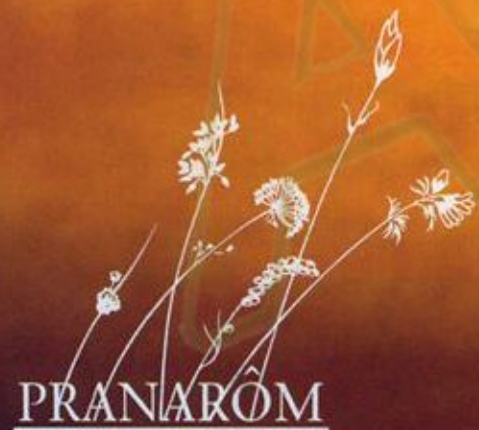


*Les
Huiles Végétales
de Pranarôm*

Nutriment et cosmétique

Source de Santé - Perles de Beauté



Distribuées par :

AromaBio.fr





Leurs nobles composants, richesse naturelle en AGE (Acides Gras Essentiels) et Vit E (anti-oxydant) ont une action conjuguée interne et externe au niveau de l'organisme.

Huiles végétales et beauté

Depuis la plus haute antiquité, les huiles végétales sont intimement liées aux soins de beauté. Les plus grandes civilisations antiques (Egypte, Empire Romain, Grèce, Mésopotamie) ont accordé une place prépondérante aux huiles végétales, considérées alors comme des produits nobles, signes de luxe et de pouvoir.

Appliquées avec soin sur la peau, les huiles végétales sont des substances hypoallergéniques qui procurent à l'épiderme tous les éléments nécessaires à sa structure, son hydratation et sa vitalité. Les acides gras essentiels participent à la structure des membranes des cellules de la peau et la tonifient, l'assouplissent et la régénèrent. Les huiles végétales sont riches en vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) qui protègent la peau contre les risques de dégénérescence et d'oxydation qui entraînent son vieillissement prématuré. Ces vitamines favorisent également l'absorption et le métabolisme des acides gras essentiels avec lesquels elles agissent donc en synergie.

Enfin, il est important de savoir que notre peau a également besoin d'être nourrie de l'intérieur, via la circulation sanguine. Dans ce cadre, l'ingestion des huiles végétales (en accompagnement de salades par exemple) fournira à l'organisme tout ce dont il a besoin pour assurer la vitalité et l'hydratation de l'épiderme.

Les huiles végétales sont également de superbes agents toniques et nourrissants du cheveu et du cuir chevelu. Beaucoup de secrets de beauté des cheveux des femmes tahitiennes, africaines ou chinoises tiennent dans l'utilisation abondante d'huiles végétales, qui lubrifient, nourrissent, assouplissent et régénèrent les fibres capillaires.

Les huiles végétales s'avèrent de remarquables partenaires dans le soin des peaux sèches, dévitalisées, des rides, des peaux sensibles, des peaux altérées par le soleil, des mains gercées. Elles sont aussi parfaites pour le soin des jeunes enfants et des nourrissons.

Principales huiles végétales Pranarôm conseillées pour les soins de beauté :

amande douce, argan, bourrache, calendula, germe de blé, jojoba, macadamia, millepertuis, noisette, noyaux d'abricot, rose musquée, sésame

Principales huiles végétales Pranarôm conseillées pour les soins capillaires :

amande douce, argan, jojoba, sésame, rose musquée, onagre, abricot, calophylle



Huiles végétales et nutrition

La gamme des huiles végétales de Pranarôm est constituée d'extraits de première qualité (huiles vierges, de première pression, huiles de qualité biologique) qui sont riches en acides gras poly-insaturés, dont certains doivent impérativement être fournis par l'alimentation. C'est pour cette raison qu'ils sont appelés «Acides Gras Essentiels», ou AGE.

A l'instar des lipides saturés (aussi appelés «mauvaises graisses», principalement d'origine animale), les AGE ont une fonction de réserve énergétique et de stockage.

Cependant, ils possèdent bien d'autres propriétés spécifiques requises pour le bon fonctionnement de l'organisme (structure et métabolisme des membranes de toutes nos cellules, stimulation de l'immunité, action anti-inflammatoire,...).

L'organisme sain assure en général une régulation fine du métabolisme des AGE. Ainsi, les deux classes majeures d'AGE, les $\omega 6$ et les $\omega 3$, sont idéalement présents sous un rapport de 1 pour 1. Malheureusement, notre alimentation et notre mode de vie occidental privilégient beaucoup trop les AGE $\omega 6$ au détriment des $\omega 3$, faisant évoluer le rapport vers 5, voire 10 pour 1. De tels carences et/ou déséquilibres peuvent être à l'origine de nombreuses complications métaboliques et de maladies parfois chroniques et sévères.

Où trouver les AGE du groupe $\omega 3$?

Les huiles végétales que nous privilégions dans notre alimentation traditionnelle (arachide, tournesol, olive) sont très pauvres en $\omega 3$, contrairement aux huiles de poissons mais aussi aux huiles végétales telles que celles de rose musquée du Chili, de colza, de chanvre, de lin ou de noix.

Ainsi, l'huile d'olive ne contient que 7,7% d'AGE, dont seulement 0,7% du groupe $\omega 3$; l'huile végétale Pranarôm de rose musquée quant à elle renferme près de 80% d'AGE, avec un rapport $\omega 6/\omega 3$ de 1/1.

