LE MAG ESSENTIEL

BRUNO RIOTTE
Vol.2 | JANVIER 2020

LA RAVINTSARA
ANTIVIRALE PAR EXCELLENCE.

DOSSIER SUR LA JOJOBA
UNE HUILE PROGIEUSE POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX.

OFFERT

ÉDITO

C'est parti pour le N° 2 de mon magazine mensuel sur les huiles essentielles.

Ce mois de janvier, je vais vous parler de l'huile essentielle de ravintsara. C'est une huile essentielle antivirale très utile en hiver.

Elle peut vous permettre de vous protéger de bon nombre de maladies ORL.

J'ai ajouté un dossier sur l'huile végétale de jojoba pour les soins de la peau et des cheveux.

A bientôt et bonne lecture.

Bruno RIOTTE

DANS CE MAGAZINE

FOCUS SUR L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA POUR L'HIVER !

UTILISATION DES HUILES VÉGÉTALES POUR LES SOINS DE LA PEAU ET DES CHEVEUX.

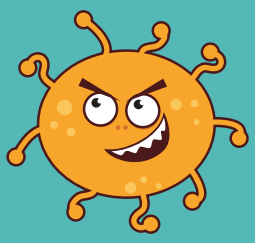
LA RAVINTSARA

L'huile essentielle de ravintsara serait l'un des plus puissants antiviraux naturels connus. Elle est particulièrement efficace contre les infections virales et les troubles respiratoires nerveux.

Grippe, bronchite, sinusite, fatigue, dépression, insomnie, herpès ou encore zona : l'huile essentielle de ravintsara est efficace dans bien des domaines !

PROPRIÉTÉS DE LA RAVINTSARA

Des chercheurs en 2003 ont démontré l'action de l'HE de ravintsara à la fois sur l'inhibition de la formation des acides nucléiques viraux, ainsi que sur l'inhibition de la réplication virale. C'est donc bien une huile essentielle antivirale.



La ravintsara est aussi anti-infectieuse et antibiotique, elle évite les risques de surinfection avec les maladies virales.

L'huile essentielle de ravintsara renforce le système immunitaire en stimulant les glandes surrénales et elle détruit les microbes ce qui a pour effet de combattre les coups de froid.

Immunostimulante

Antivirale

Antibactérienne

Expectorante

Ses autres noms :
Cinnamomum camphora l.
Camphre de Madagascar.

RAVINTSARA

”

CETTE HUILE ESSENTIELLE EST DÉCONSEILLÉE :

PENDANT LES 3 PREMIERS MOIS DE GROSSESSE,CHEZ LES ASTHMATIQUES,POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 3 MOIS.

“

RAVINTSARA

PRÉVENTION MALADIES

S'IL Y UN DOMAINE OU LA RAVINTSARA EXCELLE, C'EST CELUI DE LA PRÉVENTION.

Pensez aussi à diffuser cette huile essentielle pour vous protéger.

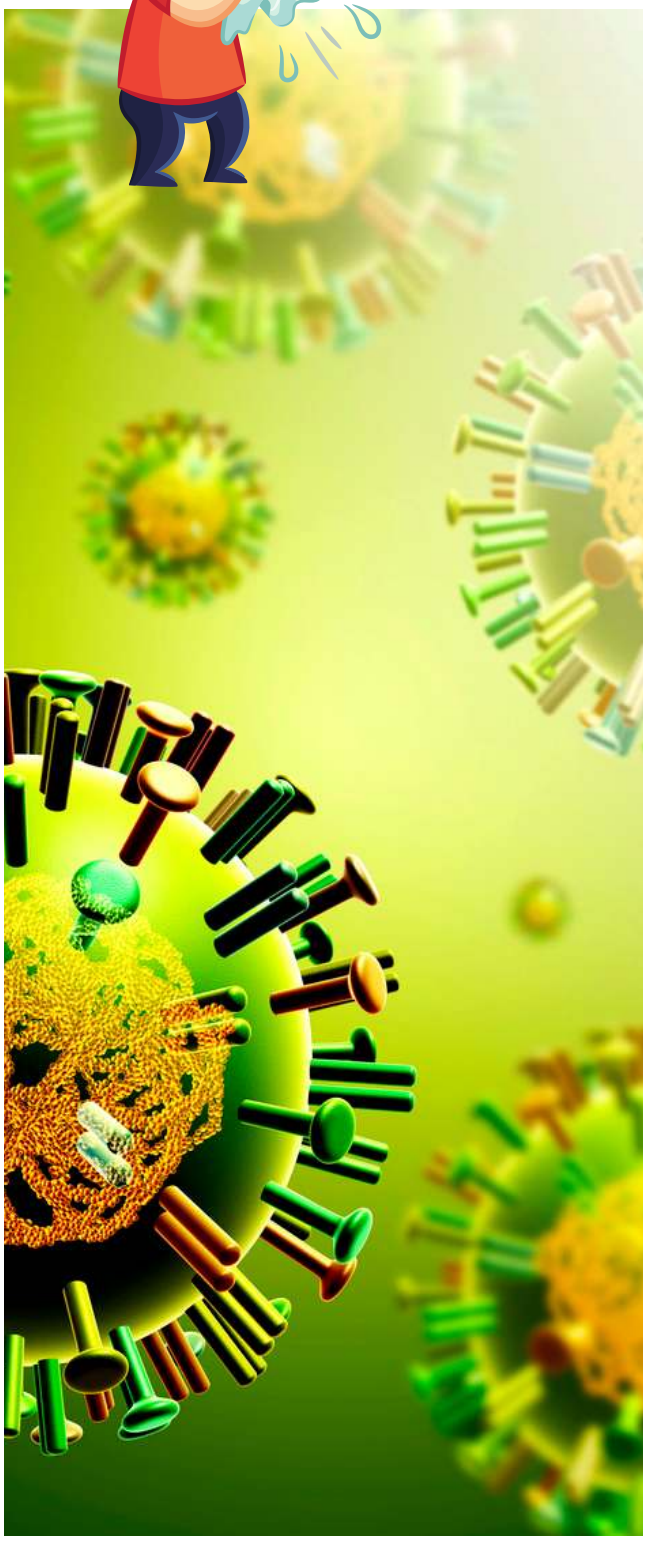
Pour se prémunir des infections comme la grippe, rhinite, bronchite, affection respiratoire ou encore sinusite dès le début des baisses de température et jusqu'à la fin de l'hiver, voici un geste simple à faire :

