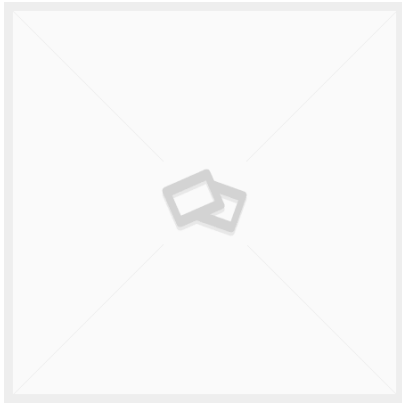


# LES HUILES VÉGÉTALES ET LEURS VERTUS



Les huiles extraites de certaines graines, noix ou fleurs, peuvent être utilisées pures comme huiles de beauté et de soin. Elles sont aussi le support idéal des huiles essentielles, notamment pour préparer une huile de massage.

Pour les peaux normales, toutes les huiles végétales conviennent. Il est cependant recommandé de changer régulièrement pour ne pas habituer la peau au même soin.

Les vertus des huiles végétales	Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Cheveux - Ongles	Massage	Enfant	Anti-inflammatoire	Vergetures et cicatrices	Peau atopique
Abricot : Régénératrice, adoucissante, antirides	X	X					X	X			
Amande douce : Adoucissante, calmante, nourissante	X						X	X	X	X	
Argan : Régénératrice, antirides		X		X		X					X
Arnica : Douleurs musculaires, chocs, circulation							X				
Avocat : Nourissante, antirides		X		X		X	X			X	
Bourrache : Régénératrice, hydratante		X	X	X							
Calendula : Anti- inflammatoire, apaisante			X					X			X
Calophylle : Anti- inflammatoire, apaisante								X			X

Les vertus des huiles végétales	Peau normale	Peau mature	Peau sensible	Peau sèche	Peau grasse	Cheveux - Ongles	Massage	Enfant	Anti-inflammatoire	Vergetures et cicatrices	Peau atopique
Cumin noir (nigelle) : Anti-inflammatoire, apaisante									X		X
Jjoba : Nourrissante, régulatrice, régénératrice	X	X		X	X	X					
Macadamia : Nourrissante, anti-oxydante, convient comme soin de jour		X	X	X			X			X	
Millepertuis : Anti-inflammatoire, apaisante			X					X		X	
Noisette : Nourrissante, régénératrice			X		X	X	X				
Onagre : Antirides, régénératrice		X		X	X	X					
Pâquerette : Tenseur, anti-âge, Beauté des seins		X					X				
Rose musquée : Régénératrice, antirides, adoucissante		X	X							X	