Présents dans notre alimentation mais en quantité nettement insuffisante, il est donc très important d'opter pour l'ingestion d'huiles végétales de première qualité, riches en AGE du groupe $\omega 3$ et d'équilibrer ainsi nos apports en acides gras poly-insaturés afin de prévenir activement de nombreuses pathologies.

D'un point de vue nutritionnel, les huiles végétales sont également de très bonnes pourvoyeuses de vitamines (A, D, E et K). Ce sont des vitamines liposolubles aux fonctions métaboliques très importantes : la vitamine E est un superbe anti-oxydant et anti-radicalaire, la vitamine A protège les tissus de la dégénérescence et favorise la vision, alors que la vitamine D contrôle l'absorption et la fixation du calcium sur les os et les dents.

Tout le monde le sait, une bonne alimentation est avant tout équilibrée. Profitez donc des trésors contenus dans les huiles végétales Pranarôm afin de pourvoir à tous vos besoins en bons lipides et en vitamines. N'hésitez pas à les mélanger, à comparer leurs parfums et leurs saveurs en agrément de vos salades. Vous serez étonnés de la manière avec laquelle elles se marient et relèvent vos plats, pour votre bien-être et votre santé !

**Principales huiles végétales Pranarôm
conseillées pour l'alimentation :**

rose musquée, noisette, colza, sésame, argan,
burrache, onagre, germe de blé



Tableau récapitulatif de la composition moyenne des huiles végétales en Acides gras saturés et en Acides gras insaturés.

ACIDES GRAS GR/100 GR	SATURÉS		INSATURÉS					VIT E MG / 100 GR	
	S	A	AGE	Linoléique = ω6	γ linoléique = ω6	α linoléique = ω3	Oléique = ω9		Palmitoléique
Amande douce	8	17	25	0,1	0,2	18	65	1	8
Argan	14,2	12	37	23	0,2	18	45	0,1	20
Arnica	22,8	7,6	36			38			
Bourrache	16	1,2	56	7	5	18			150
Calendula	13	7,1	27	0,2	2	54	29,3		
Calophylle	14	7	9	0,1	0,3	83			34
Colza	7,1	9,1	71	8	35	14	64	0,6	
Germe de blé	4	16	42	1	0,5	41	76		5
Jojoba	16,3	72,5	7	1,5		24			
Macadamia	14	7	7						
Millepertuis	7	16,3	7						
Noisette	7	16,3	7						
Noyaux d'abricot	7,1	9,1	71	8	35	14	64	0,6	
Onagre	4	16	42	1	0,5	41	76		90
Rose musquée	4	16	42	1	0,5	41	76		5
Sésame	16	72,5	7	1,5		24			
Olive	16,3	72,5	7	1,5		24			
Beurre	72,5		2	1,5		24			

Apport journalier recommandé par les nutritionnistes : 12 à 25 gr en rapport idéal $\frac{\omega 6}{\omega 3} = \frac{1}{1}$

Le langage de l'étiquette chez Pranarôm...

Vierge, brute, crue, naturelle, extra vierge, 1^{ère} pression, etc...

Que désignent de telles appellations ? Laquelle garantit une huile végétale de qualité ?

La pression à chaud des huiles végétales :

Dans une seule optique mercantile et de rendement, les huiles végétales peuvent être pressées à chaud mécaniquement à des températures de 80° à 120°C. A ces fins, les matières végétales de base subissent une série de traitements chimiques très invasifs (raffinage, dégommeage, désodorisation, décoloration,...) qui privent les produits finis d'une part importante de leurs vitamines, acides gras essentiels et anti-oxydants.

Les extraits obtenus sont très standardisés, possèdent une bonne conservation mais ont perdu toutes leurs qualités nutritionnelles et leurs propriétés cosmétiques.

Malgré cette dénaturation complète, certains se donnent encore le droit d'appeler de tels produits «**huile non raffinée**», «**huile brute**», «**huile crue**», «**huile naturelle**».

La pression à froid, quant à elle, est un mode d'extraction exclusivement mécanique qui s'effectue à basse température, préservant ainsi la pleine teneur en acides gras essentiels, vitamine E, anti-oxydants naturels, et ne nécessitant, par ce fait, aucun additif.

La première extraction appelée «**première pression**» donne un pur et véritable «jus de fruits» oléagineux.

Le qualificatif «**vierge**» ne peut être attribué à une huile végétale que si elle répond à plusieurs critères précis fixés par la réglementation :

- première pression à froid
- clarification par des moyens physiques ou mécaniques
- aucun traitement de raffinage physique ou chimique

L'huile «**vierge**» peut révéler un taux d'acidité allant jusqu'à 3%, à la différence de l'huile «**extra vierge**» qui contient moins de 1% d'acidité. Le qualificatif «**extra vierge**» est une dénomination qui concerne uniquement l'huile d'olive.

Quant au label «certifiée biologique» ou «100% biologique», les huiles végétales qui le méritent doivent provenir de productions agricoles exemptes de produits chimiques de synthèse et dont les cultures se situent dans des zones abritées des contaminations extérieures.

Obtenues uniquement par expression mécanique à froid, les huiles végétales certifiées biologiques sont pourvues d'un étiquetage qui permet la traçabilité du produit depuis le champ jusqu'à la table.

La certification «biologique» dépend d'organismes de contrôle agréés qui vérifient le respect des règlements en vigueur.



