



# LES HUILES ODORANTES

La Nature nous fait don de produits précieux, issus de l'affinité de certains végétaux pour la lumière et la chaleur: Huiles grasses et Huiles essentielles résultent d'un échange permanent d'énergie entre les plantes et le soleil.

L'**Huile grasse** concentre la chaleur, processus centripète ; la graine va l'utiliser comme réserve nutritive lors de sa future germination.

L'**Huile essentielle** va au contraire disperser la chaleur, processus centrifuge, amenant la plante à se révéler vers l'extérieur, en regard de son environnement.



L'**Huile végétale**, produit de l'expression des graines oléagineuses est une source de substances indispensables pour notre organisme.

En utilisant comme support les huiles végétales, nous pouvons élaborer des **Extraits huileux**, en y laissant macérer les parties végétales de diverses plantes (fleurs, feuilles, sommités). Afin de réactiver le processus de chaleur initial, ces préparations seront exposées au soleil durant une quarantaine de jours.

Véritables véhicules pour les Huiles essentielles, les Huiles grasses représentent le support idéal de ces composés volatils et vont permettre leur diffusion par osmose à travers la peau. Les combinaisons d'Huiles végétales, d'Extraits huileux et d'Huiles essentielles, permettront à leur tour la fabrication d'**Huiles de massage composées**. Protégée par un manteau de chaleur, et grâce au massage, notre peau deviendra plus réceptive aux messages de notre corps.

Une perception plus sensible de l'être profond devient possible.

## A - LES HUILES VEGETALES DE BASE

C'est dans la **maturation** de la graine que la plante **signe sa relation à la chaleur** en y formant des huiles grasses. Tout se passe comme si le végétal, entamant sa nouvelle vie, se sépare de ses éléments nourriciers, en cherchant à conserver l'**empreinte du cosmos**.

Nombreuses sont les plantes qui contiennent des réserves de corps gras. Par contre, elles ne renferment pas toutes les acides gras insaturés indispensables à notre équilibre organique.

Qualifiés d'essentiels car notre organisme **ne peut les élaborer lui-même**, ces acides gras jouent un rôle important dans l'édification cellulaire, la fourniture et le transport de l'énergie, la **régulation du taux de cholestérol**, ainsi que dans la protection du système cardio-vasculaire. La technique d'extraction de ces substances est également primordiale. En effet, la chaleur et les divers traitements que subissent les huiles raffinées produisent certaines substances toxiques.

Il est donc important de ne s'approvisionner qu'avec des huiles de première pression à froid, dites « extra vierges ». L'apport équilibré des trois types d'acides gras demeure le garant d'un fonctionnement équilibré de notre métabolisme.

L'environnement de la plante va déterminer la composition et les propriétés de l'huile grasse. Si en climat **chaud**, l'huile est de nature **saturée**, en région **tempérée**, les composés **insaturés** dominent; tandis qu'en climat **froid**, la proportion des acides gras **poly-insaturés** (oméga 3 et 6) gagne en importance.

Voici la répartition de ces composants dans quelques huiles courantes:

Acides gras	saturés	oléiques ou mono-insaturés	linoléiques oméga 6	linoléiques oméga 3
<b>Onagre</b>	8%	11%	81%	-
<b>Chanvre</b>	8%	12%	60%	20%
<b>Nigelle</b>	19%	25%	poly-insaturés: 55%	
<b>Germe de Blé</b>	20%	25%	50%	5%
<b>Bourrache</b>	16%	26%	34%	24%
<b>Rose musquée</b>	4%	14%	47%	35 %
<b>Colza</b>	8%	55%	30%	7%
<b>Noyau d'Abricot</b>	6%	64%	30%	-
<b>Calophylle inophylle</b>	23%	43%	31%	-
<b>Amande</b>	6%	69%	25%	-
<b>Noisette</b>	9%	78%	13%	-
<b>Olive</b>	15%	76%	8%	1%
<b>Arachide</b>	27%	53%	20%	-
<b>Palme</b>	85%	13%	2%	-

Les huiles « saturées » comme Palme, Arachide et **Olive**, par leur caractère enveloppant, sont idéales pour servir de base aux préparations. Leur excellente affinité avec la peau les prédestine à une fonction **protectrice**.

