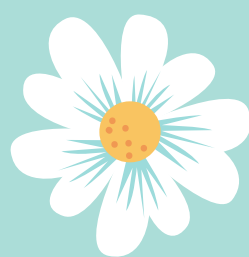
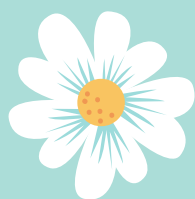
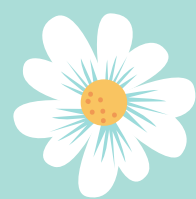
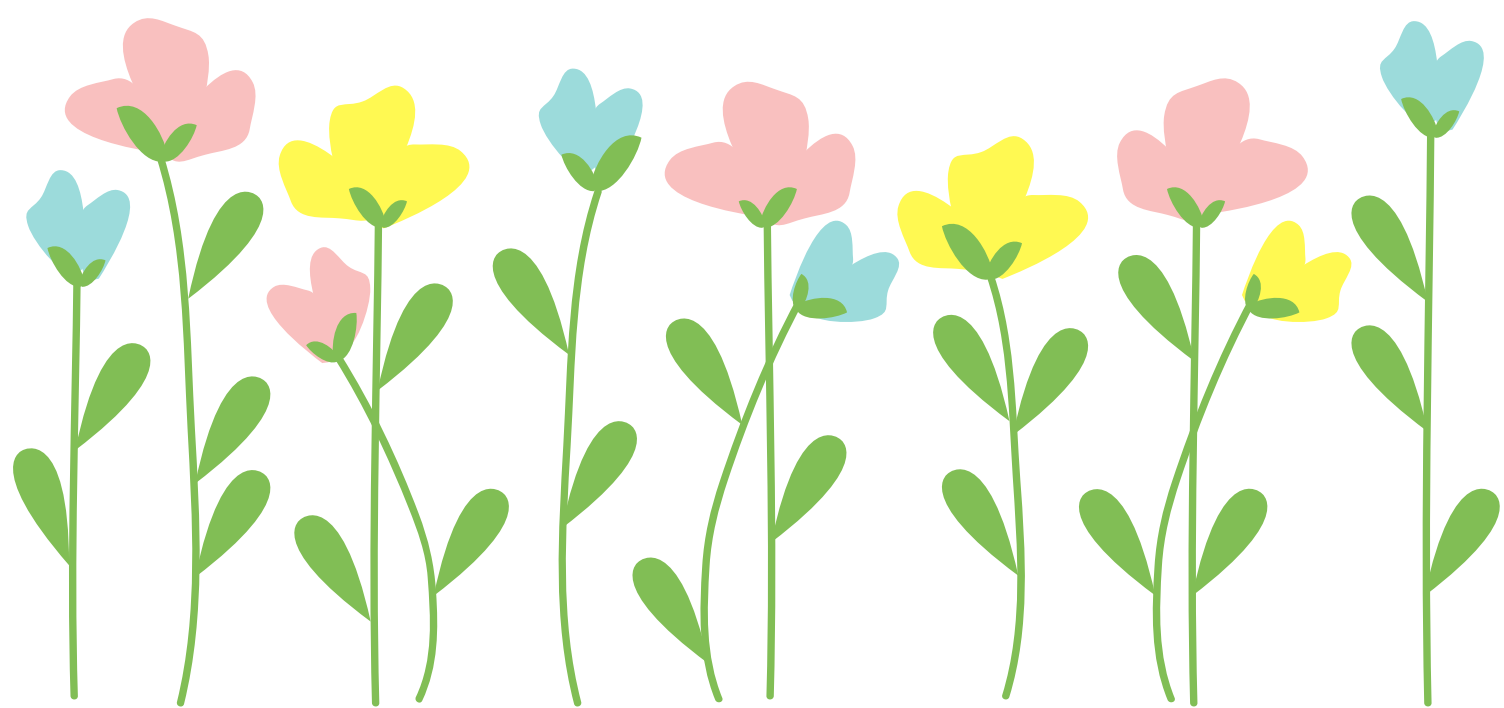


Mémo

Mes 10 huiles
beauté



OH MY
Green



Hello

Je suis ravie que tu ais téléchargé mon Mémo, et j'espère qu'il pourra t'aider dans ta quête vers la beauté naturelle!

