

BEAUTÉ AROMATIQUE

Édition 60 ans

L'aromathérapie de la longévité

Dr Cécile Ellert



Introduction — Il y a vingt-cinq ans, je me suis brûlée le visage

Il y a vingt-cinq ans, je me suis brûlée le visage.

Pas un petit accident. Du second degré. Du sirop de coings bouillant, projeté en pleine figure quand j'ai maladroitement mis le broyeur de l'évier en marche. J'étais seule avec mes enfants dans notre maison du Massachusetts. Mon mari était en Chine. On était début novembre.

Je me suis aspergée d'eau froide, puis j'ai fouillé dans mes placards. Tout ce que j'avais sous la main, c'était un gel homéopathique — au calendula, je crois. Je me le suis appliqué sur les rougeurs et les cloques, et j'ai attendu.

Quelques semaines plus tard, on prenait l'avion pour Chicago fêter Thanksgiving chez des cousins. Tout le monde me regardait. J'avais une drôle de tête. Heureusement il faisait froid — une écharpe peut cacher beaucoup de choses.

Je n'ai vu un médecin que deux semaines après l'accident. C'est lui qui m'a dit ce que c'était vraiment : du second degré. Il avait l'air surpris que je m'en sois aussi bien sortie.

À l'époque, je n'étais pas encore aromathérapeute. Je n'avais aucune formation particulière en soins de la peau. J'avais juste fait confiance à ce que j'avais sous la main, et à mon corps.

* * *

Quelques années plus tard, ma mère qui se formait au shiatsu m'a dit, quand elle a appris qu'on partait vivre à Hong Kong : « Tu ne peux pas aller là-bas sans apprendre la médecine chinoise ! » Les écoles locales enseignaient toutes en cantonais. La seule qui donnait un cours en anglais était une école d'aromathérapie holistique, fondée par une Néo-Zélandaise. Je m'y suis inscrite — un peu par hasard, beaucoup par curiosité.

Ce fut le début de tout.

* * *

Quand j'ai commencé à travailler dans une clinique holistique, j'ai rencontré une cliente qui m'a changée. Elle cumulait les chirurgies esthétiques — seins, ventre, visage — et venait d'être défigurée par un peeling chimique mal dosé. Elle était défigurée. Elle cherchait désespérément à cicatriser sans traces supplémentaires.

C'est elle qui m'a obligée à aller plus loin que ce qu'on m'avait enseigné. À trouver les huiles qui régénèrent, qui cicatrisent, qui apaisent une peau traumatisée. Et ce faisant, j'ai découvert quelque chose qui allait devenir ma spécialité : les huiles qu'on utilise pour équilibrer les émotions sont souvent les mêmes que celles qui font le plus de bien à la peau. Douces, profondes, non agressives.

J'ai commencé à faire appliquer mes protocoles émotionnels sur le visage, le cou, la poitrine. Le visage est devenu pour moi une porte d'entrée vers tout le reste — l'équilibre hormonal, émotionnel, énergétique.

* * *

A l'heure où j'écris ces lignes j'ai 60 ans dans 3 semaines. Des zones de mon visage restent plus fines que les autres — là où les cloques étaient les plus profondes il y a vingt-cinq ans. Elles rougissent encore plus facilement. Mais ma peau, dans l'ensemble ? Les gens me donnent régulièrement dix ans de moins que mon âge. Sans maquillage. Sans rien pour cacher.

Mon secret ? Ce n'est pas une crème. C'est mon foie, mes intestins, et vingt ans d'huiles essentielles appliquées chaque matin et chaque soir — sur une peau qui n'a jamais porté de fond de teint et qui n'a jamais connu un médicament de synthèse.

La peau, c'est le foie et les intestins. Si vous nettoyez l'un sans nettoyer les autres, vous traitez le miroir en ignorant ce qu'il reflète.

Celles qui me suivent depuis un moment savent déjà ce que je pense des lavements et des suppositoires. Les autres vont découvrir que la vraie cosmétique commence bien avant la salle de bains.

Et puis il y a quelque chose d'autre, que je mesure chaque jour : quand on soutient son état émotionnel avec les bonnes huiles, et qu'on évite de s'intoxiquer, on développe naturellement une tendance à voir le verre à

moitié plein. À rester légère, malgré tout. Ce n'est pas de la pensée positive — c'est de la chimie. Je me mets de l'huile de carotte, de rose ou de santal tous les jours. Avec ça, on est forcée de ne pas sombrer dans la morosité.

En dépit de vingt ans de périménopause — je ne serai officiellement ménopausée que dans un mois. Vingt ans. J'ai fait durer mes règles le plus longtemps possible, je me supplémente en progestérone pour soutenir ma production d'estradiol, et j'arrive à presque 60 ans avec une énergie et une peau que beaucoup de femmes de 45 ans m'envient.

Ce n'est pas de la magie. C'est une logique. Et c'est ce que ce livre va vous expliquer.



PARTIE 1 – La beauté cellulaire



Chapitre 1 — Vos télomères se souviennent de vos émotions

Il y a une question que peu de femmes se posent devant leur miroir le matin : est-ce que je suis en train de vieillir plus vite que nécessaire ?

Pas à cause du soleil, du sucre, ou du manque de sommeil — bien que tout cela compte. Mais à cause de quelque chose de plus subtil, de plus profond, et de plus réversible qu'on ne le croit : l'état émotionnel chronique dans lequel on vit.

Ce que la science dit des télomères

Elizabeth Blackburn, prix Nobel de médecine 2009, a passé sa carrière à étudier les télomères — ces petites coiffes protectrices au bout de chacun de nos chromosomes, qui se raccourcissent à chaque division cellulaire. Quand ils deviennent trop courts, la cellule vieillit, se dérègle, meurt prématurément. Les télomères sont littéralement des marqueurs biologiques de votre âge réel — pas l'âge sur votre passeport, mais l'âge de vos cellules.

Ce que Blackburn a démontré est à la fois simple et révolutionnaire : le stress chronique accélère le raccourcissement des télomères. Et son inverse — la joie, la sérénité, le sentiment de sens et de connexion — stimule la télomérase, l'enzyme qui les régénère.

Bruce Lipton va plus loin. Dans ses travaux sur l'épigénétique, il montre que ce ne sont pas nos gènes qui déterminent notre destin biologique — c'est l'environnement dans lequel baignent nos cellules. Et cet environnement, c'est en grande partie nos émotions, nos croyances, nos vibrations intérieures. Une cellule baignant dans la joie s'exprime différemment d'une cellule baignant dans la peur ou la résignation.

Deepak Chopra parle d'extase — pas dans le sens mystique du terme, mais comme d'un état physiologique accessible, pratiqué depuis des millénaires en Ayurveda. Un état où le corps produit ses propres molécules de régénération.

Fritjof Capra, dans *Le Tao de la physique*, montre que les traditions spirituelles orientales avaient compris intuitivement ce que la physique

quantique confirme aujourd'hui : tout est vibration, tout est interconnecté, et l'observateur fait partie de ce qu'il observe. Vous n'êtes pas séparée de votre corps. Votre état intérieur est votre biologie.

L'olfaction — la voie directe vers les émotions

L'olfaction est le seul sens qui atteint le système limbique — le cerveau émotionnel — sans passer par le filtre du cortex rationnel. Une odeur contourne la pensée et touche directement l'émotion. C'est pour cette raison qu'une certaine odeur peut vous ramener instantanément à un souvenir d'enfance, ou modifier votre humeur en quelques secondes.

Certaines huiles essentielles ont une action documentée sur les neurotransmetteurs liés à la joie et au bien-être — la dopamine, la sérotonine, les endorphines. La rose otto, le santal, la carotte, le néroli, l'encens d'oliban. Ce ne sont pas des huiles agréables au sens superficiel du terme. Ce sont des huiles qui réapprennent au système nerveux le chemin vers la joie — y compris chez des femmes qui ont perdu ce chemin depuis longtemps.