Les huiles de la deuxième catégorie comme Noisette, Amande, Calophylle ou Noyaux d'Abricot, apportent déjà les caractéristiques spécifiques de leur environnement et favorisent les **échanges** entre peau et milieu interne.

Les dernières, Onagre, Chanvre, Nigelle, Bourrache, auxquelles on doit le « mérite » d'avoir élaboré leurs substances dans un environnement « hostile » vont travailler en profondeur, en cherchant à renouer un dialogue avec des énergies perdues ou des ressources cachées. Une **ouverture** à partir des tréfonds de notre être.



## **NOYAUX D'ABRICOT**

Souvent utilisée avec d'autres huiles pour redonner à la peau son velouté.

## **AMANDE DOUCE**

Le fruit tendre de l'amandier, prisonnier d'une coque très dure, confère à cette huile la douceur bienfaisante d'un cocon.

## **GERME DE BLE**

Cette semence nourricière de base contient une huile jaune et épaisse souveraine pour l'équilibre de la peau. Appliquée par petites touches sur les traits du visage, elle en atténue les traces du temps.

## **BOURRACHE**

Rajeunissante, raffermissante, véritable aliment de beauté pour la peau.

## **CALOPHYLLE INOPHYLLE - NOUVEAU**

Originaire de Madagascar, cette huile pressée à froid est un excellent régénérant cutané aux vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires.

## **CHANVRE**

Le chènevis cultivé à nouveau dans nos régions produit une huile verte au goût de noisette, appréciée tant en diététique que pour la cosmétique.

## **JOJOBA**

Cire liquide à température ambiante et produite par les graines d'un arbrisseau pré-désertique. Corrige les différents aspects de peau, excellente après un masque de beauté, une épilation ou un bain.

## **NIGELLE (CUMIN NOIR) - NOUVEAU**

Appréciée en cuisine pour son goût épicé, cette huile a également des vertus détoxifiantes et renforce le système immunitaire, entre autres qualités.

## **NOISETTE**

Ce fruit regorge d'une huile fine et légère qui pénètre facilement à travers l'épiderme et permet d'accompagner les huiles essentielles en profondeur.

## **ONAGRE**

Régulateur de l'hydratation de la peau, dont elle est aussi une puissante régénératrice.

## **ROSE MUSQUEE**

Les graines de l'églaïer contiennent une huile fine capable de régénérer une peau abîmée par les circonstances.

## **HUILE VÉGÉTALE NEUTRE POUR LA PEAU**

Pour faciliter votre choix, nous avons préparé une base en affinité particulière avec la peau: nourrissante, équilibrée, sa chaleur naturelle favorise les échanges; elle protège l'épiderme tout en permettant la diffusion en profondeur des huiles essentielles.

Composition: huiles végétales: Amande douce, Macadamia, Chanvre, Rose musquée, Jojoba ; huile essentielle de Manuka.

l'Huile végétale neutre pour la peau peut être enrichie en huiles essentielles jusqu'à une proportion de 3%. Exemple: pour un flacon de 50ml d'huile, ajouter 1 à 2 ml d'huiles essentielles (soit 20 à 30 gouttes au total).

## B - LES EXTRAITS HUILEUX

Lorsque l'on veut amener dans une huile les subtilités thérapeutiques de certains végétaux, il est possible de le faire à travers le processus de la **macération**.

Cueillies le matin par temps clair et ensoleillé, les parties végétales encore fraîches sont hachées puis mises à macérer dans une huile appropriée. La préparation va ensuite être exposée au soleil. Un laps de temps durant lequel les propriétés de la plante et de l'huile réceptrice vont se lier intimement, jusqu'à former une huile enrichie, colorée et aromatique. Après pressage et filtration, nous obtenons une préparation qui a renoué l'alliance entre la plante et la chaleur.

Les extraits huileux constituent un support de choix pour les huiles essentielles.

Proportion type: 3% HE soit environ 50 gouttes pour 100ml d'huile.

Nos extraits huileux sont élaborés à partir d'huile d'olive grecque de 1ère pression à froid.