Amande douce (*Prunus amygdalus*) - VIERGE



Aux vertus adoucissantes et apaisantes, l'huile vierge d'amande douce est idéale en massage sur les peaux sensibles : seins, mains fragiles, peaux délicates ou à problèmes, fesses des bébés.

Elle offre une aide précieuse lors du soin actif de gerçures, crevasses, irritations, démangeaisons. Elle peut être utilisée comme démaquillant tout à fait naturel.

L'huile d'amande douce remplace avantageusement une bonne crème de nuit. Très pénétrante, elle donne de l'éclat aux peaux ternes, fatiguées ou dévitalisées.

Usage toutes saisons

En massage doux localisé 2 fois par jour avec ou sans huiles essentielles pour en potentialiser les effets.



Argan (*Argania spinosa*) - BIO



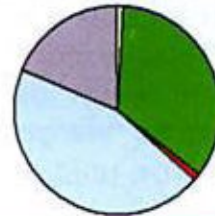
Cette merveilleuse huile, de qualité 100% biologique, est une véritable perle de la cosmétique : l'huile d'argan tonifie et régénère la peau en restaurant son film hydrolipidique protecteur. Elle fournit les éléments structurels des cellules de l'épiderme qu'elle nourrit, lui procurant ainsi tonus et éclat à l'instar des meilleurs soins anti-âge.

Toutes ces vertus font de l'huile d'argan une référence connue depuis des siècles pour son action positive sur les régénérations

des peaux sensibilisées par diverses affections ou traumatismes : gerçures, séquelles de brûlures, varicelle et vergetures.

L'argan est aussi une base incontournable du soin capillaire : utilisée de manière régulière, elle apporte éclat, brillance et souplesse à la chevelure tout en nourrissant l'épiderme du cuir chevelu.

L'argan nourrit et fortifie les ongles mous et cassants.



Arnica (*Arnica montana*) - BIO



L'arnica est une plante médicinale traditionnellement incluse dans nombre de préparations (para)pharmaceutiques destinées au soin des coups et des « bleus ».

Son extrait lipidique, de qualité 100% biologique, possède également ces vertus : utilisée par voie externe pure ou en tant que vecteur d'une série d'huiles essentielles (hélichryse, menthe poivrée ou laurier noble),

l'arnica intervient en apaisant les tensions musculaires et en contrôlant les épanchements suite à des coups directs.

Attention !

L'huile végétale d'arnica est réservée à l'usage cosmétique... sa consommation par voie orale peut entraîner des troubles cardiaques.



Bourrache (*Borago officinalis*) - VIERGE

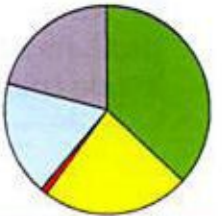


Exceptionnellement riche en vitamine A, D, E et K, et de haute teneur en acide gamma linoléique, l'huile vierge de bourrache est recommandée pour régénérer les tissus.

Précieuse en cosmétique, elle redonne souplesse, élasticité et tonicité à la peau qu'elle nourrit sans obstruer les pores de celle-ci.

Usage toutes saisons

En massage doux localisé 2 fois par jour avec ou sans huiles essentielles pour en potentialiser les effets.



visage



corps



cheveux



aliment quotidien / santé



aliment cure / riche en AGE

Calendula (*Calendula officinalis*) - BIO



L'huile de calendula, de qualité 100% biologique, renforce les protections naturelles de l'épiderme; elle est utilisée spécifiquement pour le soin des peaux maltraitées, gerçées, rougies par le soleil ou encore rugueuses.

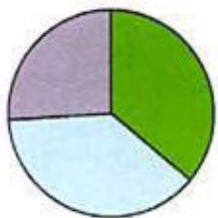


En massage localisé, elle prévient le dessèchement cutané.

Calophylle (*Calophyllum inophyllum*) - BIO



Particulièrement indiquée suite à d'importantes sollicitations musculaires, tendineuses ou articulaires (sport, chute, fatigue, jambes lourdes), l'huile de calophylle donne tout son potentiel en servant de support à des huiles essentielles chémotypées comme celles d'hélichryse, de gaulthérie ou de cyprès.



En cosmétique, l'huile de noix de calophylle, de qualité 100% biologique, constitue un excellent tonique et protecteur des capillaires sanguins. Elle est donc recommandée localement pour faciliter les drainages lymphatiques ainsi que pour la prévention et le soin actif des rides.

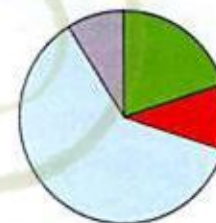
Colza (*Brassica napus*) - BIO



L'huile de colza est une des rares huiles végétales riches en AGE* des groupes $\omega 3$, $\omega 6$ et $\omega 9$.

Cette composition équilibrée confère à l'huile de colza un rôle énergétique et structural : elle participe à l'élaboration des membranes de nos cellules et stimule l'activité cérébrale.

Enfin, l'huile de colza, de qualité 100% biologique, représente une source importante de vitamine E dont une cuillère à café couvre 30% du besoin journalier.



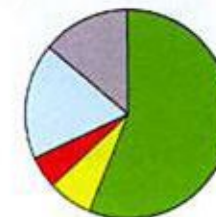
* Acides Gras Essentiels

Germe de blé (*Triticum vulgare*) - VIERGE



Sa richesse en vitamines liposolubles : A, D, E, K rend l'huile de germe de blé fortifiante, rajeunissante et revitalisante.