Le geste comme acte d'auto-amour

Prendre quelques gouttes d'huile de rose dans une base d'huile de macadamia et de calendula, les réchauffer entre ses paumes, et les appliquer lentement sur son visage — c'est un acte d'auto-soin qui envoie un message profond au système nerveux : je mérite d'être prise en soin. Je mérite du doux. Je mérite du beau.

Ce geste, répété chaque matin et chaque soir, devient une pratique. Et cette pratique devient un état vibratoire. Un état qui rend plus ouverte à recevoir la joie, plus légère face aux difficultés, plus résiliente face au stress.

Et la télomérase, elle, fait son travail.

Les huiles de la joie — un protocole en deux temps

Sur le visage — les huiles de la régénération joyeuse

Rose otto (*Rosa damascena*) — La reine. Anti-dépressante profonde, elle aide à résoudre les vieux traumatismes, apaise le baby blues, la tristesse, la peine de cœur. Sur la peau, elle est anti-rides, régénérante, et facilite la rétention de collagène. Une goutte suffit.

Santal (*Santalum album* ou *australocaledonicum*) — Ancrant, apaisant, tonique des surrénales. Il calme le mental qui s'emballe et crée un espace intérieur de sérénité. Sur la peau, il combat les rides, la couperose, le vieillissement.

Graine de carotte (*Daucus carota*) — L'une des huiles les plus régénérantes pour les peaux matures ou abîmées. Elle stimule la régénération cellulaire et donne au teint un éclat caractéristique. Sur le plan émotionnel, elle aide à lâcher prise.

Citron (*Citrus limon*) — Purificateur et lumineux. Il clarifie le teint et clarifie les idées. Attention à la photosensibilité — à utiliser le soir uniquement.

Patchouli (*Pogostemon cablin*) — Enracinant, aphrodisiaque, antidépressant. Il connecte au corps, à la sensualité, au moment présent. Sur la peau, il traite les rides, les varices, l'acné.

Géranium (*Pelargonium asperum*) — Régulateur hormonal par excellence. Particulièrement précieux pendant la périménopause et la ménopause. Sur la peau, il favorise la cicatrisation.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*, haute altitude) — La grande stabilisatrice. Anti-dépressante, anti-tension nerveuse. C'est l'huile du chakra du cœur — retour au calme, réconciliation avec soi-même.

Sur la poitrine — les huiles de l'ouverture et du plaisir

Angélique racine (*Angelica archangelica*) — Mon huile préférée. Sédatrice du système nerveux central, détoxifiante profonde. Son odeur est terreuse, puissante, orgasmique. Une seule goutte sur le sternum peut transformer une journée.

Néroli (Citrus aurantium, fleurs) — Contre l'épuisement des adrénales, les blessures émotionnelles profondes, l'insomnie, la tristesse chronique. L'huile des femmes qui ont trop donné.

Petitgrain (Citrus aurantium, feuilles) — Le cousin discret du néroli. Équilibre le système nerveux autonome, calme les palpitations d'anxiété.

Bergamote (Citrus bergamia) — Rafraîchit les idées, remonte le moral. À utiliser sur la poitrine — phototoxique sur le visage.

Le protocole du matin

Dans une petite quantité d'huile de macadamia mélangée à quelques gouttes d'huile d'avocat et de calendula, ajoutez selon votre besoin du jour :

Pour la régénération et la joie tranquille : rose otto + santal + géranium

Pour la légèreté et l'éclat : carotte + citron + lavande vraie

Pour l'ancrage et la sensualité : patchouli + santal + géranium

Puis, sur la poitrine et le sternum, une goutte d'angélique, de néroli ou de bergamote selon ce que la journée vous demande.

Ce rituel ne prend pas cinq minutes. Il en vaut cinq cents.

Chapitre 2 — Protéger ses mitochondries : l'anti-âge qui commence dans les cellules

On parle beaucoup de collagène, d'acide hyaluronique, de rétinol. On parle rarement des mitochondries.

C'est pourtant là que tout se joue.

Les mitochondries sont les centrales énergétiques de chaque cellule de votre corps. Ce sont elles qui produisent l'ATP — le carburant universel de la vie cellulaire. Sans ATP en quantité suffisante, la cellule ne peut pas se régénérer, se réparer, se renouveler. La peau perd son éclat. Les rides s'installent. La récupération ralentit.

L'ennemi numéro un : la charge toxique quotidienne

Nous vivons dans un monde chimiquement saturé. Les parabènes, phtalates, triclosan et autres perturbateurs endocriniens que vous absorbez chaque jour par la peau — via vos cosmétiques, vos produits ménagers, vos emballages alimentaires — ne disparaissent pas. Ils s'accumulent dans les tissus adipeux, perturbent la signalisation cellulaire, et créent un stress oxydatif chronique qui épuise les mitochondries.

Mon approche est simple et radicale : zéro cosmétique commercial, zéro médicament de synthèse quand c'est possible, des intestins propres grâce aux lavements réguliers, et une peau nourrie exclusivement avec des huiles végétales et des huiles essentielles choisies pour leur pureté et leur puissance thérapeutique.

Ce n'est pas de l'ascétisme. C'est de la cohérence.

L'ennemi numéro deux : le stress chronique

Le stress chronique déclenche une cascade de réactions biologiques — cortisol élevé, inflammation systémique, système nerveux autonome verrouillé en mode survie — qui épuisent les mitochondries aussi sûrement que les toxines chimiques.

Et c'est là qu'intervient quelque chose que la médecine occidentale commence à peine à explorer sérieusement : le lien entre l'état émotionnel, le méridien du cœur, et la capacité du corps à se détoxifier.

En médecine chinoise, le cœur est le souverain de tous les organes. Son méridien gouverne non seulement le système cardiovasculaire, mais aussi le système lymphatique — ce réseau silencieux qui draine les toxines du sang et du liquide extra-cellulaire, transporte les cellules immunitaires, et maintient l'équilibre du milieu intérieur.

Quand le cœur est en paix — quand on vit dans un état d'ouverture émotionnelle plutôt que de contraction chronique — le système lymphatique circule librement. Les toxines sont évacuées. Les cellules baignent dans un environnement propre. Les mitochondries peuvent faire leur travail.

Quand le cœur est fermé — par le stress, la peur, le deuil, l'épuisement — la lymphe stagne. Les toxines s'accumulent. L'inflammation s'installe. Et les mitochondries s'épuisent.

Ce n'est pas de la métaphore. C'est de la physiologie énergétique.

Les huiles essentielles comme bouclier mitochondrial

Les huiles essentielles anti-stress que j'utilise quotidiennement — lavande vraie, rose otto, citron, bergamote, angélique racine — agissent sur le système nerveux autonome, réduisent le taux de cortisol, et permettent au corps de sortir du mode survie pour entrer en mode régénération.

Ces mêmes huiles, en particulier la rose otto, l'angélique racine et le néroli, ont une résonance directe avec le méridien du cœur. Appliquées sur la poitrine et le sternum, elles ouvrent ce centre énergétique et favorisent la circulation lymphatique.

Plus on échappe au stress chronique, plus on s'ouvre à la réception de la joie. Plus on s'ouvre à la joie, plus on soutient sa capacité de détoxification. Plus on se détoxifie, plus on protège ses mitochondries. Plus on protège ses mitochondries, plus ses cellules se régénèrent.

Et la peau reflète cette cohérence.

Le protocole anti-toxique — en pratique

Zéro cosmétique commercial sur la peau — remplacé par des huiles végétales pures et des huiles essentielles thérapeutiques.

Zéro savon sur le visage — remplacé par un lait nettoyant doux, de l'huile de coco, et un rinçage à l'hydrolat de rose.

Zéro médicament de synthèse quand une alternative naturelle existe et est adaptée.

Des intestins propres — grâce aux lavements réguliers qui soulagent le foie de sa charge toxique.