Les voici accompagnant notre quotidien dès la naissance:

### HUILE D'ARNICA pour les grands espaces

Au-delà de la limite des arbres, la fleur or de l'Arnica ensoleille les flancs austères de la montagne. Sa témérité, son grand pouvoir d'adaptation lui permettent de maîtriser des situations extrêmes auxquelles serait confronté par blessure ou accident notre corps physique. Plante ouverte au défi, elle répond favorablement aux sollicitations par l'effort, que ce soit à l'entraînement, dans les excursions, la pratique des loisirs et des sports de plein air. Suivre le mouvement, développer l'endurance, réchauffer les muscles, ligaments et articulations sont en toutes circonstances ses terrains de prédilection.

Composition: huile d'olive; fleurs d'Arnica, HE 3 0/00.

### HUILE DE CALENDULA pour le nourrisson

Tout au long de l'été et de l'automne, le Souci égaie les jardins de ses fleurs oranges et lumineuses. Apportant le réconfort, il est l'image de la vitalité étonnée du petit enfant. Aussi cette Huile devient-elle l'amie des soins quotidiens du nourrisson dès sa naissance. Ses propriétés adoucissantes, calmantes et cicatrisantes se révèlent éminemment favorables à la peau sensible de bébé et aux mains câlines de sa maman.

Composition: huile d'olive; fleurs de Calendula; HE 3 0/00.

### HUILE DE CAMOMILLE pour l'enfant

Les petits capitules jaunes et blancs de la Camomille matricaire parsèment la lisière des champs de céréales. Aérienne et perméable à la lumière, elle guide l'enfant dans son apprentissage de la vie. L'action apaisante de l'huile de Camomille lui aidera à faire face aux situations imprévues lui permettant de grandir en toute confiance dans la mouvance de notre société. Les nerfs à vif, les appréhensions irraisonnées, les peaux irritées, voici son domaine d'action favori.

Composition: huile d'olive; fleurs de Camomille matricaire; HE de Camomille romaine.

## HUILE DE LAVANDE pour la communication

Lavande, un seul mot et c'est toute une tradition, une ambiance, un pays qui revisitent notre mémoire. Accrochée aux terres provençales, le bleu profond de ses collines berce la douceur de l'horizon. Lavande, emblème d'une vie inondée de soleil où le temps a perdu ses repères. Evoluée et pure, la Lavande s'offre complètement sans rien attendre en retour. Bonne fée, elle comble celles et ceux qu'elle côtoie d'une paix généreuse. Ses qualités en font l'alliée par excellence de toutes les huiles essentielles qui viendraient enrichir la préparation.

Composition: huile d'olive; fleurs de Lavande; HE Lavande fine.

## HUILE DE MILLEPERTUIS pour la lumière

Cadeau de la St Jean, le Millepertuis fleurit dans l'ardeur du plein été. Cette plante équilibrée qui brille sans se consumer saura nous redonner du «cœur à l'ouvrage», le «feu sacré», la certitude d'être à l'endroit juste au bon moment. Les marques du temps sont parfois longues à s'effacer, et le Millepertuis est capable de restaurer la surface d'une peau brûlée, mal cicatrisée ou qui se rappelle à notre douloureux souvenir longtemps après. A coup sûr, sa couleur rouge sang saura dissiper en nous l'humeur chagrine des jours obscurs.

Composition: huile d'olive; sommités fleuries de Millepertuis; HE de Millepertuis.

## C - LES HUILES DE MASSAGE COMPOSEES

Après avoir présenté individuellement les huiles végétales, puis les extraits huileux, nous voici avec des huiles composées, ayant reçu - toujours sur une base d'huile végétale - à la fois des extraits huileux et des huiles essentielles. Prêtes à l'emploi, avec les avantages d'un large spectre d'action et d'une utilisation à la carte.

## HUILE DE SOIN PRUNELLE Dr. Hauschka

Aux premiers balbutiements du printemps, la floraison du Prunellier garnit de blanc ses rameaux épineux avant même l'apparition des feuilles. Une fois la chaleur annoncée et jusqu'aux confins du gel, l'arbuste garde son secret enfoui dans son armure défensive. C'est exactement la situation ambivalente de la peau, refermée sur elle-même mais prompte à s'éveiller à la moindre caresse. L'huile de Prunelle est donc l'huile du contact de la peau par excellence. Dans les mains du masseur, elle révèle en douceur les nuances subtiles des spontanités ou des protections. Fortifiante et réchauffante, elle sait aussi à merveille garder la bénéfique chaleur du bain.

