

## PROBLEMES DE PEAUX

### LES CERNES

Ils proviennent très souvent du manque de sommeil; parfois aussi à causes de problèmes gynécologiques ou bien du surmenage. C'est un petit problème très courant que l'on essaie souvent de dissimuler car il vieillit quelque peu ou donne mauvaise mine. Il est plus long d'en venir à bout grâce à la méthode naturelle mais cela est possible.

#### EN TRAITEMENT EXTERNE:

appliquez chaque jour, matin et soir, des compresses, chaudes et froides de façon alternative; certaines se font des compresses de thé froid, d'autres utilisent de l'eau de bleuet; de toutes façons, celle ci peut vous aider à "décrasser" vos cils si par hasard un matin, vos yeux ont coulés dans la nuit et sont collés par des sécrétions jaunâtres.

Massez ensuite très délicatement avec la préparation suivante:

100 g d'huile d'amandes douce, 30 g d'eau hamamélis et 5 gouttes d'H.E. de romarin. Incorporer l'hamamélis à l'huile d'amandes en chauffant doucement au bain marie; vous pouvez aussi utiliser de la poudre très fine d'hamamélis; dans ce cas, laisser macérer une dizaine de jours, filtrez et ajoutez l'huile essentielle.

N'oubliez pas que pour les petites ridules, vous devez vous masser avec de l'huile de roses musquée mais toujours très, très délicatement.

### LES POINTS NOIRS

Les comédons sont considérés comme très disgracieux; il s'agit d'une sécrétion de sébum qui ne s'élimine pas suffisamment. On les trouve plutôt sur les peaux grasses. Pour améliorer ce problème agaçant, faites des fumigations, donc traitement externe, qui dureront une dizaine de minutes au dessus d'eau chaude qui ouvriront les pores et laisseront pénétrer ces préparations:

Masser les endroits noircis à la pulpe de tomate pendant une dizaine de minutes et rinçage à l'eau minérale fraîche ou à l'eau florale de thym. Passez matin et soir une lotion faites avec une décoction de 10 mN d'une pincée de feuilles de plantain et autant de racines de bardanes dans ¼ d'eau minérale.

Faites des masques à l'argile verte surfine; 5 cuillères en bois, ou en plastique ou versées à la main dans un bol; réduisez en bouillie une courgette et versez le jus sur l'argile en remuant toujours avec les ustensiles ci-dessus: **ON NE DOIT JAMAIS UTILISER UN USTENSILE EN FER, ACIER POUR REMUER L'ARGILE VERTE, ROUGE OU BLANCHE.** Appliquez ce mélange sur le visage, gardez 20 mN et rincez à l'eau tiède.

## PROBLEMES DE PEAUX

Les différents types de peau constituent autant d'états pathologiques et entraînent un certains nombres de petits soucis que l'on peut traiter de manière spécifique mais, toujours naturelle.

Les rides se forment naturellement, c'est la conséquence du vieillissement. Ce n'est pas un processus pathologique mais bien l'évolution normale: ce qui n'exclue par une certaine beauté. Chez certaines personnes, les rides apparaissent plus rapidement; les causes en sont les mimiques excessive des expressions, des amaigrissements brutaux, la nervosité, le surmenage, des activités crispantes, des abus de bains de soleil... il devient donc nécessaire de lutter contre ces petits dérèglements, limiter aussi les abus: soleil, tabac etc.

Une huile presque miraculeuse peut vous y aider; elle ne va pas supprimer les rides très profondes mais elle peut sérieusement les atténuer: l'huile de rose musquée du Chili.

Au Chili, les gens utilisent les fruits du rosier muscat en délicieuses confitures comme nous le faisons avec les fruits de l'églantier: c'est un fruit très riche en vitamine C, en sucres, en fibres. Le docteur Amin Carlos, dans les années 70 en fait l'objet de son étude. D'après son travail, les graines du fruit contiennent une huile très riche en acides gras polyinsaturés 80%. Il note que cette huile est exceptionnellement équilibrée dans les deux acides gras poly et non insaturés que notre organisme ne sait pas fabriquer et qui sont si importants. Ils ont une importance majeure dans la régénération cellulaire puisqu'ils interviennent dans la constitution de la membrane cellulaire. Les milliards de cellules de notre organisme dont nous connaissons l'intense vie, transforment les aliments en nutriments pleins d'énergie, échangent entre elles des ordres complexes, surveillent les intrus pour les chasser, les détruire, évacuent scrupuleusement les déchets de leurs métabolismes puis... elles meurent aussitôt remplacées. Une durée moyenne de 7 ans souvent, hélas, ce potentiel est limité par les mauvaises habitudes ou conditions d'existence: nutrition insuffisante, mauvais fonctionnement par carences: elles n'éliminent plus les toxines, manquent d'énergie.