Des huiles essentielles matin et soir — sur le visage, sur la poitrine, diffusées dans l'espace de vie. Pas comme un luxe. Comme une nécessité biologique.

Et une pratique quotidienne de la joie — consciente, intentionnelle, chimiquement soutenue par les huiles qui en ouvrent le chemin.

PARTIE 2 – La routine qui change tout



Chapitre 3 — Ma routine nettoyante : le geste quotidien de la joie

Il y a une chose que je ne fais jamais : me laver le visage au savon et à l'eau.

Le savon — même naturel, même doux — perturbe le film hydrolipidique de la peau. Cette fine couche protectrice que votre peau met des heures à reconstituer. La détruire matin et soir, c'est obliger votre peau à travailler en permanence à sa propre réparation, au lieu de se consacrer à sa régénération.

Nettoyer sans agresser

Selon les jours, selon l'humeur, selon ce que ma peau me demande, j'utilise l'un de ces trois nettoyants :

Un lait nettoyant doux — il dissout le maquillage résiduel, la pollution, le sébum de la nuit, sans jamais tirer la peau.

Une huile de coco — simple, économique, remarquablement efficace. Une petite quantité dans les paumes, un massage doux, et on essuie avec un coton doux. L'huile de coco dissout les impuretés liposolubles sans agresser la barrière cutanée.

Une eau micellaire — pour les matins pressés, ou quand la peau est particulièrement sensible.

Dans tous les cas, je ne rince pas à l'eau du robinet. Je termine par des pulvérisations d'hydrolat de rose.

L'hydrolat de rose — le geste qui change tout

L'hydrolat de rose est l'eau florale issue de la distillation de la rose. Ce n'est pas de l'eau parfumée à la rose — c'est l'eau aromatique qui contient les molécules hydrosolubles de la plante, légèrement tonifiantes, légèrement astringentes, profondément apaisantes.

Pulvérisé sur le visage après le nettoyage, il prépare la peau à recevoir les huiles qui vont suivre. Il referme légèrement les pores. Il apporte une première couche d'hydratation.

Et pulvériser de l'eau de rose sur son visage le matin, ça commence bien une journée.

L'huilage — le coeur de la routine

Sur une peau propre et encore légèrement humide de l'hydrolat, j'applique mon mélange d'huiles végétales. Ma base préférée pour les peaux matures :

Huile de macadamia — légère, pénétrante, très proche du sébum humain. Base principale idéale.

Huile d'avocat — plus riche, plus nourrissante. Elle apporte des acides gras essentiels et une action régénérante profonde.

Macérat huileux de carotte — riche en bêta-carotène et en antioxydants. Il donne au teint cet éclat doré caractéristique et soutient la régénération cellulaire.

Huile de coco — en petite quantité, pour ses propriétés antibactériennes légères.

Les huiles dépuratives — beauté et foie, même combat

La graine de carotte et le citron, utilisés ensemble sur le visage, sont connus pour leur action anti-taches de vieillesse. Mais ces deux huiles ont aussi une action dépurative puissante sur le foie. La carotte soutient la régénération hépatique. Le citron stimule la production de bile et facilite l'élimination des toxines.

Quand vous appliquez ce mélange sur votre visage chaque soir, vous ne faites pas que traiter des taches. Vous soutenez l'organe qui empêchera ces taches de réapparître.

Les huiles selon l'humeur du jour

Chaque matin, j'ajoute à mon mélange de base une ou deux gouttes d'huiles essentielles choisies selon ce que je ressens, selon ce que la journée me demande.

Pour les jours de légèreté et d'éclat : graine de carotte + citron (soir) + lavande vraie.

Pour les jours de profondeur et de sérénité : santal + rose otto + géranium.

Pour les jours de sensualité et d'enracinement : patchouli + santal + carotte.

Pour les jours de fatigue émotionnelle : rose otto + néroli + lavande vraie.

Le geste — parce que ça compte

Je réchauffe toujours l'huile entre mes paumes avant de l'appliquer. Quelques secondes — juste le temps que la chaleur de mes mains active les molécules aromatiques et que l'odeur monte.

Puis je pose mes paumes sur mon visage, quelques secondes, avant de commencer à étaler.

C'est un signal envoyé au système nerveux : je prends soin de moi. Je mérite ce soin. Je suis là, présente, pour moi-même.

Et les huiles font le reste — sur la peau, sur les émotions, sur les hormones, sur les mitochondries.

Tout est lié. Tout est cohérent. C'est ça, l'aromathérapie de la longévité.

PARTIE 3 — La beauté aromatique en pratique

Vous allez apprendre ici à faire vos produits de beauté de réels soins d'équilibre général, au quotidien, aussi puissants et doux que le simple fait de vous brosser les dents.

Vous allez vous demander pourquoi vous avez jusqu'à présent payé si cher des produits polluants et inutiles, ceux de la grande distribution.

Les huiles essentielles thérapeutiques sont aussi des pros de votre beauté

Il existe déjà un grand nombre d'ouvrages qui font intervenir les huiles essentielles dans les produits de beauté...il n'est donc pas vraiment utile d'en rajouter un. C'est pourquoi, nous allons aller ici un peu plus loin.

Parce que les huiles essentielles qui agissent sur votre beauté extérieure agissent aussi sur votre bien être, il devient intéressant pour vous de les choisir soigneusement afin de donner à vos produits de beauté une nouvelle dimension : l'action thérapeutique holistique.

Plus belle, oui, mais en agissant sur votre équilibre en même temps

Vous allez les choisir pour leur parfum, leurs actions sur la peau et surtout pour leurs propriétés thérapeutiques.

1. Pour leur parfum.

Les huiles essentielles sont les ingrédients d'origine de la parfumerie, avant que la chimie vienne s'en mêler.

Même en fabriquant un mélange thérapeutique il est important d'équilibrer les notes légères et les notes tenaces...

Pour vous aider, chaque huile est associée à un ratio de dilution : c'est le chiffre qui suit le nom botanique de l'huile essentielle

dans la liste que je vais vous donner un peu plus loin.
Ce ratio vous permet d'équilibrer la quantité de gouttes d'une huile par rapport à une autre.

Par exemple, vous mettrez 12 gouttes de bergamote pour une goutte de rose, et non pas une quantité égale des deux huiles dans la même préparation (sinon, ce sera irrespirable).

C'est un moyen facile de séparer les notes de tête et les notes de base, celles qui vont dominer et celles qui vont donner de la profondeur.

Donc, les huiles essentielles dont le ratio de dilution est compris entre 1 et 3 sont des notes de base, sont à utiliser avec parcimonie.

Celles qui ont un ratio supérieur, à partir de 4, doivent être ajoutées en plus grande quantité pour se dénoter des notes de base. Assurez vous d'équilibrer ces deux catégories de notes pour que l'ensemble de votre préparation soit harmonieuse.

Votre liste d'huiles essentielles

Voici une liste d'huiles essentielles qui vous fait sortir des huiles que l'on trouve le plus communément dans les pharmacies. Nous sortons des huiles classiques anti-microbiennes vers lesquelles les non initiés se dirigent en premier.

Cette liste rassemble les huiles qui vont entrer dans la composition des recettes de ce petit livre. Un peu plus loin je vous les catégorise autrement : celles qui sont les meilleures pour la peau.