Je sais qu'il est parfois compliqué de s'y retrouver quand on cherche à adopter une routine beauté plus naturelle, plus saine et plus éthique, alors j'ai pensé que ce Mémo pourrait t'être utile! Je t'ai sélectionné 10 huiles végétales pour débiter facilement en cosmétique naturelle. Ces 10 huiles font partie des huiles les plus utilisées grâce à leur polyvalence et leur bienfaits sur la beauté.

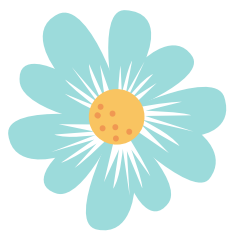
En bonus, je te donne des recettes simples et efficaces pour chacune des huiles végétales évoquées.

Tu verras, les essayer, c'est les adopter!



Si tu ne me connais pas encore, je suis Anne-Sophie, esthéticienne de métier, spécialisée en beauté naturelle et passionnée par le pouvoir des plantes. Ma devise : "revenir à l'essentiel". La nature nous offre tout ce dont on a besoin pour rayonner. Elle est en parfaite harmonie avec notre peau, nos cheveux, notre organisme, et notre être : nous ne formons qu'un. J'ai à cœur de mettre en avant une cosmétique qui respecte ta santé, l'environnement, et les animaux.

Car la vraie beauté émane du coeur.



Qu'est-ce qu'une huile végétale ?

Une huile végétale est un corps gras extrait d'une plante oléagineuse. Un oléagineux est une plante dont les graines, noix ou fruits contiennent des lipides.

Les huiles végétales sont des ingrédients qu'on utilise énormément en cosmétique naturelle, comme tu peux le voir sur Oh My Green. Elles regorgent de bienfaits pour la beauté de la peau, des cheveux, et du corps. Toutes les huiles végétales permettent en premier lieu de nourrir et de maintenir l'hydratation de la peau. Mais pas que ! Elles apportent des acides gras essentiels, des vitamines, et antioxydants qui permettent de préserver notre jeunesse et sublimer notre peau et nos cheveux. Ajoute à cela quelques gouttes d'huiles essentielles, rien d'autres et voilà un soin complet et efficace !



Une routine visage slow

Une routine beauté slow ne peut se passer des huiles végétales. Les corps gras sont les éléments qui pénètrent le mieux la barrière de la peau, contrairement à l'eau qui s'évapore. Si tu es en transition et que tu utilises encore des produits de beauté conventionnels, tu peux commencer par troquer ta crème de soin visage, ton masque capillaire, ou même ton contour des yeux par l'huile végétale! Elle deviendra ton alliée beauté tout terrain! Voici la routine de soin visage idéale selon moi, inspirée du Layering :

- Démaquiller à l'huile végétale (jojoba, coco)
- Nettoyer à l'hydrolat ou aux poudres (rhassoul, argile blanche)
- Tonifier avec une eau florale ou d'agrumes
- Hydrater avec l'Aloe Vera
- Nourrir avec l'huile végétale adaptée à ton type de peau
- Le soin du contour des yeux à l'huile végétale (avocat ou rose musquée)
- Le soin des lèvres à l'huile végétale (argan) ou beurre végétal (beurre de karité)



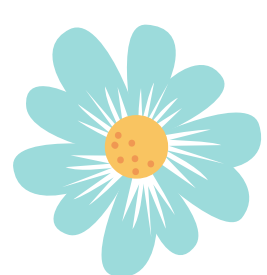
Recettes et précautions d'emploi

Quelques-unes des recettes données sont à réaliser avec des huiles essentielles qui sont à manipuler avec précaution.

- Certaines huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 3 ans et aux personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant (dans ce cas, toujours demander l'avis d'un aromathérapeute).
- Toujours se référer à la fiche descriptive et précautions d'emploi de l'huile essentielle auprès de son fournisseur.
- Si tu as un terrain allergique, je te conseille de faire un test d'allergie avec chaque huile essentielle citée, en appliquant 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale au niveau du pli du coude (15 minutes suffisent pour déceler une réaction allergique).
- Pense toujours à laver tes mains, à désinfecter ton matériel et plan de travail avant la réalisation de tes recettes.
- Les recettes citées et les huiles végétales après ouverture se conservent 6 mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- càc = cuillère à café / càs = cuillère à soupe
- Les recettes ont été créées sur une base de : 1ml d'huile essentielle = 30 gouttes (qui correspond à la moyenne du marché).

L'huile de Jojoba

Spécialiste de la peau grasse !



