

BiO info

Le magazine du mieux-vivre N° 34

JEU CONCOURS

Gagnez
20 coffrets
anti-ondes
offerts par
la marque Fazup
Voir page 73



Portrait
André Caudron,
passeur
de simples

Commerce équitable un business moins gourmand

Expresso

Faites-le tout bio!

Le muguet

Il n'a pas tout
pour plaire

Mon enfant à table

Éduquer sans forcer

Aroma

Bien choisir
ses huiles
essentielles



GRATUIT
en magasins bio



L'huile essentielle de baies de linaloé

Chaque mois, Aroma-Zone nous présente l'une de ses nouveautés et ses applications. Rare et encore confidentielle, l'huile essentielle de baies de Linaloe, surnommée aussi « lavande indienne », est une huile précieuse et polyvalente. Excellente alternative au Bois de rose dont la ressource se raréfie, délicatement parfumée, idéale pour les soins bien-être et beauté... Portrait d'une future star de l'aromathérapie.

A la fois active, parfumée et relaxante, l'huile essentielle de baies de linaloé est une merveille pour tous les soins de beauté holistiques. Anti-âge, tonique, astringente, régénérante cutanée, ses multiples vertus en font une parfaite alternative au bois de rose.

Précieuse alliée des peaux matures, irritées ou en manque d'éclat, elle prévient le vieillissement prématuré de la peau, renforce les défenses cutanées et parfume agréablement tous types de cosmétiques. Elle se révèle aussi très efficace en cas de cicatrices, de vergetures ou d'acné. En cosmétique maison, on l'incorporera dans ses sérums, crèmes ou huiles de beauté. Pour un soin anti-âge minute, on peut ajouter une

goutte d'huile essentielle dans une noisette de crème de jour.

Pour le bien-être

Si l'on devait mettre en image le parfum de cette huile essentielle, ce serait celle d'une aube d'été. Florale et boisée, légèrement citronnée et aromatique, sa senteur délicate invite à une profonde relaxation. Équilibrante du système nerveux, sa composition en fait une huile très appréciée pour ses effets antistress. En cas d'épuisement psychique et de surmenage, elle redonne la force et l'envie d'avancer. On l'utilisera en diffusion atmosphérique, en huile de massage relaxante ou diluée dans une huile végétale, en frictions localisées sur le plexus solaire, la plante des pieds et la face interne des poignets. ●

ORIGINE

Natif des forêts tropicales sèches d'Amérique centrale et du Mexique, le linaloé est un arbre qui pousse aujourd'hui dans tout le sud de l'Inde. Autrefois prisé pour son bois, on distille aujourd'hui ses baies, ce qui évite d'endommager les arbres et constitue une méthode d'exploitation durable. Sa richesse en linalol et son parfum doux très agréable en font une alternative idéale à l'huile essentielle de bois de rose, dont l'exploitation doit désormais être limitée face aux risques d'extinction de l'espèce.



Huile essentielle de linaloé baies, 10 ml, 6,50 €. Disponibilité: avril 2015. En vente chez Aroma-Zone (Paris) et sur www.aroma-zone.com.

Recette

Sérum anti-âge aux baies de linaloé

Temps de réalisation : 10 minutes • difficulté : débutant • coût : environ 3,40 € • flaconnage pompe crème neutre 20/410.

Matériel Cuillère de dosage de 0,05 ml.

Ingrédients 1 flacon de 30 ml de gel d'Aloe vera bio • 3 cuillères de 0,05 ml d'acide hyaluronique • 15 gouttes d'extrait de CO2 de grenade bio • 5 gouttes d'huile essentielle de baies de linaloé.

Méthode

1. Ajoutez l'acide hyaluronique dans le flacon de gel d'Aloe vera et agitez pour homogénéiser. 2. Laissez reposer en agitant de temps en temps. 3. Une fois l'acide hyaluronique totalement solubilisé (transparent), ajoutez le reste des ingrédients et agitez.

Utilisation : appliquez ce sérum au quotidien, avant le soin de jour ou de nuit, pour une peau tonifiée, fraîche et éclatante.

Conservation : au moins 3 mois dans un endroit frais et propre.



Minute

Roll-on énergie « La vie en Rose »

Transférez 20 gouttes d'huile essentielle de linaloé baies dans un roll-on de 15 ml rose, puis complétez avec la base de parfum neutre bio. Fermez le flacon et agitez.

Avec son parfum floral délicat, ce roll-on apaisant aide à retrouver joie et sérénité. L'huile essentielle de baies de linaloé offre toute sa puissance énergétique dans ce roll-on bienfaisant, aux vertus calmantes, antistress et optimisantes. Appliquez sur les poignets, respirez dès que vous le souhaitez... et chassez les nuages de votre esprit pour voir la vie en rose!

Conservation : au moins 6 mois.



Et si on fabriquait nos cosmétiques ?



Extrait de plante

Gel natif d'Aloe vera BIO
2.90€ les 30ml



Actif cosmétique

Acide hyaluronique
4.90€ les 1g



Extrait CO₂

Grenade BIO
2.90€ les 10ml



Huile essentielle

Baies de Linaloe
6.50€ les 10ml



Cuillère 0.05ml
0.25€

Mini-fouet inox
0.95€

*C'est sain
écologique
économique
efficace
& ludique*



*Mon sérum
anti-âge aux
baies de Linaloe*

3.40€ les 30ml*

AROMA ZONE.COM

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

* Coût des ingrédients de la recette