Nom, (nom botanique), ratio de dilution

bergamote (citrus bergamia) 12
cannelle (cinnamomum cassia) 1
lavande vraie (lavandula angustifolia) 7
orange (citrus aurantium amara) 7
néroli (citrus aurantium aurantium) 3
listée citronnée (litsea cubeba) 3
ylang ylang (cananga odorata) 3
jasmin (jasminum grandiflorum) 2
menthe poivrée (mentha piperita) 2
rose (rosa damascena) 1
patchouli (pogostemon cablin) 3
angélique (angelica archangelica) 2
géranium (pelargonium asperum) 4
vétiver (vetivera zizanoides) 1
bois de santal (santalum album) 8
encens d'oliban (boswellia carterii) 4
pamplemousse (citrus paradisi) 4
cyprès (cupressus sempervirens) 7
poivre noir (piper nigrum) 7
gingembre (zingiber officinalis) 4
cardamome (elettaria cardamomum) 1

Choisissez les bonnes huiles essentielles pour vos besoins

Voici une sélection des huiles les plus efficaces pour agir sur la peau. Beaucoup d'entre elles sont dotées d'un parfum délicieux et addictif, d'autres peuvent ne pas vous plaire, et vous pourrez les choisir pour leur action thérapeutique mais certainement pas pour leur odeur... Si c'est le cas, d'autres huiles très agréables pourront les compléter avantageusement. Pour vous donner un exemple, je n'aime pas du tout l'odeur de la ciste, mais c'est une huile anti-ride incontournable à mon âge.

Alors je la cache avec des huiles qui me plaisent comme le patchouli et le citron.

Vous ne trouverez ici que les effets des huiles essentielles sur la beauté de la peau du visage ou du corps.

Si vous subissez des maladies de peau comme l'eczéma ou le psoriasis, il est clair que d'utiliser ce que j'explique dans ce livre ne peut que vous mettre sur la bonne voie. Cependant, ces maladies ne se traitent pas uniquement avec une application locale...il y a beaucoup à faire en interne et au niveau émotionnel.

Pour cela, je vous renvoie aux articles que vous trouverez sur mon site clubequilibrenaturel.com et vous suggère même de vous lancer dans une de mes formations AromaPro (AromaPro fondamentale et AromaPro Master) afin de profiter directement de mon expertise en la matière.

Néroli (vergetures, vieillissement, acné)

Litsée citronnée (acné)

Bois de santal (rides, couperose, vieillissement, acné, augmente la rétention du collagène dans la peau)

Lavande vraie (vergetures, acné, cicatrices, vieillissement)

Lavande aspic (acné, rides, cicatrices, vieillissement)

Encens d'olibans (vergetures, vieillissement, rides)

Patchouli (vergetures, varices, rides, perte des cheveux, acné, pellicules, déodorante)

Immortelle (varices, hématomes, rides, taches, cicatrices, acné)

Géranium (vieillissement, acné, déodorante, cicatrisation)

Cyprès (varices, cellulite, déodorante)

Romarin (cicatrices, acné)

Camomille allemande (cicatrices, acné, rosacée)

Graines de carotte (couperose, taches),

Cèdre de l'Atlas (cellulite, cicatrices)

Ciste (rides, cicatrices)

Nard de l'Himalaya (vieillissement, varices)

Ylang ylang (acné)

Manuka (acné, vieillissement, cicatrisation)

Arbre à thé (acné)

Palmarosa (acné, vieillissement, hydratante)

Rose otto (rides, acné)

Evidemment, toutes ces huiles essentielles ne doivent pas être réduites à cette liste d'actions thérapeutiques pour la peau!

Encore une fois, je ne peux que vous encourager à les découvrir intégralement, surtout au sein d'une action holistique.

Voici une sélection de certaines huiles essentielles et les principales propriétés thérapeutiques (non symptomatiques) que vous pourriez être amenée à sélectionner pour les inclure dans une formule pour soin de beauté.

Bien sûr, certaines huiles vont être plus indiquées que d'autres pour être ajoutées à l'eau d'un bain ou pour se faire un masque... Si vous avez vraiment besoin d'une action thérapeutique régulière, profitez du déodorant (une bonne façon de rééquilibrer les hormones d'un adolescent), de la crème de jour ou de la crème de nuit bien dosées en huiles essentielles.

Pour **un coup de fouet avant une sortie en fin de journée**, ou simplement **pour vous détendre, pour stimuler votre circulation, profiter d'une action diurétique ou anti-gras**, et pourquoi pas d'une **protection anti-virale ou anti-bactérienne**, c'est à vous de **bien combiner le mode d'administration avec le bon choix d'huiles essentielles.**

Quelques exemples concrets pour aller plus loin avec vos soins de beauté

Vous devez sortir le soir, mais vous êtes stressée et fatiguée de votre journée.

La solution est de vous offrir **un bain** avec une des bombes effervescentes dont je vous donne la recette plus loin, en ayant eu soin d'en fabriquer une version stimulante.

Stimulante, est une chose. Mais pourquoi ne pas aller plus loin ?

Pour le foie

Si vous savez que vous avez **tendance à mal digérer**, que **votre foie vous joue** des tours lorsque vous mangez dehors ou que vous buvez un peu trop, pensez-y au moment d'ajouter les huiles essentielles à votre préparation : **choisissez le Néroli** qui décontracte, soutient votre foie et votre système digestif.

Contre l'anxiété

Si vous souffrez d'anxiété, chargez votre bombe de bain avec l'angélique et le patchouli pour accompagner le néroli.

Contre le stress

Si c'est le stress qui vous met à plat, ajoutez une goutte d'ylang ylang à votre formule.

Pour l'équilibre hormonal

Si vous avez une ado dont les règles sont encore irrégulières, qui n'est pas très stable émotionnellement, préparez lui un déodorant sur mesure en y mettant un **régulateur d'hormones** comme le géranium, un **soutien émotionnel** comme la bergamote, un bon **anti-bactérien** comme le palmarosa.

Contre une tendance à prendre du poids

Si vous souhaitez perdre un peu de poids et êtes au régime, vous savez combien exfolier votre corps est important avant d'appliquer votre crème minceur. Alors rappelez vous d'utiliser des huiles anti-toxiques comme la menthe poivrée, le poivre noir et l'angélique racine.

Pour nourrir les lèvres

Si vous avez tendance à avoir les lèvres sèches, ne vous contentez pas du pouvoir des ingrédients de base de votre baume pour les lèvres : ajoutez-lui un peu de palmarosa ou de santal pour augmenter son pouvoir hydratant.

Pour soutenir un moral défaillant

Si vous souffrez émotionnellement et avez besoin de soutenir votre moral (ou souhaitez aider quelqu'un qui souffre à l'hôpital), **un baume pour les lèvres enrichi d'huiles anti-dépressantes et immuno- stimulantes peut faire des miracles.**

Choisissez la cannelle, l'orange, la cardamome et le géranium par exemple...

C'est une bonne technique à utiliser aussi avec le parfum solide dont je vous donne la recette. Le parfum solide peut être un soin aromatique à lui tout seul !

Un merveilleux cadeau à faire à une personne malade pour soutenir son immunité, remonter son moral, agir sur sa digestion, son anxiété... et sans déranger qui que ce soit en pulvérisant un parfum liquide dans l'atmosphère !

Vous voyez où je veux en venir ?

Ne négligez pas le fait que les huiles que vous choisissez pour votre beauté peuvent aussi vous faire du bien.

Les autres ingrédients utiles

Il faut maintenant aborder les ingrédients indispensables à l'application de vos soins de beauté.

Il faut bien avoir un support qui aide toutes ces petites fées (les huiles essentielles) à bien faire leur travail! Quelques petites choses que tout le monde a dans sa cuisine (ou presque) :

Sucre démerara ou sel gros et gris : pour exfolier

Huile d'avocat : réduit les effets des UVB et aide à améliorer le teint

Huile d'amande douce : très riche et très hydratante

Huile de coco : contient des tas d'anti-oxydants qui aident à ralentir les signes de vieillissement (je l'utilise tous les jours)

Huile d'olive : bonne pour les peaux très sèches

Et puis, dans la catégorie des ingrédients plus spécifiques :

Le beurre de karité rend la peau plus élastique, stimule la synthèse de collagène, ralentit le vieillissement cutané, hydrate la peau, diminue la profondeur des rides, protège contre les UV

L'arrowroot est un épaississant végétal utilisé en cuisine

Le bicarbonate de soude est une des substances les plus versatiles à utiliser, aussi bien comme nettoyant ménager que comme blanchisseur de dents, détachant ou déodorant

L'huile de ricin n'est pas qu'un remède contre la constipation... c'est aussi un antiviral, antibactérien et un antifongique. On s'en sert pour traiter une myriade de problèmes de peau, réduire la douleur et stimuler le système immunitaire

La glycérine est un humectant. Elle vous aide à garder votre peau hydratée tout en la protégeant

La racine de guimauve est utilisée contre la douleur et l'inflammation des voies respiratoires. Elle est aussi utile en cas d'inflammation du tract intestinal, en cas d'ulcère de l'estomac, de diarrhée et de constipation

Les sels d'epsom sont connus pour détoxifier, aider à faire sortir les toxines de l'organisme. On les met dans un bain chaud pour se soulager des courbatures

L'acide citrique est tout simplement du jus de citron...