Ses super pouvoirs

- Sa composition est proche du film protecteur de la peau
- Elle régule le sébum des peaux mixtes et grasses
- Elle régule les cuirs chevelus gras et apporte brillance



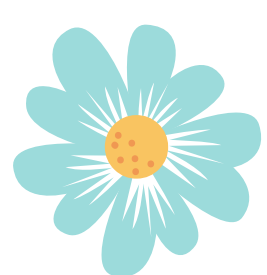
Mon sérum anti-brillance

30ml d'huile de
jojoba
+
9 gouttes d'huile
essentielle de petit
grain bigarade

L'huile de jojoba est non comédogène (n'obstrue pas les pores). Elle est adaptée à tous les types de peau mais spécifiquement aux peaux mixtes et grasses pour son action régulatrice. Elle est l'amie des cheveux secs aux racines grasses et des cheveux manquant d'éclat!

L'huile d'Argan

Spécialiste de la peau mature !



Ses super pouvoirs

- Une huile anti-âge réputée
- Agit contre les rougeurs et les agressions extérieures
- Donne souplesse et brillance aux cheveux
- Apporte éclat aux cheveux colorés



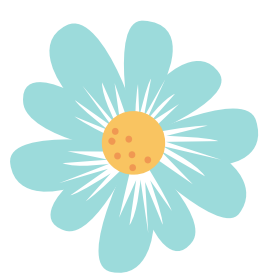
Mon sérum anti-âge

30ml d'huile
d'argan
+
18 gouttes d'huile
essentielle de
géranium rosat

L'huile d'argan est non comédogène. Les peaux matures, sèches mais aussi les peaux mixtes et grasses peuvent l'utiliser !

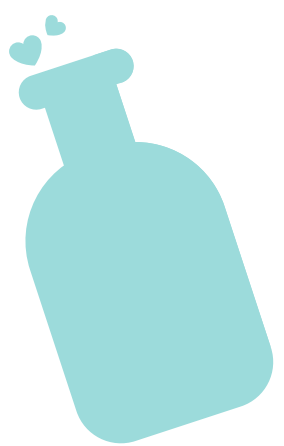
L'huile d'Avocat

Spécialiste de la peau sèche !



Ses super pouvoirs

- Nourrit les peaux les plus sèches
- Embellit les cheveux : apporte brillance, vigueur et stimule la pousse



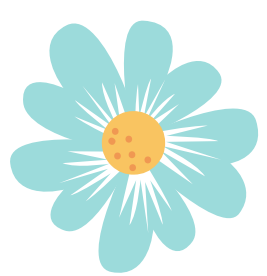
Mon contour des yeux anti-âge

1 goutte d'huile
sous chaque oeil en
massant jusqu'à
pénétration.
Regard de biche
assuré!

L'huile d'avocat est non comédogène. Elle convient aux peaux sèches dévitalisées et aux peaux matures. Elle a une très bonne affinité avec les cheveux !

L'huile de Rose Musquée

Spécialiste des cicatrices !



Ses super pouvoirs

- Pouvoir cicatrisant très puissant (cicatrices récentes ou anciennes)
- Anti-âge



Mon soin localisé anti-cicatrices

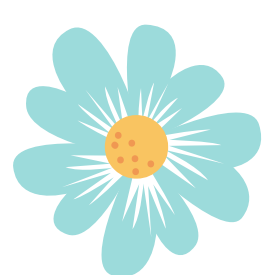
4 ml d'huile de rose
musquée
+
3 gouttes d'huile
essentielle
d'hélichryse italienne

Applique ton soin ciblé 2 fois
par jour sur la zone à traiter.

L'huile de rose musquée est
moyennement comédogène.
Les peaux mixtes / grasses
éviteront de l'utiliser sur
l'ensemble du visage, elles
préféreront une application
locale.

L'huile de Nigelle

Spécialiste de l'acné !



Ses super pouvoirs

- Réputée pour assainir les peaux à imperfections
- Lutte contre le vieillissement
- Apaise les peaux sensibles
- Revitalise et fait briller les cheveux



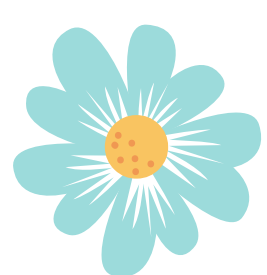
Mon sérum anti-boutons

15 ml d'huile de
nigelle + 15 ml
d'huile de jojoba +
9 gouttes d'huile
essentielle de Tee Tree

L'huile de nigelle est non comédogène. Adaptée à tout type de peau et plus particulièrement les peaux à problèmes. Elle est composée naturellement de molécules aromatiques.