Composition: huile de tournesol, extraits de fleurs de prunelle et de feuilles de bouleau, huile de jojoba, extrait de millepertuis, huiles essentielles.

## HUILE DE SOIN BOULEAU-ARNICA Dr.Hauschka

Le Bouleau au tronc clair recherche l'eau, il croît spontanément sur des terres tourbeuses. Sa sève du printemps est symbole de légèreté, de jeunesse et d'éternel renouveau. L'Arnica ensoleille au contraire des terres montagneuses où les conditions de vie sont difficiles. La synergie de ces 2 plantes active dans l'huile corporelle deux actions parallèles: tonification et détente musculaire, & activation des processus d'élimination et de drainage.

Composition: huile de tournesol, extraits d'arnica et de feuilles de bouleau, d'ortie et de racine de bardane, huile de jojoba, huiles essentielles, huile grasse de moutarde.

## HUILE DE SOIN MOOR LAVANDE Dr.Hauschka

Le moor est une boue de matières organiques des zones marécageuses, où la lente déconstruction des végétaux s'est effectuée en vase clos, à l'abri des influences extérieures.

L'Huile corporelle qui en est issue renferme ces qualités de protection, de résistance face à un environnement qui n'évolue que lentement. La préparation est renforcée par la Lavande, qui apporte sa touche chaleureuse et réconfortante. L'huile corporelle Moor permet de ramener le calme dans un organisme hyper-sollicité, le préservant de certaines influences négatives de son environnement. Agissant en profondeur, elle est capable de transformer les réminiscences du passé en un présent fort et vitalisé.

Composition: huile d'olive, eau, beurre de karité, huile de lavande, extrait de tourbe (moor), esters sucrés d'acide gras, cire de jojoba, huiles essentielles, extraits de graines de marrons d'inde et de prêle des prés, alcool.

## HUILE DE SOIN PETALES DE ROSE Dr.Hauschka

Il y a des moments où le besoin d'un soin raffiné pour la peau et les sens se fait particulièrement ressentir. C'est l'heure idéale pour l'Huile de Soins Pétales de Rose aux voluptés royales. De l'association d'un extrait de Rosa damascena, d'une précieuse huile essentielle de rose et de l'huile de jojoba est née une huile de soin équilibrante et harmonisante qui assouplit la peau et contribue à dissiper l'agitation et l'épuisement.

Huile de soin équilibrante et harmonisante. Aide en cas de nervosité et d'épuisement psychique. Parfum raffiné et naturel de la rose, exquis pour les sens. Rend la peau souple et douce. Egalement appréciée pour le massage des bébés.

Composition: huile de tournesol, extrait de pétales de rose, huile de jojoba, huile essentielle de rose.

## HUILE DE SOIN AMANDE MILLEPERTUIS Dr.Hauschka

Dans l'Huile des Soins Amande Millepertuis, la peau sèche et sensible, trouve les bienfaits apaisants du houblon et du millepertuis qui l'assouplissent et la rendent merveilleusement lisse. Facteur d'hydratation et protection contre le dessèchement, l'Huile de Soins Amande Millepertuis convient également pour les massages apaisants et accompagne le soin des neurodermites. Equilibre et renforce grâce à l'huile adoucissante du millepertuis. Soutient la peau dans son hydratation et protège du dessèchement.

Composition: huile de tournesol, extrait de millepertuis, huile d'amande douce, extrait de houblon, huiles essentielles

## HUILE BIENFAISANTE

Lorsque la routine gagne notre quotidien, naît en nous l'envie de jours meilleurs. Il nous faudrait alors un bienfaiteur, qui nous sorte de la grisaille... L'huile bienfaisante apporte ce petit « coup de main » salvateur. Pour ramener dans la bonne voie ce qui s'en serait écarté. Cette huile va travailler avec nous en revalorisant les côtés précieux de l'existence.

Composition: huile végétale de Chanvre; extraits huileux: Millepertuis, Lavande; huiles essentielles: Citron, Genévrier, Géranium, Hysope, Lavande, Romarin, Saugue sclarée.