La cire d'abeille est une merveilleuse substance produite par les abeilles et qui nous permet de donner la bonne texture à certaines crèmes et aux baumes pour les lèvres

Des colorants alimentaires naturels comme le jus de betterave ou le jus d'épinards (extraits à la centrifugeuse).

Kiwi et fraises pour éclaircir le teint

Ananas pour cicatriser l'acné et éliminer les cellules mortes

Tomate pour protéger des UV

Concombre pour décongestionner

La mûre, encore plus anti-oxydante que la myrtille

Le miel, exfoliant, stimule la régénération des tissus, conserve l'hydratation

Des hydrolats, l'eau des huiles essentielles, douce mais puissante.

Des petits pots et containers, de préférence en verre



RECETTES POUR NETTOYER LA PEAU



Lotion nettoyante à la poire pour les peaux sèches à normales

50 ml de yaourt

5 fines tranches de poire

5 fines tranches de pomme

5 fines tranches de concombre

1 cuil à café de menthe sèche ou **une goutte d'HE de menthe
poivrée**

Une touche de miel

Mélangez le tout dans un blender.

Passez sur le visage avec les doigts, puis essuyez avec un mouchoir
en papier. Rincez avec un hydrolat de menthe poivrée (ou lavande)
pulvérisé ou passé avec un coton.

Tonic concombre et coco pour les peaux sèches à normales

8 tranches de concombre pelé

100 ml d'eau de coco

1 goutte d'HE d'Ylang Ylang

Mixer le tout dans un blender. Appliquer avec un coton et rincer à
l'eau.

Lotion astringente au thé vert pour les peaux grasses et mixtes

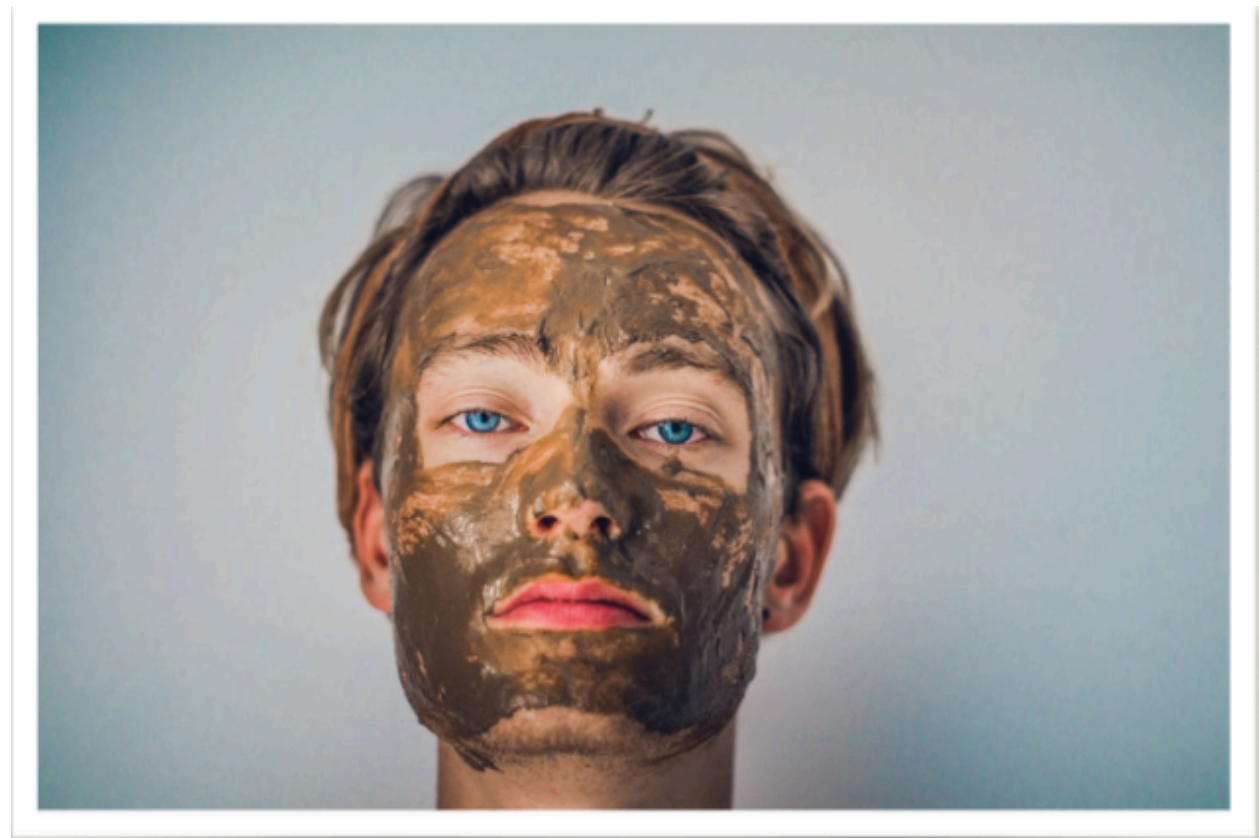
2 sachets de thé vert trempés dans 250 ml d'eau bouillante, puis refroidie.

50 ml d'**hydrolat de lavande**

Le jus d'un demi pamplemousse

Mélangez le thé (sans les sachets), l'hydrolat et le jus de pamplemousse. Passez en sur le visage avec un coton, laissez sécher puis rincez avec de l'eau.

PURIFIER, NOURRIR ET HYDRATER



Exfoliant à la tomate et à l'huile d'olive

Coupez une tomate en deux et prélevez la chair avec une cuillère. Ecrasez cette pulpe avec une cuil à café d'huile d'olive et 3 cuil à café de sel.

Prélevez un peu de cette mixture pour en appliquez sur votre visage en frottant légèrement en mouvements circulaires. Rincez à l'eau fraîche.

Exfoliant du soir (avant une sortie) à la fraise

Ecrasez 5 fraises avec 3 cuil à café de sucre de cane brun.

Ajoutez-y une cuil à soupe d'huile d'amande douce.

Frottez un peu de ce mélange sur votre peau en insistant sur le front et le menton, puis rincez.

Exfoliant au citron vert pour les peaux grasses à mixtes

On commence avec une cuil à soupe de flocons d'avoine et une cuil à soupe de poudre d'amande. Passez le tout à la moulinette ou dans un robot coupe jusqu'à obtenir une sorte de poussière fine.

Ajoutez alors les ingrédients suivant :

1 cuil à café d'huile d'amande douce

1 cuil à café de miel

1 cuil à soupe de lait

le jus d'un demi citron vert.

Passez ce mélange sur le visage en mouvements circulaires. Rincez.

Masque raffermissant au yaourt et aux framboises

Dans un blender, mettez deux cuil à coupe de yaourt nature, 2 cuil à soupe de miel, 3 cuil à soupe de framboises et réduisez en purée. Ajoutez une cuil à soupe de jus de citron et **une goutte d'HE de géranium bourbon**

Avec vos mains, appliquez ce mélange sur votre visage propre. Laissez sécher 10 à 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



Masque hydratant pour le visage et les cheveux

2 cuil à soupe d'huile d'avocat

100 ml de mayonnaise maison (voir recette)

1 cuil à soupe de miel cru

2 gouttes d'HE de votre choix (géranium, lavande, rose, santal...)