METTEZ UNE GOUTTE DE RAVINTSARA À L'INTÉRIEUR D'UN POIGNET ET FROTTEZ-LE CONTRE L'AUTRE POIGNET CHAQUE MATIN AVANT DE SORTIR AFFRONTER LE FROID.

OU

Vous pouvez aussi déposer 1 ou 2 gouttes de cette huile sur un mouchoir et le sentir plusieurs fois dans la journée.

HUILE ANTIGRIPPALE PRÉVENTIVE



Cette recette pourrait vous êtes utile en cas d'épidéme de grippe !

Dans le creux de la main, versez :

un peu d'huile végétale de macadamia, puis 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

Appliquez 2 à 5 fois par jour, sur la face interne des poignets, le haut du sternum (bas du cou), la poitrine, les cuisses, les plis des coudes ou derrière les genoux.

RHUME

Un rhume arrive site vite. N'attendez pas avant de le traiter. Rien de plus facile que d'utiliser l'huile essentielle de ravintsara en inhalation humide.

1

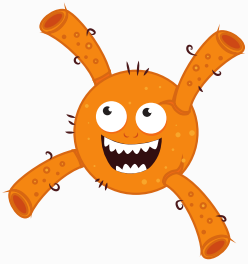
Chauffez de l'eau minérale dans une casserole,versez cette eau chaude (mais mas brûlante) dans un bol.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

2

Passez une serviette au dessus de votre tête et fermez les yeux. Inhalez les vapeurs produits pendant quelques minutes.

GRIPPE



Si vous avez la grippe, vous pouvez utiliser l'huile essentielle de ravintsara en friction sur la peau.

Appliquez 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax et renouveler 4 à 5 fois par jour.

Il est aussi possible de prendre une goutte d'huile essentielle de ravintsara et 1 goutte d'huile de thym à linalol sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 jours.

BOOSTER VOS DÈFENSES IMMUNITAIRES

Dans le creux de la main, versez :une noisette d'huile végétale,2 à 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara. Appliquez ce mélange en répartissant sur le thorax, le haut du dos ou la plante des pieds le matin pendant 10 jours.

MON GUIDE "AUTOME HIVER"

Toutes les solutions pour faire face aux principales malades ORL

HUILE DE JOJOBA

Le jojoba est un arbuste originaire d'Amérique du Sud qui peut atteindre 5m de haut.

Aujourd'hui, cet arbre est cultivé en Israël, en Australie et en Amérique du sud.

L'huile de jojoba est extraite par pression à froid de ses graines. C'est une huile végétale et non une huile essentielle.

L'huile de jojoba est une cire végétale liquide qui pénètre rapidement. Elle laisse un aspect satiné sur la peau et les cheveux, sans laisser de film gras.

NE LAISSE PAS DE FILM GRAS SUR LA PEAU.

JOJOBA

Composition proche du sébum et nourrissante !

L'huile de jojoba offre l'avantage d'avoir un parfum neutre et une composition proche du sébum.

Très nourrissante pour la peau, les cheveux et les ongles, elle pénètre très rapidement dans l'épiderme sans laisser de sensation grasse. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle je l'utilise depuis plusieurs mois maintenant :).

POURQUOI UTILISER L'HUILE DE JOJOBA ?

D’une composition proche du sébum humain, l’huile de jojoba permet d’équilibrer la production de sébum. Selon la peau, elle est capable d'augmenter ou de diminuer la production de sébum. C'est génial vous ne trouvez pas ?

On peut donc l'utiliser pour les peaux grasses et elle revitalise les peaux sèches. Pour une peau mixte (comme moi), c'est l'idéal.