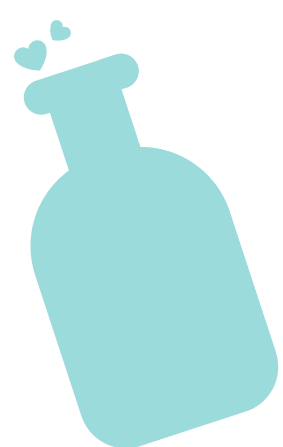
L'huile d'Argousier

Spécialiste de la bonne mine !



Ses super pouvoirs

- Donne un hâle naturel
- Prépare la peau au bronzage et entretient le hâle
- Anti-âge et cicatrisante



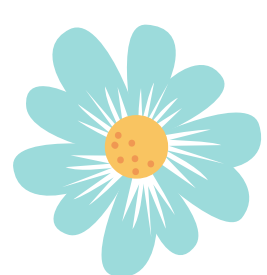
Mon sérum ensoleillé

25ml d'huile de
jojoba
+
5ml d'huile
d'argousier

L'huile d'argousier est une huile qu'il est conseillé de diluer du fait de sa couleur orangée prononcée. C'est une huile moyennement comédogène mais le fait qu'elle soit diluée permet aux peaux mixtes et grasses de l'utiliser !

L'huile de Ricin

Spécialiste de la pousse de cheveux !



Ses super pouvoirs

- Fortifie cheveux, cils et ongles
- Stimule la pousse
- Excellente anti-tâches pigmentaires
- Assainit les peaux acnéiques



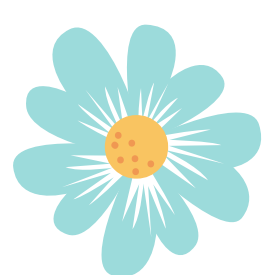
Mon bain d'huile super pousse

1 càc d'huile de ricin
+ 1 càc d'huile de
moutarde + 2 càs
d'huile d'avocat
+ 5 gouttes d'huile
essentielle de bay saint
thomas

Applique ton bain d'huile en racine et en longueur puis laisse poser toute la nuit ou minimum 30 minutes avant ton shampoing. L'huile de ricin n'est pas comédogène, tous les types de peaux peuvent l'utiliser. Je te conseille de diluer l'huile de ricin car c'est une huile très épaisse.

L'huile de Coco

Spécialiste des cheveux ternes et mous



Ses super pouvoirs

- C'est l'huile qui pénètre le mieux la fibre capillaire
- Donne volume, brillance, épaisit, lisse et restructure le cheveu
- Nourrit les peaux sèches et apaise les peaux sensibles



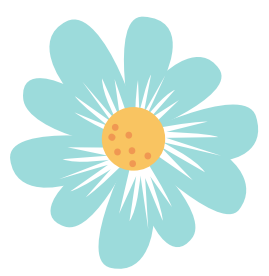
Mon bain d'huile brillance et volume

2 càs d'huile de coco
+ 1 càc d'huile d'argan
+ 1 càc d'huile de ricin
+ 10 gouttes d'huile
essentielle de lemongrass

L'huile de coco est multitâche!
Que ce soit dans ta routine visage, ta routine cheveux ou au niveau hygiène buccale, elle sait tout faire ! C'est une huile comédogène donc si tu as la peau mixte ou grasse, évite de l'appliquer sur la peau sans rincer.

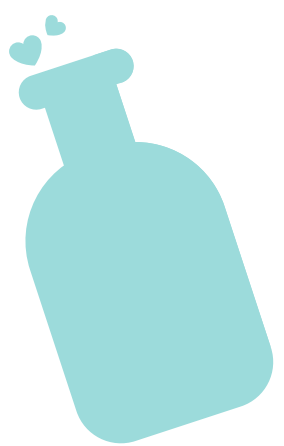
L'huile de Moutarde

Spécialiste de la chute de cheveux !