Mayonnaise maison : montez une mayonnaise avec un jaune d'œuf et 100 ml d'huile d'olive en fouettant l'huile progressivement dans le jaune d'œuf.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients du masque ensemble.

Pour le visage : Appliquez sur la peau du visage en massage circulaire. Laissez poser 30 mn à 1 heure puis rincez à l'eau tiède. Répétez une à deux fois par semaine.

Pour les cheveux : Mouillez les cheveux à l'eau chaude et épongez les avec un vieux t-shirt (plus doux pour les cheveux qu'une serviette éponge).

Appliquez le masque sur vos cheveux en commençant par les racines, puis enveloppez vous la tête dans une serviette mouillée à l'eau chaude. Gardez 30 mn à deux heures, puis rincez et shampooignez. Vous n'aurez pas besoin de vous mettre de démêlant... mais au cas où, voici un spray bien utile à faire vous même.

Spray démêlant pour les cheveux fins et fragiles (comme ceux des bébés)

Nous allons utiliser une petite quantité de démêlant tout prêt, alors choisissez en un le plus neutre et le plus naturel possible.

Il vous faut :

Une bouteille de 50 cl avec pulvérisateur

350 ml d'eau distillée

3 cuil à soupe de racine de guimauve en poudre (sur amazon.fr)
2 cuil à soupe de démêlant naturel neutre (il y en a chez huiles-et-sens.com)
10 gouttes d'HE de votre choix : romarin, lavande, citron, cyprès, patchouli, géranium, ylang ylang, bergamote...
Faites bouillir l'eau et la racine de guimauve dans une petite casserole
Baisser la chaleur et laissez mijoter 20 à 30 mn.
Filtrez à travers un linge fin ou une passoire fine.
Pendant que c'est chaud, versez dans votre bouteille en y ajoutant le démêlant et les huiles essentielles. Secouez bien avant usage.
Pulvériser sur les cheveux après le shampoing.
Se conserve deux mois.

POUR LES CILS ET LES SOURCILS

Nous sommes nombreuses à être jalouses des cils de nos hommes (mari, fils) qui s'en moquent complètement.
Alors que nous serions prêtes à beaucoup pour avoir les mêmes...
La bonne nouvelle est que vous pouvez donner une nouvelle vigueur à vos cils sans beaucoup d'effort ni beaucoup d'argent à dépenser.
Connaissez vous l'huile de ricin ? Rien n'est plus efficace pour stimuler la pousse des cils et des sourcils. Elle aidera vos cils et sourcils à pousser épais et longs tout en leur évitant de se casser.
L'huile de ricin permet aussi de refaire pousser les sourcils là où vous les aviez trop épilés !
Comment faire ?
Après avoir lavé votre visage et appliqué votre crème de nuit, imprégnez une brosse à sourcils d'huile de ricin et passez-la sur vos cils et sourcils. Mais vous pouvez aussi utiliser un coton tige.

LE BAIN MOUSSANT À FAIRE VOUS MÊME

On est bien d'accord : les bains moussants du commerce sont de vrais nids à cochonnerie. Or, tremper dans ce genre de produits chimiques n'est pas la meilleure chose à faire quand on pense qu'ils entrent dans notre corps par la peau pendant qu'on s'y prélassse. Alors que tremper dans un bain est un des meilleurs moyens de profiter des propriétés bienfaisantes des huiles essentielles!!!
Donc, voici ce qu'il faut faire pour "se faire du bien en se faisant du bien".

Il vous faut :

Une bouteille de liquide vaisselle transparent et naturel (à base d'huile de coco par exemple)

50 ml de glycérine

1 cuil à soupe de sucre de cane

10 gouttes d'huile essentielle au choix (évittez celles qui peuvent attaquer la peau dans l'eau comme la cannelle et la menthe)

Du colorant alimentaire si vous voulez.

Versez le tout dans une bouteille et secouez pour faire dissoudre le sucre, qui, avec la glycérine, produira de belles bulles dans votre bain.

L'EXFOLIANT POUR LE CORPS, À LA ROSE

Je vous préviens toute de suite : faites en beaucoup.

C'est un merveilleux cadeau...

Cet exfoliant est parfait pour le printemps, et prépare votre peau pour l'été.

Il vous faut :

Un gros bocal à confiture ou à conserve avec couvercle

Commencez par étaler une grosse cuillère d'huile de coco non fondue dans le fond du bocal. Prenez des pétales de rose bio et placez les par dessus l'huile de coco

Couvrez d'une bonne couche de deux centimètres de sucre roux granulé (démérara)

Ajoutez de l'huile d'amande douce par dessus, attendez un peu que l'huile s'enfonce dans le sucre, et rajoutez en un peu. Si vous avez de l'huile essentielle de rose otto, c'est le moment d'en faire tomber une ou deux gouttes dans le bocal.

Au moment de vous en servir, prenez une cuillère et écrasez les pétales de rose dans le sucre et l'huile. Prenez en un peu dans votre main et frottez les parties rugueuses de votre corps avant de vous rincer sous la douche.

Se conserve un an (mais vous l'aurez utilisé d'ici là).

Bombes pétillantes pour le bain

Je dois dire que c'est une grande satisfaction que de savoir faire ses propres bombes pétillantes. Surtout lorsque l'on voit à combien elles se vendent dans le commerce alors qu'elles ne contiennent même pas les huiles essentielles que vous aurez choisies juste pour vous!!!

Vous avez besoin de :

Sels d'epsom

Fécule de maïs

Bicarbonate de soude

Acide citrique en poudre

De l'eau

la cannelle)

De l'huile d'olive

Une cuillère automatique à glace

Des huiles essentielles au choix (évittez là aussi la menthe poivrée et

Un robot coupe électrique ou un blender

Les quantités

5 belles cuil à soupe de fécule de maïs 3 cuil à soupe de sels d'epsom

250 ml de bicarbonate de soude

125 ml d'acide citrique

une petite cuillerée d'eau

une dizaine de gouttes d'HE

3 cuil à soupe d'huile d'olive

Comment faire

Mettez le sel dans un robot coupe (ou blender) et pulvérisez le en sel fin.

Mélangez ensemble les ingrédients secs et dans un autre bol les ingrédients liquides.

Ajoutez les liquides dans la poudre très rapidement parce que ça va commencer à faire des bulles. Remuez le tout très vite avec un fouet pour obtenir un sable mouillé.

A présent, formez des boules avec la cuillère à glace et pressez bien chaque boule pour qu'elle soit très compacte.

Vous pouvez envelopper chaque boule dans du film plastique pour les conserver et en faire de super-cadeaux!!!

Mon truc en plus : mettez des gants fins en plastic pour faire vos boules

Ma crème de jour/nuit, maison.
Les ingrédients bruts d'un coté, le produit
fini de l'autre.



Crème hydratante anti-âge

Voici une recette de base que vous pouvez améliorer selon vos envies et besoins.

Vous pouvez la rendre plus fluide en ajoutant plus d'huile d'amande douce (ou mieux, de l'huile de macadamia) et lui donner une action pour le jour, ou pour la nuit, selon les huiles essentielles que vous lui ajouterez.

Je vous donne quelques suggestions.

La base pour la crème, pour environ 100 ml (divisez-la en deux, pour en faire une crème de jour et une crème de nuit)

50 ml d'huile d'amande douce

2 cuil à soupe d'huile de coco

2 cuil à soupe de cire d'abeille

1/2 cuil à café de vitamine E (en huile)

1 cuil à soupe de beurre de karité

Mettez tous les ingrédients dans un bocal fermé. Mettez de l'eau à chauffer dans une casserole et dès que l'eau frémit, placez votre bocal dans l'eau. Attendez que les ingrédients fondent. Remuez et versez dans un pot en verre muni d'un couvercle. Laissez prendre à température ambiante puis ajoutez vos huiles essentielles.