Elle possède un haut pouvoir régénérateur du tissu cutané ainsi qu'un facteur adoucissant et assouplissant de la peau.



Usage toutes saisons

On l'emploiera par légers massages sur les peaux sèches, fatiguées, atones. En application matin et soir; en cure prolongée sur les vergetures. Très bénéfique après le sport.

▲ Acide Linoléique / $\omega 6$

▲ Acide γ Linoléique / $\omega 6$

▲ Acide α Linoléique / $\omega 3$

▲ Acide Oléique / $\omega 9$

▲ Acide Palmitoléique

▲ Autres

Jojoba (*Simmondsia chinensis*) - VIERGE



Utilisée exclusivement pour les soins de la peau en cosmétologie, l'huile végétale de jojoba équilibre l'acidité de la peau et améliore considérablement l'aspect des peaux grasses et mixtes, revitalise les peaux sèches.

Véritable or des Incas, elle n'a pas son pareil pour rendre souple et élasticité à la peau.

Soin intense pour les cheveux

- **cheveux gras** : appliquer sur les racines 20 minutes avant le shampoing.
- **cheveux secs et cassants** : enduire la chevelure et couvrir d'une serviette chaude et humide.



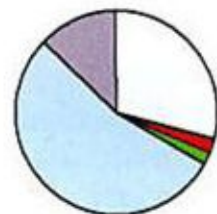
Macadamia (*Macadamia integrifolia*) - BIO



Une forte teneur en acide palmitoléique protège les lipides cellulaires de l'oxydation et confère à l'huile de macadamia des propriétés anti-âge très intéressantes.

Riche aussi en acide oléique, elle restaure l'hydratation des différentes couches de l'épiderme.

Utilisez-la en massage visage et corps, elle est très pénétrante sans laisser de sensation de gras.



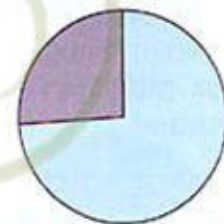
Millepertuis (*Hypericum perforatum*) - BIO



Aux vertus actives apaisantes, l'huile de millepertuis, de qualité 100% biologique, vient au secours des peaux fragiles et soutient les processus impliqués dans la régénération cutanée.

Particulièrement utile et salutaire après une trop forte exposition au soleil, elle en atténue les effets délétères. Elle décongestionne les membres enflés suite au retour difficile de la circulation.

Attention cependant à ne pas s'exposer au soleil après application car elle se révèle photosensibilisante !



Noisette (*Corylus avellana*) - VIERGE

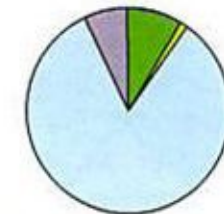


Très fluide et délicatement parfumée, l'huile de noisette laisse la peau douce et satinée; très pénétrante, elle ne laisse pas de film gras sur la peau. En raison de cette qualité, les massothérapeutes la privilégient.

Conseillée pour les peaux rougissantes et fragiles, elle est très indiquée en massage et prévient la déshydratation.

Usage toutes saisons

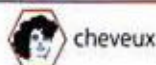
En synergie avec des huiles essentielles, l'huile de noisette constitue une excellente base pour les massages revitalisants.



visage



corps



cheveux



aliment quotidien / santé



aliment cure / riche en AGE

Noyaux d'abricot (*Prunus armeniaca*) - VIERGE



Extraite par première pression à froid des petites amandes contenues dans les noyaux d'abricot, l'huile végétale de noyaux d'abricot est excellente pour la beauté et les soins du visage.

Très riche en vitamine A et en acide linoléique, l'huile de noyaux d'abricot réunit de multiples qualités : tonifiante, nourrissante, hydratante, assouplissante, revitalisante, adoucissante.

Usage toutes saisons

Remplace avantageusement une bonne crème de nuit. Très pénétrante, l'huile de noyaux d'abricot donne de l'éclat aux peaux ternes, fatiguées ou dévitalisées.



Onagre (*Oenothera biennis*) - BIO

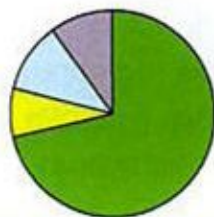


L'une des plus riches en acide linoléique (72%), l'huile d'onagre favorise les réactions métaboliques au niveau des membranes cellulaires.

L'huile d'onagre, de qualité 100% biologique, présente des propriétés tout à fait exceptionnelles sur le plan de la santé et de la cosmétique.

Elle préserve la peau d'un vieillissement précoce, et, quel que soit le type de votre peau, en régulera l'hydratation.

Aux cheveux et aux ongles, elle redonnera toute leur beauté.



Rose musquée (*Rosa rubiginosa*) - BIO



L'huile de rose musquée est un élément clé de la régénération de l'épiderme, elle promeut la synthèse du collagène et participe ainsi à la prévention des rides.

Appliquée en onction, l'huile de rose musquée, de qualité 100% biologique, s'utilise pour l'entretien quotidien de la peau. Elle fournit à l'épiderme les éléments nécessaires à sa souplesse et son élasticité, prévenant ainsi son vieillissement prématuré.

Utilisez-la comme crème de jour; très pénétrante, elle permet le maquillage juste après son application; elle gomme toutes les cellules mortes de la peau, favorisant la présence des cellules jeunes.

Comme crème de nuit; 1/2 heure avant le coucher, appliquez en léger massage sur le visage démaquillé.