Les cellules de notre visage sont comme les autres cellules du corps; elles ont besoin d'être nourries pour produire des échanges avec les autres, éliminer déchets et toxines... l'élément le plus précieux pour elles, c'est un constituant de leur membrane appelé phospholipides: des acides gras complexes associés à l'acide phosphorique et une vitamine Inositol ou Choline dont le rôle primordial est de maintenir la membrane cellulaire en bon état de fonction harmonieuse. Ils sont synthétisés à partir de la vitamine F, groupement des acides gras poly-insaturés essentiels, l'acide linoléique et l'acide alpha linoléique ou à partir de la lécithine. Lorsque les cellules de la peau sont carencées en phospholipides, elles ne peuvent entretenir leurs membranes. Celles-ci deviennent alors perméables et laissent échapper l'eau qui constitue les liquides intracellulaires; les échanges entre les cellules sont médiocres, les déchets ne sont plus éliminés; des rides ou vergetures apparaissent, s'approfondissent si l'on n'agit pas rapidement.

En présence ces cicatrices, c'est la fabrication de nouvelles cellules qui est nécessaire à la régénération du tissu cutané; là encore, les phospholipides doivent être présents en quantité importante. A l'hôpital de Valparaiso du Chili, les études sont réalisées sur les cicatrices récentes ou non de diverses origines avec des dermatologues qui testent l'huile de rose musquée sur des brûlures, coupures, cicatrices chirurgicales ou abrasions: 97% de résultat positifs sur 1 à 4 mois de durée de traitement. Avec cette huile la physiologie reprend le dessus puisque l'on apporte à la cellule les nutriments dont elle se nourrit habituellement: régénération épidermique; atténuation des cicatrices (brûlures, coupures); taches de vieillesse et flétrissement de la peau; maintient de la texture et de la fraîcheur de la peau, vergetures et peaux très sèches et ridées. Seule contre-indication: l'acné en cours d'évolution; Les cicatrices d'acné anciennes sont, elles, parfaitement traitées.

D'autres produits préventifs des rides: eau de rose, huile essentielle de cèdre, d'orange. Pour les traitements: huiles essentielles de carotte, palmarosa, genièvre, rose ainsi que les huiles végétales de soja, avocat, germe de blé, bourrache, onagre.

#### MASQUES:

\* 1 cuillère à café de pollen en poudre et 1 jaune d'œuf, à garder une demi heure; nettoyer à l'eau florale de fleurs d'oranger

\* 1 cuillère à café de miel de romarin, 1 de farine de seigle, 1 jaune d'œufs, à garder une demi heure, nettoyer à l'eau florale de fleurs d'oranger

En traitement interne: ayez toujours une alimentation équilibrée et saine, pauvre en toxines et toxiques mais surtout très riche en vitamines et oligo-éléments; détendez-vous souvent, buvez des tisanes calmantes: lavande, millepertuis, camomille, verveine. Faites du yoga, de la relaxation, pratiquez une gymnastique douce. Prenez beaucoup de vitamines A. C. B1, B2, B5 ET B12. Ces vitamines sont à trouver dans l'acérola, le beurre, la levure de bière, les germes de blé et les antioxydants surpuissants tels que bêta-carotène, huile d'onagre, huile de germes de blé, lycopène.

### FABRIQUEZ VOTRE HUILE ANTIRIDES

(C'est celle que j'utilise depuis 15 ans)

Huile de roses musquée, 30 gouttes d'huile essentielle orange + 30 gouttes d'huile essentielle de lavande, ou palmarosa ou géranium (une fois l'une, une fois l'autre)

Je rajoute quelques gouttes de ces mêmes huiles essentielles, une fois l'une une fois l'autre dans ma crème quotidienne, une simple et peu chère crème hydratante, pour en fabriquer une à action antirides et surtout, extrêmement économique!

Regardez le fichier Pdf Toutes les huiles qui vous donnera de multiples indications sur les propriétés des huiles de beauté