Ma suggestion d'huiles essentielles pour 50 ml de crème de jour :

3 gouttes d'HE de litsée citronnée

3 gouttes d'HE de rose otto

10 gouttes d'HE de santal

10 gouttes d'HE de géranium

Voici une recette de base que vous pouvez améliorer selon vos envies et besoins.

Vous pouvez la rendre plus fluide en ajoutant plus d'huile d'amande douce (ou mieux, de l'huile de macadamia) et lui donner une action pour le jour, ou pour la nuit, selon les huiles essentielles que vous lui ajouterez

Ma suggestion d'huiles essentielles pour 50 ml de crème de nuit :

3 gouttes d'HE de ciste

4 gouttes d'HE de sauge sclarée

15 gouttes d'HE de lavande vraie (haute altitude)

5 gouttes d'HE de patchouli

La ciste est fortement anti-ride (et cicatrice de nombreux traumatismes), la sauge sclarée va vous aider à faire durer votre sommeil, la lavande vraie va vous donner le coup de pouce pour vous endormir et le patchouli va vous éviter de ruminer. Que demander de plus?

Baume anti-âge pour les lèvres

La base

1 cuil à soupe d'huile de coco

2 cuil à soupe de cire d'abeille

1 cuil à soupe de beurre de karité

quelques gouttes au gouttes d'HE d'orange, bergamote, cannelle, menthe poivrée ou rose

Colorants alimentaire

1 cuil à café d'huile d'amande douce

Cette recette permet de remplir 6 petits container pour lip Balm.

Versez le tout dans un bol placé dans l'eau frémissante d'un bain marie. Laissez fondre.

Versez les colorants et dès que le mélange n'est plus trop chaud ajoutez les huiles essentielles. Versez dans les petits containers et laissez refroidir.

ON PEUT AUSSI SE FAIRE UN PEU DE MAQUILLAGE SI ÇA VOUS TENTE..

Rouge à lèvres à faire vous même

Cette recette de base vous donne une base hydratante pour les lèvres.

- 1 cuil à café de cire d'abeille
- 1 cuil à café de beurre de karité
- 1 cuil à café d'huile de coco

Pour y ajouter de la couleur, voici mes suggestions

- Pour du rouge: 1 goutte de colorant alimentaire naturel ou de jus de betterave
- Pour du brun : Jouez avec une pointe de couteau de cacao, une pincée de cannelle et de curcuma.
- Pour l'arôme, vous avez les huiles essentielles qui se mangent telles que orange, menthe, citron par exemple

Un blush bronzant à faire vous même

Pourquoi le faire vous même?

Parce que ce que vous achetez dans le commerce est en général truffé d'un tas d'ingrédients douteux que vous ne voulez pas mettre sur votre peau. Alors qu'il est si facile de faire le votre à la maison!

Il vous faut:

- 1 cuil à soupe de poudre de cannelle
- 1 cuil à café de cacao

1 cuil à café de noix de muscade
2 cuil à café d'arrowroot
15 gouttes d'HE de lavande ou de romarin
Une boîte à poudre compact

Ajustez le montant des ingrédients secs en fonction de la couleur de votre peau et mélangez bien dans un petit bol.

Ajoutez les HE et pressez le tout dans une boîte à poudre compact vide.

DÉODORANT NATUREL MAISON

Vous savez ce qu'il contient et vous pouvez l'utiliser comme moyen de vous traiter avec les huiles essentielles...pas de risque de vous intoxiquer avec les sels d'aluminium!

Ingrédients :

3 cuil à soupe d'huile de coco

2 cuil à soupe de beurre de karité

2 cuil à soupe de racine d'arrow (arrowroot) facultative

3 cuil à soupe de bicarbonate de soude

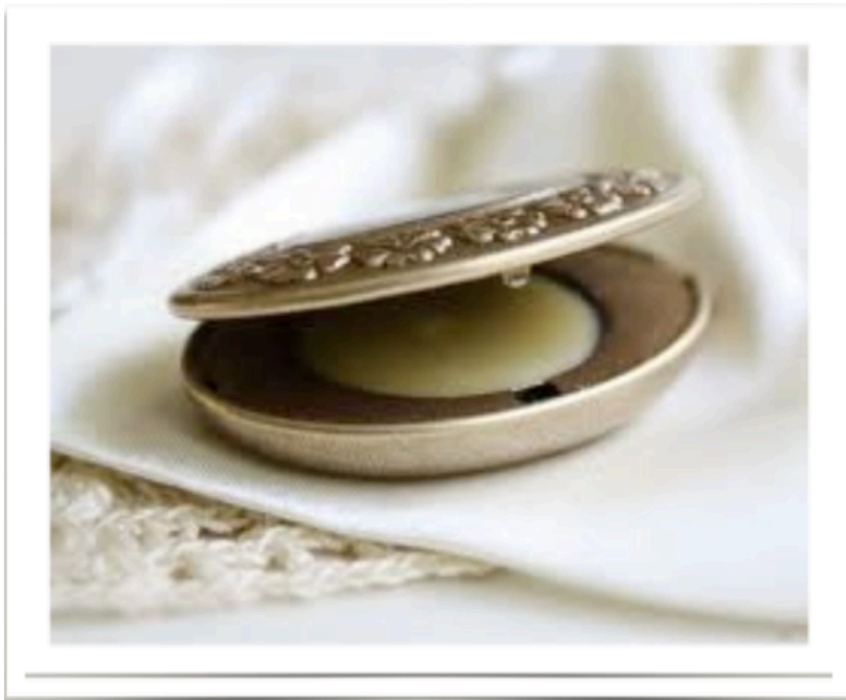
10 gouttes d'HE anti-bactériennes de votre choix : lavande, romarin, sauge sclarée, géranium, cyprès, bergamote, arbre à thé.

Un container réutilisable.

Faire fondre le beurre de karité au bain marie. Ajoutez lui le bicarbonate, l'arrowroot et les huiles essentielles. Mélangez bien et faites couler dans un tube à déodorant. Laissez refroidir.

DU PARFUM SOLIDE

C'est tout simplement un baume parfumé, sans doute assez apparenté à la technique des Egyptiens sous les pharaons qui parfumaient de l'huile ou du beurre pour se parfumer les cheveux. On va y aller plus délicatement, avec un petit boîtier comme celui-ci.



Il vous faut : de l'huile de coco, de la cire d'abeille, des petits pots avec couvercles, des huiles essentielles fleuries et hespéridées, ou plus viriles comme des bois et des feuilles (bergamote, lavande, orange, néroli, listée citronnée, ylang ylang, rose, patchouli, angélique, géranium, vétiver, santal, encens d'oliban, pamplemousse, cyprès, poivre noir, gingembre, cardamome)

Un bol pour mettre au bain marie

Une casserole pour le bain marie

Une pipette et un joli boîtier à parfum (ou une petite boîte)

Voici quelques suggestions de mélanges d'huiles essentielles pour les parfums solides

Pour un parfum très fleuri : 10 gouttes de lavande, 10 gouttes de néroli, 5 gouttes de litsée citronnée, 2 gouttes de rose

Pour un parfum très frais : 10 gouttes de bergamote, 10 gouttes d'orange, 5 gouttes de jasmin, 5 gouttes de pamplemousse

Pour un parfum exotique épicé
10 gouttes de patchouli, 3 gouttes de cannelle,
5 gouttes de santal, 2 gouttes d'ylang ylang

Pour un parfum d'homme frais
10 gouttes de cyprès
10 gouttes de pamplemousse
5 gouttes de vétiver
2 gouttes de poivre noir

Parfum pour bébé
10 gouttes de néroli
5 gouttes de mandarine
1 goutte de benjoin

Dans le bol placé au bain-marie, sur feu moyen, mettez une cuil à soupe de cire d'abeille et d'huile de coco. Mélangez bien. Laissez un peu refroidir.