Sésame (*Sesamum indicum*) - BIO

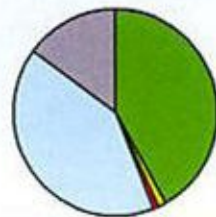


D'origine indienne, l'huile végétale de sésame riche en lécithine possède un très intéressant effet protecteur des systèmes cardio-vasculaire et nerveux. C'est également une huile riche en vitamine E et donc un excellent anti-oxydant.

En cosmétologie, l'huile de sésame est appréciée pour son bon pouvoir de pénétration cutanée et s'utilise pour protéger la peau contre les agressions extérieures.

Usage toutes saisons

En synergie avec des huiles essentielles, l'huile de sésame constitue une excellente base pour les massages revitalisants.



Acide Linoléique / ω 6

Acide γ Linoléique / ω 6

Acide α Linoléique / ω 3

Acide Oléique / ω 9

Acide Palmitoléique

Autres



Les femmes enceintes

Les scientifiques reconnaissent actuellement la nécessité d'un apport d'acides gras essentiels de qualité pour le bon développement, surtout cérébral, du fœtus mais aussi pour permettre à la mère de vivre plus sereinement les changements physiologiques associés à la grossesse et aussi après la naissance de l'enfant.

Diététique :

Pourquoi ne pas confectionner de délicieuses sauces pour agrémenter les crudités : une cuillère à dessert d'huile végétale de colza pour sa richesse en $\omega 3$ et $\omega 6$ (rapport très équilibré), quelques gouttes d'huile végétale de germe de blé pour sa richesse en vitamines A, D, E et K, une cuillère à dessert d'huile végétale de sésame, très gustative, en cas de fatigue nerveuse ou d'huile végétale d'argan (anti-oxydante, régénérante) très prisée par les grands cuisiniers, et enfin du jus de citron ou de moutarde à l'ancienne. De nombreuses combinaisons d'huiles végétales sont possibles et permettent la découverte de nouvelles saveurs.

Cosmétique :

Lorsque le ventre s'arrondit, la peau soumise à de fortes pressions a besoin d'être bien nourrie : une lotion à base d'huile végétale de rose musquée (également riche en $\omega 3$ et $\omega 6$) permettra une bonne régénération cellulaire, nourrira la peau en profondeur, assurera sa souplesse et vitalité, d'huile végétale d'onagre ou de bourrache (riche en acide linoléinique) pour leur pouvoir régénérant remarquable (souplesse, tonicité, élasticité) et enfin d'un peu de macérat huileux de calendula pour son effet calmant. L'huile essentielle de bois de rose (*Aniba rosaeodora*), très agréable olfactivement, soutiendra le pouvoir réparateur de la peau (deux à trois gouttes pour 50 ml de lotion). Pour les membres inférieurs, un peu d'huile végétale de calophylle pourra être ajouté à cette lotion afin de prévenir l'apparition de vergetures (fesses, cuisses) et de sentir une certaine légèreté.

Les capsules d'huiles végétales sont indispensables pour compléter l'action cutanée !
(voyez notre gamme de capsules)



Les enfants

A l'âge où l'apprentissage est très intensif et les stimulations très nombreuses, l'apport d'acides gras essentiels (surtout $\omega 3$ et $\omega 6$) pour le bon développement et l'équilibre intérieur de l'enfant est primordial. Des études ont montré l'importance des acides gras de la famille des $\omega 3$ et $\omega 6$ pour les enfants souffrants d'hyperkinésie ou de troubles du comportement.

Diététique :

Le jeune enfant expérimente chaque jour de nouvelles saveurs, l'introduction dans son alimentation d'acides gras essentiels sera non seulement une source de richesse alimentaire mais également gustative : huile végétale de colza, argan, germe de blé, onagre, bourrache, rose musquée... toutes intéressantes pour l'enfant; de plus, quelques gouttes d'huile végétale de noisette parfumeront avantageusement les desserts.

Cosmétique :