Adoucissante, calmante, cicatrisante, elle stimule également la synthèse du collagène et de l’élastine et donne une bonne élasticité à la peau.

JOJOBA

L'HUILE DE JOJOBA EST CONSIDÉRÉE COMME L'UN DES MEILLEURS TRAITEMENTS POUR LES PEAUX SÈCHES ET MÂTURES. ELLE PROCURE À LA PEAU UNE COUCHE PROTECTRICE QUI AIDE À RETENIR L'HUMIDITÉ.

C’est aussi une huile végétale nourrissante et protectrice notamment pour son apport en vitamine E et oméga 3.

Vous pouvez en faire une bonne utilisation pour hydrater la peau du visage et du corps, pour des peaux desséchées en hiver dont elle assure la protection contre le froid ou le vent.

L’huile de jojoba assouplit les peaux dures, sèches ou rugueuses et soulage les symptômes de l’eczéma ou du psoriasis.

Elle est excellente pour les peaux sèches et matures en limitant leur déshydratation et en accroissant leur souplesse et leur élasticité.

Elle réduit aussi l’apparition de ridules, de rides et de cicatrisation.

Peau grasse

- 5 gouttes d’huile de jojoba,
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie.

Appliquez ce mélange sur le visage, le soir au coucher.

Peau mixte

- 30 ml d’huile végétale de jojoba,
- 10 gouttes d’huile essentielle de romarin à verbénone.

Mélangez les ingrédients dans un flacon teinté de 30 ml et appliquez 4 à 5 gouttes du sérum à la place d’une crème de jour.

JOJOBA

LOTION ACNÉ

Préparez cette recette pour l'acné :

- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic,
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 2 cuillères à soupe d'huile de jojoba.

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur les boutons d'acné matin et soir.

Vous pouvez aussi utiliser 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé pure sur un bouton d'acné isolé.

HUILE DE JOJOBA

Utilisez pure, cette huile végétale peut servir de démaquillant adoucissant et protecteur.

LUBRIFIANT POUR LE RASAGE

Pour le rasage, elle remplace avantageusement le savon grâce à sa texture épaisse.

Appliquée sur les jambes ou le visage pour lubrifier la peau, elle permet de raser au plus près, en évitant les irritations provoquées par le feu du rasoir.

MASQUE DÉMÊLANT CHEVEUX

Voici la recette :
- 20 gouttes d'huile de jojoba
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium odorant *.

Appliquez ce masque sur les cheveux pendant 30 minutes et rincez avec un shampoing doux.

- : Géranium interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes.

JOJOBA

POINTES SÈCHES ET ABÎMÉS

Pour les pointes sèches et abîmés, utilisez quelques gouttes d'huile de jojoba sur les cheveux ou préparer ce sérum :

- 40 ml d'huile végétale de ricin,
- 30 ml d'huile de jojoba,
- 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Renouvelez l'opération une fois par semaine.

L'huile de ricin convient parfaitement pour les cheveux secs, dévitalisés, ternes et maltraités par les permanentes ou les décolorations. Elle fortifie les cheveux, les ongles et les cils et favorise leur croissance.

MON GUIDE ANTI-ÂGE

PRENEZ SOIN DE VOTRE PEAU ET LUTTEZ CONTRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT !

CLIQUEZ ICI

Détox après les fêtes !

MES ASTUCES DE JANVIER

Avec ce mélange détox ultra-efficace, vous allez favroiser la fonte des graisses accumulées pendant les fêtes !

- 30 gouttes d'HE de citron,
- 20 gouttes d'HE de menthe poivrée,
- 20 gouttes d'HE de romarin à verbénone.

Avalez 2 gouttes de cette formule sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel matin et soir, 5 jours sur 7 pendant 15 jours.

Cette formule est contre-indiquée chez les personnes épileptiques, les femmes allaitantes ou enceintes.

Nez bouché

- 2gouttes d'HE de lavande aspic,
- 2 gouttes d'HE de menthe poivrée.

Versez le mélange sur un mouchoir. Inhalez jusqu'à 4 fois par jour.

(contre indiqué femmes enceintes ou allaitantes et enfants de moins de 7 ans).

Bronchite à toux grasse.

Prenez 1 goutte d'eucalyptus globulus dans une cuillère à soupe de sirop expectorant ou un support pour voie orale, 3 fois par jour, après chaque repas.

Huile visage spéciale peau sèche pour l'hiver

- 30 ml d'huile végétale de jojoba,
- 20 ml d'huile végétale de rose musquée (ou d'argan),
- 60 gouttes d'HE de géranium rosat,
- 30 gouttes d'HE d'ylan-ylang.

Appliquez ce mélange matin et soir sur un visage parfaitement sec et nettoyé. Massez du milieu du visage vers l'extérieur.

Haleine fraîche

- 1 goutte d'HE de menthe poivrée,
- 1 goutte d'essence de citron.

Avalez ces 2 gouttes d'HE sur un support.

Contre-indiquée femme enceinte ou allaitante et épileptique.

A TRÈS BIENTÔT POUR LE PROCHAIN MAG ESSENTIEL.

BRUNO