Ses super pouvoirs

- Stimule la pousse des cheveux
- Ralentit la chute de cheveux
- Gaine le cheveu



Mon sérum friction anti-chute

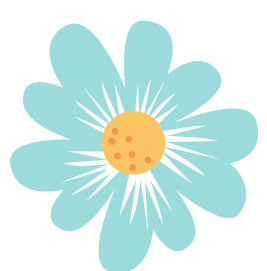
10ml d'huile de
moutarde + 20ml
d'huile d'avocat
+ 9 gouttes d'huile
essentielle de cèdre
de l'atlas

Applique un peu de ton sérum friction sur ton cuir chevelu et masse pendant quelques minutes. Laisse poser 30 min avant de faire ton shampoing.

Dilue toujours l'huile de moutarde avec une autre huile car son effet chauffant peut irriter la peau !

L'huile de Brocoli

Spécialiste des frisottis !



Ses super pouvoirs

- La championne pour lisser et dompter le cheveu
- Effet « silicone-like » (effet comparable aux silicones)
- Facilite le démêlage
- Apporte brillance aux cheveux

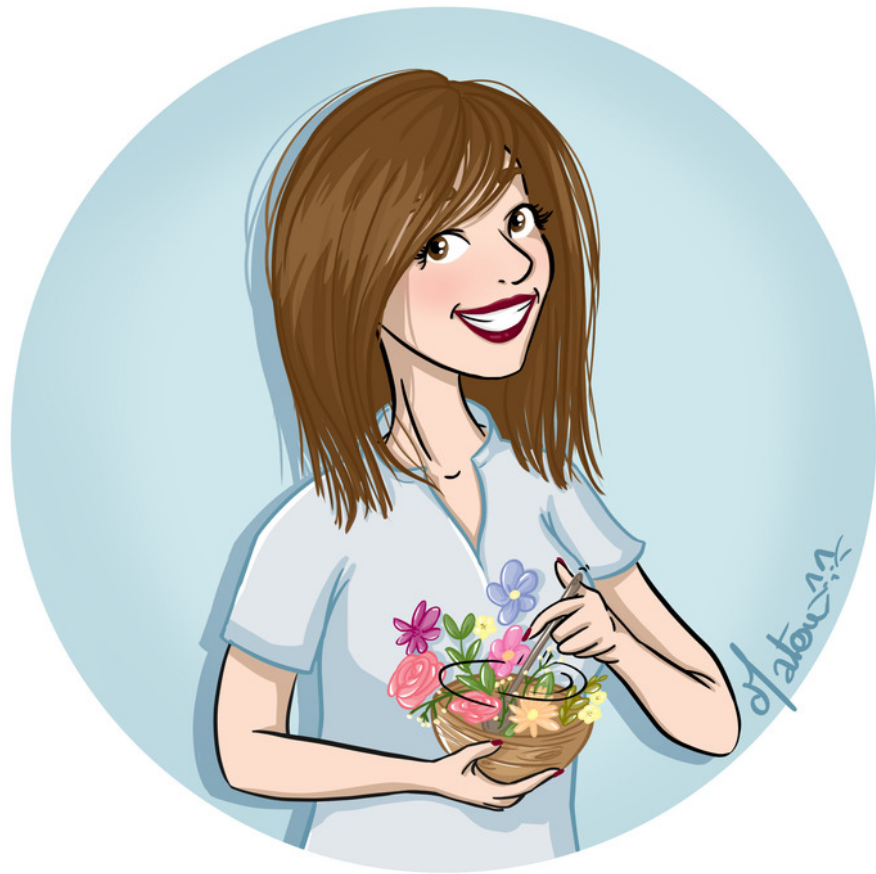


Mon sérum anti-frisottis

30 ml d'huile
végétale de brocoli
+
3 gouttes d'huile
essentielle d'ylang
ylang

Applique ton sérum sur
cheveux secs en très petite
quantité en « griffant tes
cheveux » avec les doigts.

L'huile de brocoli est une huile
capillaire qui fait des merveilles!
Elle sera ta meilleure alliée si tu
as les cheveux secs, indisciplinés
et qui frisottent. Adieu l'effet
caniche !



Tu connais maintenant les 10 huiles végétales indispensables pour débiter en cosmétique naturelle!

Elles te permettront de répondre à beaucoup de problématiques beauté, et à arborer une belle chevelure naturelle. Mais bien sûr, choisi-les en fonction de tes besoins du moment et de ton type de peau. Pour cela, sois à l'écoute de ta peau et si besoin, le blog est là pour t'aider 😊

**Retrouve Oh My Green sur les réseaux sociaux
(en cliquant sur les icones)**