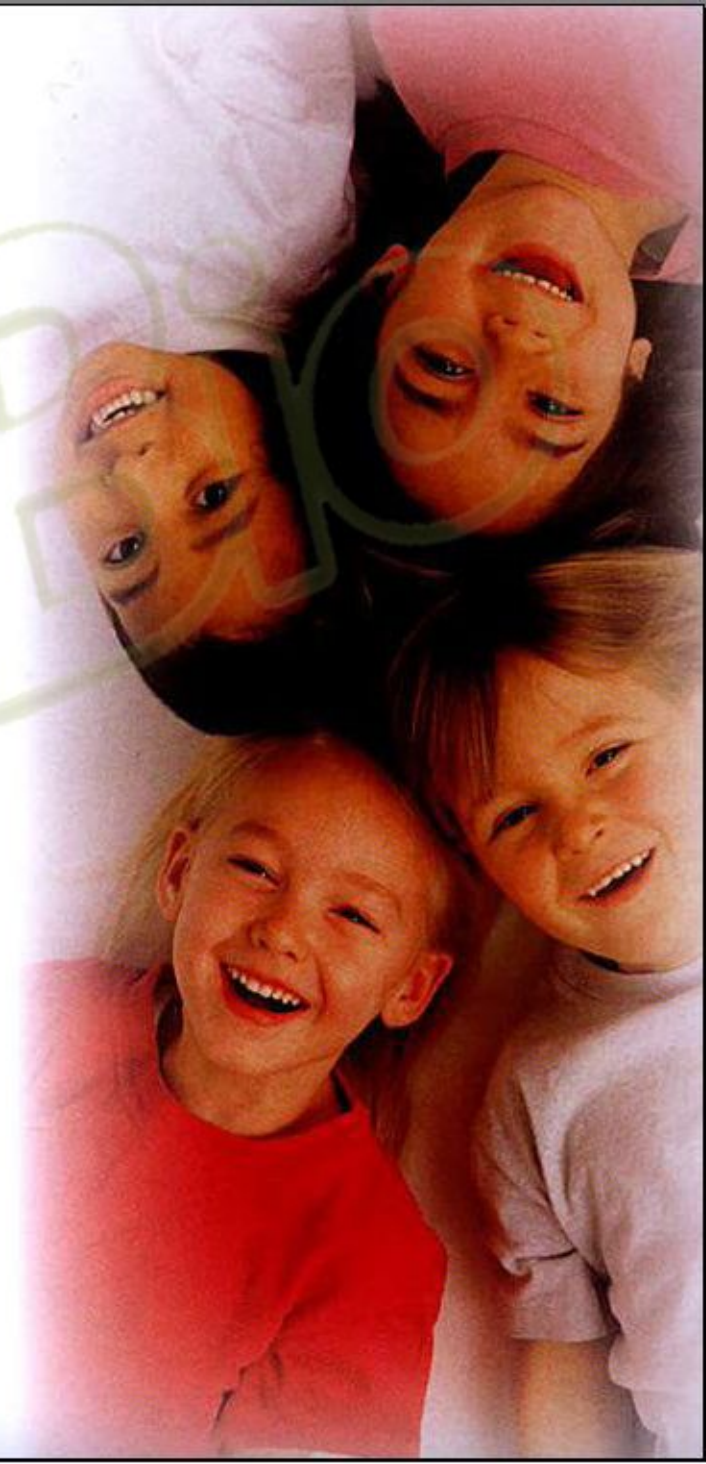
Après le bain de l'enfant, un petit massage assurera une douce nuit, lui permettra de mieux intégrer son schéma corporel et renforcera ce lien de confiance tellement essentiel.

Privilégions l'huile végétale d'amande douce, calmante, recommandée pour les peaux fragiles et sèches; mais également la rose musquée du Chili et le macérat huileux de calendula.

Ce mélange d'huiles végétales sera réchauffé au préalable dans le creux de la main afin d'assurer un maximum de confort pour nos tout petits. Une goutte d'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) renforcera ce lien privilégié.

Après un épisode de maladie infantile (varicelle, rougeole,...), un massage aux huiles végétales de rose musquée (régénération en profondeur) et d'argan (cicatrisante, nutritive) atténuera les traces cutanées éventuelles.

Pour les bosses et les coups, un mélange d'huile végétale de calophylle, de macérat huileux d'arnica et quelques gouttes d'huile essentielle d'hélichryse (*Helichrysum italicum*) sera salubre.



Les adolescents

TV, jeux vidéo, examens... la vie trépidante de nos adolescents engendre un stress qui est malheureusement devenu leur compagnon quotidien; un apport d'acides gras polyinsaturés dans leur alimentation (souvent déséquilibrée) est d'autant plus important pour maintenir un équilibre intérieur et de bonnes ressources intellectuelles.

Diététique :

Si la bouteille d'huile d'olive est sur toutes les tables, l'enrichir en huiles végétales riches en $\omega 3$ (voir tableau) est tout à fait profitable et, prête à l'emploi, permettra à vos adolescents d'assaisonner les céréales, les crudités et les pâtes. Parfumez vos huiles de table avec quelques gouttes d'huiles essentielles de basilic (*Ocimum basilicum*) ou d'estragon (*Artemisia dracunculus*) par exemple. Cette huile peut même être utilisée pour confectionner votre mayonnaise.

Cosmétique :

A l'âge où les visages présentent parfois certaines imperfections disgracieuses, l'huile végétale de jojoba par sa composition proche

du sébum humain lui permet de renforcer le film hydrolipidique et de réguler le flux de sébum des peaux grasses. Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande aspic (*Lavandula latifolia spica*) ou de lavandin super (*Lavandula hybrida super*) apporteront une fragrance agréable.

Pour les jeunes filles, des études montrent l'intérêt d'un apport d'huiles végétales telles que l'onagre ou la bourrache dans les inconforts du cycle féminin (douleur, irrégularité du cycle, syndrome prémenstruel).

Masser régulièrement le bas-ventre avec ces huiles après la douche ou le bain fera vite partie des gestes quotidiens de beauté.

Les capsules de ces mêmes huiles végétales complètent leur action bénéfique.
(voyez notre gamme de capsules)