Ajoutez votre choix d'huiles essentielles, et versez dans un petit pot. Laissez durcir et couvrez.

Conclusion — Ce que j'ai appris en presque 60 ans

Nous ne sommes pas toutes égales face à la résilience de la peau. La génétique existe, l'histoire existe — les grossesses, les maladies, les accidents, les deuils laissent des traces différentes sur des corps différents. Je ne vais pas vous promettre que vous aurez ma peau si vous suivez mes protocoles. Ce serait malhonnête.

Mais je crois profondément que nous pouvons toutes profiter du même principe fondamental.

Nous avons besoin de gras

Pas du gras des produits ultra-transformés. Le gras vivant — les huiles végétales, les bonnes graisses alimentaires, le cholestérol que notre corps fabrique et dont il a absolument besoin pour produire nos hormones, tendre notre peau, fabriquer du collagène, protéger nos cellules nerveuses.

Arrêtons de nous battre contre notre corps

L'erreur que font beaucoup de femmes à partir de 40 ans, c'est de continuer à se battre pour conserver la silhouette de leurs 25 ans.

À partir de la périménopause, le corps commence à stocker des œstrogènes autour de la taille et sur les cuisses. Ce n'est pas un échec. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est une intelligence biologique — votre corps constitue une réserve hormonale pour traverser la ménopause avec le plus de ressources possible.

Je ne dis pas qu'il faille se laisser aller. La masse musculaire est précieuse — elle protège les os, maintient le métabolisme, soutient les articulations. Et la souplesse, cultivée par des étirements réguliers, est peut-être l'indicateur le plus fiable de la jeunesse biologique.

Mais j'ai des clientes qui se sont rendues malades en mangeant strictement le même menu chaque jour depuis des années — pesant, contrôlant, calculant — pour ne pas prendre un gramme. Elles ne savaient pas qu'elles s'étaient fabriqué des résistances alimentaires. Que ce qu'elles mangeaient provoquait une inflammation chronique dans leurs intestins. Qu'elles avaient déclenché une cascade d'effets

secondaires dont elles ne parvenaient pas à se libérer — fatigue inexplicable, peau terne pleine de taches et de boutons, humeur instable, hormones dérégées.

Tout ça pour éviter un kilo.

Les œstrogènes — notre capital de longévité

Les œstrogènes sont notre capital principal de longévité. Ils maintiennent la peau souple, les os solides, le cerveau alerte, le cœur protégé. Mais à condition d'être capables de les éliminer correctement une fois qu'ils ont fait leur travail — ce qui nous ramène, encore une fois, au foie et aux intestins.

C'est un sujet pour un autre livre. Mais je voulais planter la graine ici.

* * *

Ce que je vous laisse avec ce livre augmenté, ce n'est pas une liste de recettes. C'est une logique. Une cohérence. Un système dans lequel chaque geste — l'huile appliquée le matin, l'hydrolat pulvérisé, le lavement du dimanche, la goutte d'angélique sur le sternum — s'inscrit dans quelque chose de plus grand que la beauté au sens superficiel du terme.

Une façon d'habiter son corps avec respect. Avec douceur. Avec la conviction qu'il est capable de se régénérer — à tout âge, à toute étape — si on lui en donne les moyens.

À votre beauté. Et à votre longévité.

Cécile Ellert

ANNEXES – Tableaux récapitulatifs

Tableau 1 – Les huiles du visage : peau + émotions

Huile	Action peau	Action	Zone
Rose otto	Anti-rides, régénérante,	Anti-dépressante, vieux traumatismes	Visage
Santal	Rides, couperose, vieillissement	Ancrant, sérénité, surrénales	Visage
Graine de carotte	Régénérante, anti-taches, éclat	Légèreté, lâcher prise	Visage
Citron	Clarifiant, anti-taches, foie	Clarifie les idées	Visage (soir)
Géranium	Cicatrisation, acné	Régulateur hormonal,	Visage
Lavande vraie	Régénérante, cicatrices	Chakra du cœur, stabilisatrice	Visage
Patchouli	Rides, varices, acné	Enracinant, sensuel, orgasmique	Visage
Immortelle	Hématomes, rides, taches	Chocs émotionnels, phobies	Visage
Encens	Vergetures, rides	Anxiété, transitions	Visage
Ciste	Anti-rides,	Traumatismes	Visage
Néroli	Vergetures, vieillissement	Adrénales, blessures	Visage + poitrine

Tableau 2 — Les huiles de la poitrine : ouverture et joie

Huile	Action	Action	Note
Angélique racine	Équilibre profond, détox, orgasmique	Sédative SNC, méridien cœur	1 goutte max
Néroli	Adrénales, blessures, tristesse	Ouvre le méridien du cœur	Aussi visage
Petitgrain	Équilibre nerveux, palpitations	Sérénité fonctionnelle	Doux, idéal début
Bergamote	Moral, frustration,	Solaire, ouvre	Phototoxique
Lavande vraie	Tension nerveuse,	Chakra du cœur	Aussi visage

Tableau 3 — Les huiles végétales de base

Huile	Type de	Propriétés	Usage
Macadamia	Toutes,	Légère, proche du	Base principale
Avocat	Sèches,	Riche, régénérante	Enrichir la base
Macérat	Toutes	Bêta-carotène, éclat,	Petite quantité
Coco	Toutes	Antibactérien léger, liant	Petite quantité
Calendula	Sensibles,	Apaisant, cicatrisant	Peaux réactives
Rose musquée	Matures,	Régénérante puissante,	Soin ciblé
Ricin	Cils, sourcils	Stimule la pousse	Cils uniquement

Tableau 4 – Mes mélanges selon l'humeur

Humeur /	Huiles essentielles	Base végétale
Légèreté et éclat	Carotte + citron (soir) +	Macadamia + macérat
Profondeur,	Santal + rose otto + géranium	Macadamia + avocat
Sensualité,	Patchouli + santal + carotte	Macadamia + coco
Fatigue	Rose otto + néroli + lavande	Macadamia + calendula
Régénération	Immortelle + ciste + encens	Avocat + rose musquée
Éclat anti-taches	Carotte + citron + géranium	Macadamia + macérat

Tableau 5 – Dilutions recommandées pour le visage

Usage	Dilution	Pour 30 ml de base
Soin quotidien peau	1 %	6 gouttes d'HE au total
Soin quotidien peau mature ou sèche	1,5%	9 gouttes d'HE au total
Soin ciblé ponctuel	2 %	12 gouttes d'HE au total
Huiles très puissantes (ciste, rose, angélique)	0,5%	3 gouttes maximum

Note : toujours commencer par la dilution la plus faible et observer la réaction de votre peau sur 48 heures.

Tableau 6 – Références

Auteur	Œuvre	Contribution
Elizabeth Blackburn	The Telomere Effect (2017)	Télomères, télomérase, stress et vieillissement
Bruce Lipton	La Biologie des croyances (2005)	Épigénétique, impact des émotions sur les gènes
Deepak Chopra	Unconditional Life	L'extase comme pratique de régénération
Fritjof Capra	Le Tao de la physique (1975)	Physique quantique et traditions orientales

A propos de l'auteure

Cécile Ellert est docteure en guérison quantique, aromathérapeute certifiée (APAhaD & NAHA), auteure de 6 livres, et conférencière internationale. Elle a aidé des milliers de femmes et de praticiens à travers le monde à se reconnecter au potentiel de guérison des huiles essentielles grâce à une approche innovante alliant science, guérison émotionnelle et médecine énergétique. Ses livres et ses programmes proposent des méthodes pratiques, sûres et transformatrices pour faciliter toute forme de rééducation du style de vie, équilibrer les émotions et réduire la dépendance aux médicaments pharmaceutiques toxiques.

Suivez-la sur youtube : <https://www.youtube.com/@CecileEllert/videos>

Profitez de plus de 400 articles sur son blog : <https://www.clubequilibrenaturel.com/>