anti-inflammatoire et décongestionnante, elle favorise ainsi la micro-circulation de la peau.



Copaiba

Aide à soulager des infections de la peau comme l'eczéma et le psoriasis.

Possède des propriétés antibactériennes, régénérantes et hydratantes pour la peau favorisant le renouvellement cellulaire et sa cicatrisation. Parfaite pour la peau sensible ou à problèmes.



Encens

Propriétés régénératrices et anti-inflammatoires considérables.

Huile de prédilection pour cicatrices, vergetures et autres imperfections de la peau, taches brunes ou pigmentation irrégulière.

À utiliser aussi pour l'infection ou l'inflammation cutanée, les plaies et l'entretien de la peau mature ou grasse.



Bois de Santal

A des propriétés antibactériennes, antifongiques, décongestionnantes et antiinflammatoires.

Propriétés astringentes, cicatrisantes et revitalisantes préconisées pour le soin de peaux sèches ou irritées, d'inflammations cutanées ou de démangeaisons du cuir chevelu.

Peut être utilisée pour prévenir l'apparition de rides ou de ridules.



Rose

Possède des vertus astringentes, revitalisantes et cicatrisantes qui en font une huile très précieuse pour améliorer l'acné, les brûlures légères, la couperose, les dermatoses, les peaux fatiguées et les rides ainsi que pour revitaliser la peau.

Par sa composition, elle est capable d'hydrater et de régénérer la peau sèche ou desquamée, de resserrer et d'assécher les tissus, ce qui peut faciliter leur cicatrisation.

Elle est aussi anti-bactérienne, antivirale et anti-fongique.



Yarrow Pom

Complexe exclusif à dōTERRA
reconnu pour ses propriétés
régénératrices et nutritionnelles
exceptionnelles.
Illumine incroyablement le teint.



Tanaisie bleu

Très efficace pour apaiser l'épiderme.
Démangeaisons, réactions allergiques,
urticaire, éruptions cutanées diverses,
rougeurs irritatives, inflammations sur des
zones sensibles ou irritées, dermatites.





Quelques
recettes.

Peau grasse

On peut mélanger ses huiles à une crème neutre ou à une huile végétale séboréglulatrice, comme le jojoba, qui n'enlèvera rien à leur efficacité.

Peau mature

Pour prévenir l'apparition des rides, diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose ou d'encens dans une crème neutre. Un soin anti-rides 100% naturel et terriblement efficace!

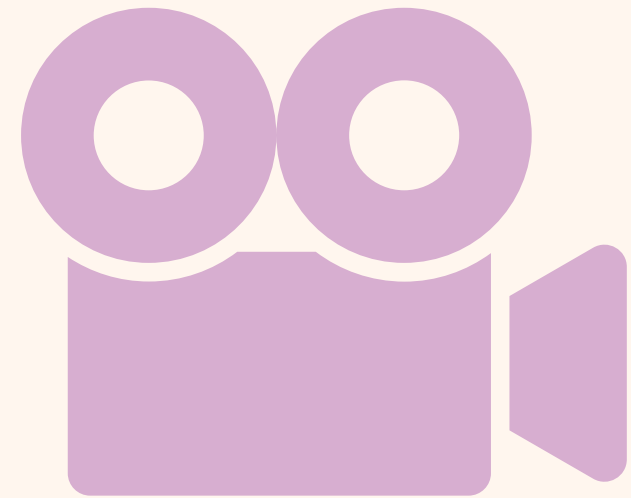
Peau sensible attention !

En règle générale, on ajoute une huile essentielle à une crème neutre ou à une huile végétale adaptée à notre type de peau. Faites un test la première fois que vous utilisez une huile : appliquez une goutte d'huile essentielle mélangée à une goutte d'huile végétale dans le pli du coude.

PSSST! N'utilisez pas d'huiles essentielles pendant un traitement à la cortisone.

DEVENEZ MADAME
NATURE !





VISIONNER LA
CONFERENCE ICI