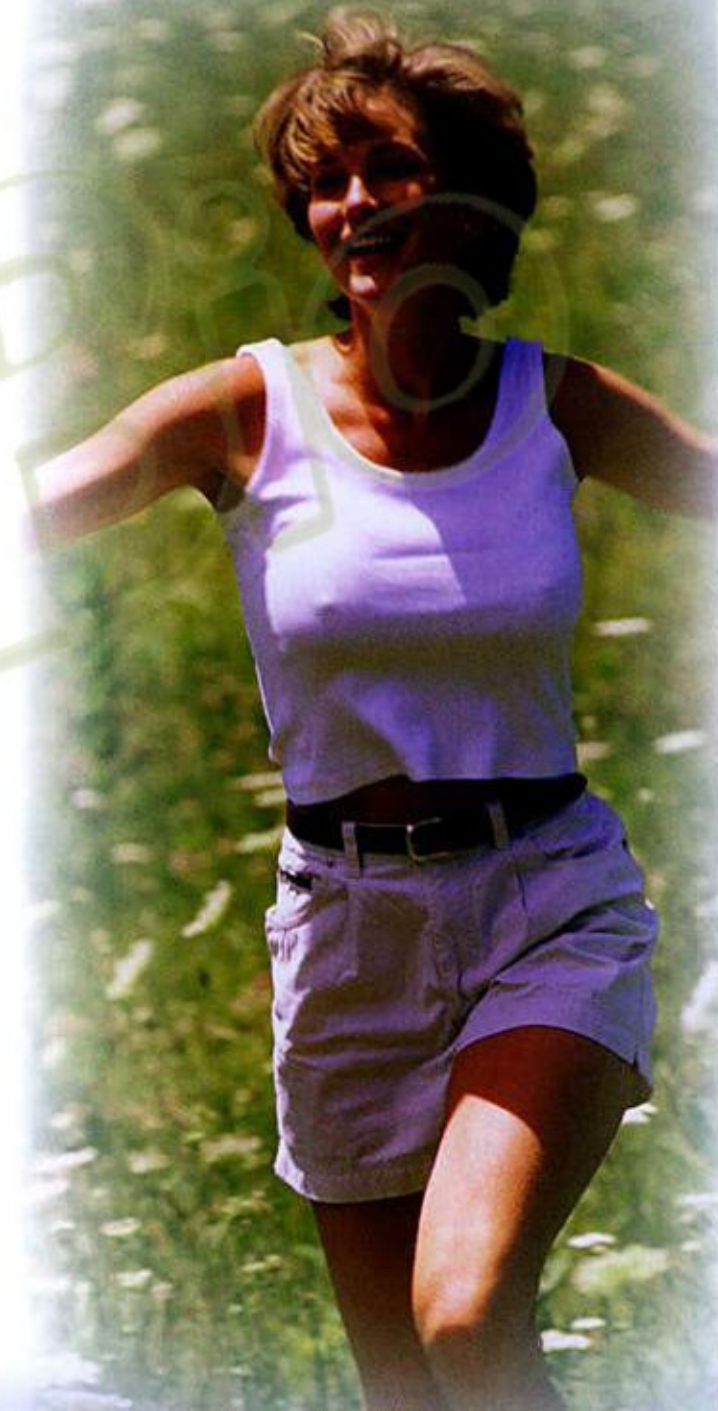
Les femmes

L'apport d'acides gras essentiels contribue au rajeunissement des cellules de tout le corps et de la peau en particulier. La perte excessive d'eau au travers de la peau est évitée et lui permet de garder souplesse et vitalité.

Cosmétique :

- Huile du soir : lorsque les pores de la peau sont dilatés par la chaleur du bain ou de la douche, un massage du visage est très efficace et permet la pénétration en profondeur des huiles végétales. Un atout à ne pas négliger, l'huile végétale de noyaux d'abricot : tonifiante, nourrissante, régénérante, elle redonnera éclat et souplesse à votre peau. Pensez à alterner et combiner les huiles végétales de beauté, par exemple, rose musquée du Chili avec noyaux d'abricot et germe de blé; quelques gouttes d'huile essentielle de géranium (*Pelargonium x asperum* Egypte) ajouteront une note très agréable.
- Soleil : pour réhydrater et apaiser l'épiderme chauffé par le soleil (parfois excessivement), le mélange rose musquée du Chili et macérat huileux de millepertuis est très indiqué.

- Massage : pour un massage détente de tout le corps les huiles végétales de macadamia (recommandée pour les peaux fragiles) et de noisette sont idéales. Très pénétrantes, elles ne laisseront pas une sensation de gras après le massage; quelques gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade (*Citrus aurantium* feuille) au parfum agréablement «chaud» favoriseront la détente du corps et de l'esprit.
- Ongles : pour raffermir et fortifier les ongles, les plonger dans de l'huile végétale d'argan.



Les hommes

Les hommes peuvent bénéficier de l'apport remarquable des acides gras essentiels, non seulement dans leur alimentation, par exemple pour prévenir les accidents cardiovasculaires auxquels ils sont statistiquement plus sujets, mais également pour leur beauté.

Cosmétique :

- Lotion apaisante après-rasage (30 ml) : réaliser le mélange suivant : huile végétale de rose musquée du Chili et macérat huileux de calendula ou huile végétale de jojoba et, pour démarrer la journée sur une note tonique, 2 gouttes d'huile essentielle de laurier noble (*Laurus nobilis*) et 1 à 2 gouttes de géranium rosat (*Pelargonium x asperum*) pour sa superbe fragrance.
- Massage : masser le haut du dos avec un macérat huileux d'arnica apaisera toutes les tensions accumulées durant la journée; une à deux gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) favorisera cette détente.



Les personnes d'âge mûr

Avec l'âge, il se peut que l'organisme ne synthétise plus une enzyme spéciale (la delta -6- désaturase) responsable de la métabolisation des acides gras essentiels $\omega 6$ et $\omega 3$, et spécialement la transformation de l'acide linoléique en acide gamma linoléique.

Pour pallier cette carence, il est important de varier les sources d'acides gras essentiels et de privilégier des huiles végétales riches en acide gamma linoléique comme les huiles d'onagre et de bourrache.