## HUILE YIN-YANG la quintessence des tempéraments

Huile complète et polyvalente formant une synergie tempéramentale construite autour des 4 noyaux élémentaires polarisés : Le Feu et L'Eau, l'Air et la Terre. Chaque « centre » étant lui-même occupé par 4 huiles essentielles affiliées à leur élément plus une cinquième préfigurant la quintessence. Au total, ce sont donc 21 huiles essentielles qui entrent en résonance les unes avec les autres. La fragrance olfactive de cette préparation constitue un élément d'entente, de sympathie et de compréhension. Elle incline à la sagesse et au partage. C'est un facteur d'équilibre capable de mettre de l'ordre dans les idées et les sentiments.

Composition: huiles végétales: Jojoba, Amande, Rose musquée, Chanvre; huiles essentielles composées selon les éléments : FEU : Romarin, Gingembre, Basilic, Thym, Verveine ; EAU : Pin sylvestre, Bergamote, Lemongrass, Anis, Saugue sclarée ; AIR : Orange, Genièvre, Géranium, Myrte, Lavande ; TERRE : Hysope, Menthe, Marjolaine, Cyprès, Carotte.

## HUILE CELLULITE

Lorsque toutes les bonnes résolutions sont restées sans effet, tout n'est pas perdu pour autant. C'est peut-être même à ce moment-là que l'application minutieuse d'une préparation de circonstance donne les meilleurs résultats. Organisée autour du Bouleau, l'huile cellulite apporte une revitalisation des circuits lymphatiques et sanguins. Son efficacité est encore plus nette sur une peau stimulée préalablement, à l'aide d'un gant de crin par exemple.

Composition: huiles végétales : Amande, Jojoba, Chanvre; huiles essentielles: Bouleau, Citron, Cyprès, baies de Genièvre.





## HUILE CIRCULATOIRE le soulagement des veines

Les impératifs de la vie moderne mettent nos jambes à rude épreuve, au grand dam de la circulation veineuse. Jambes lourdes, oedèmes, fourmillements ou extrémités froides en sont les symptômes. Lever, porter, poser, voilà les trois injonctions d'une marche qui a trouvé son rythme. Ne pas se donner des tâches insurmontables, faire une chose après l'autre, y aller pas à pas : voici exactement le message de cette huile, organisée autour du Citron, du Cyprès et de la Sauge. Pour la tonification des veines, le massage s'effectue de la cheville en direction du cœur, de façon à stimuler la circulation retour.

Composition: huile végétale de Chanvre; extraits huileux: Arnica, Millepertuis; huiles essentielles: Bouleau, Citron, Cyprès, Lavande, Sauge officinale, Thym linalol.

### LE MASSAGE

Lorsque nous nous offrons aux sensations extérieures, au vent, au soleil, à l'eau... au regard, au toucher..., c'est tout notre être qui vibre à travers les frémissements de notre peau, elle qui ressent la vie et la transmet vers l'intérieur; puis dans un échange perpétuel, porte à l'extérieur ce qu'elle a trouvé. Beau reflet de notre santé, elle vit selon nos rythmes: elle respire, échange, protège. Sa sensibilité nous représente, réceptive... à fleur de peau.

Se laisser toucher, s'abandonner, «se faire du bien», telles sont les vertus du massage relaxant et régénérateur. Au-delà des retenues, nous accédons à une meilleure écoute de nous-mêmes et parvenons à libérer les voix restées silencieuses en nous. De nouveaux dialogues deviennent possibles, sources d'ouverture, de revalorisation et de pardon.

L'art du massage s'enrichit d'une utilisation à bon escient des huiles odorantes. Non seulement elles enveloppent cette activité thérapeutique de bienveillance, mais par les substances aromatiques qu'elles contiennent elles deviennent capables d'apporter des réponses aux messages du toucher. Les différentes réactions observées sur la peau (rougeur, douleur, tension) agissent comme autant de révélateurs. Loisible à chacun, au thérapeute ou à soi-même, de trouver une issue à ce qui en a peut-être assez de rester caché et de choisir tout en douceur ce qui va changer notre vie.



Calendula



Bourrache



Millepertuis



Onagre