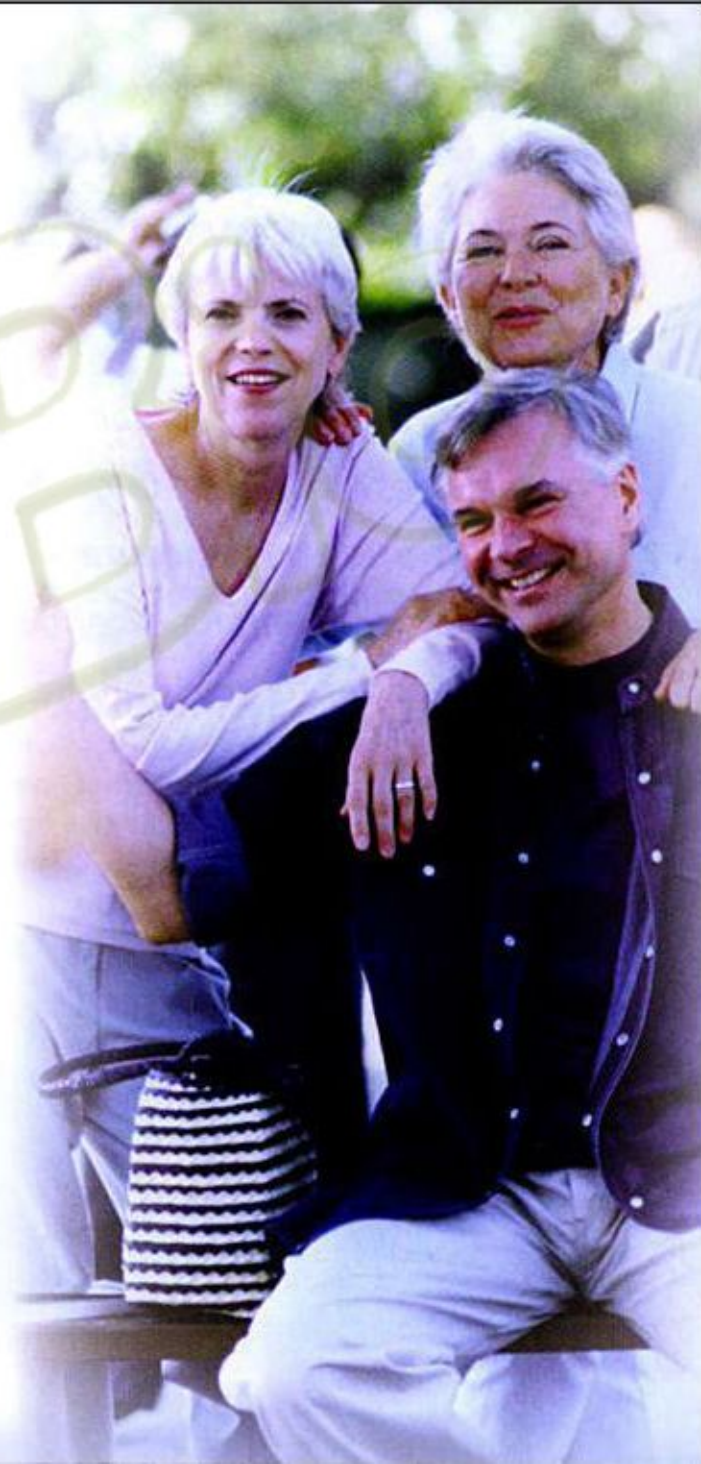
Cosmétique :

• Lotion anti-rides (30 ml) visage et cou : une combinaison d'huiles végétales d'onagre, de rose musquée, de jojoba et de germe de blé sera très bénéfique pour le ralentissement du processus de vieillissement cutané, pour autant que cette lotion soit appliquée régulièrement pendant deux à trois mois par un massage délicat du visage. Trois à quatre gouttes d'huile essentielle de ciste (*Cistus ladaniferus*) sera indéniablement un plus dans cette lotion.

• Lotion pour les mains très sèches (30 ml) : réaliser un mélange d'huile végétale d'argan qui agit merveilleusement sur les peaux sèches, déshydratées et protège également des agressions extérieures, d'huiles végétales de jojoba et de macadamia très hydratantes et recommandées en cas de gerçures. Quatre à cinq gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) ajouteront une note provençale. Placer cette lotion à proximité de vos éviers pour vous en servir après le lavage des mains; vos amis de passage en profiteront également.

Mais surtout, n'oublions pas qu'avec l'âge, les capsules d'huiles végétales s'imposent car elles apportent les AGE directement assimilables.

Nous sommes donc moins dépendants des facteurs dégénératifs.



Les huiles végétales Pranarôm de qualité vierge ou certifiées biologiques

Après cet aperçu général des qualités des huiles végétales, nous ne pouvons que vous encourager à en découvrir les bienfaits exceptionnels selon vos attentes personnelles.

Pranarôm propose une gamme de 18 huiles végétales de qualité vierge ou certifiées biologiques.

Elles sont également enrichies avec de la vitamine E naturelle qui agit comme anti-oxydant et qui protège aussi le produit lui-même.

Que ce soit pour les inclure dans votre alimentation ou dans les soins quotidiens d'hygiène et de beauté, ne vous privez pas des huiles végétales, véritables trésors de la nature au service de votre équilibre et de votre beauté.

