



HUILES  
ESSENTIELLES

**Les indispensables  
du Printemps**

Livret offert

MARIE SOTO  
l'EspritSophroCorps

# SOMMAIRE

Éliminer la cellulite avec les huiles essentielles.	3
Estragon contre les allergies au pollen.	7
Bonne mine et bronzage	12
Cure détox aux huiles essentielles	19

Le beau temps va arriver, c'est le printemps ! Je vous propose de découvrir quelques huiles essentielles ou végétales bien pratiques à utiliser pour cette saison.

En hiver, nous avons tous tendance à **stocker des graisses** et des **toxines**. Il est temps de s'occuper de la **cellulite** pour se préparer à la belle saison. Je vais vous expliquer **comment utiliser certaines huiles essentielles pour vous aider à éliminer la cellulite**.

Malheureusement, pour certains, l'arrivée du printemps signifie le retour des **allergies** au **pollen** ou du **rhume des foins**. L'huile essentielle **d'estragon** peut être très utile à utiliser dans ce cas-là. Je vous expliquerai comment l'utiliser en prévention.

Vous aimeriez retrouver une **bonne mine** et **teint plus hâlé** avant l'été. Je vous explique comment faire avec le macérat de carotte pour bien préparer votre peau avant l'été.

Enfin, Je terminerai ce livret en vous expliquant **comment faire une cure détox**. C'est bien de la faire au changement de saison.

Beau programme ! Bonne lecture et prenez soin de vous.

**01**

**Éliminer la  
cellulite avec les  
huiles  
essentiels.**

Certaines huiles essentielles possèdent des principes actifs qui leur permettent de drainer et de libérer les fibres et d'accélérer la circulation : 3 points importants dans la lutte contre la cellulite.

Elles ne s'utilisent pas pures sur la peau. Il faut avant tout les diluer dans une huile végétale avant de les utiliser en massage. L'idéal, c'est de prendre l'huile végétale de macadamia.

Contre la cellulite, il n'y a pas de remède miracle. Elle est longue à éliminer et a tendance à revenir ! On peut retenir trois points importants pour éliminer la cellulite :

- Une alimentation saine et équilibrée,
- une activité physique régulière,
- des massages favorisant l'élimination de la cellulite (avec des huiles essentielles).



**ÉLIMINER LA CELLULITE**  
COMMENT FAIRE

- ✓ Une alimentation saine et équilibrée.
- ✓ Une activité physique régulière
- ✓ Des massages favorisant l'élimination de la cellulite (avec des huiles essentielles)

L'idéal pour éliminer la cellulite est de combiner ces trois actions.

**Il existe des huiles essentielles qui vont vous permettre de préparer des huiles de massage. Incorporées dans une huile végétale, vous fabriquerez ainsi une huile de massage.**

**Les huiles essentielles sont un moyen d'éliminer la cellulite : elles ont la capacité de déloger les graisses, renforcée par les effets mécaniques du massage.**

j'ai sélectionné pour vous 2 huiles essentielles et une huile végétale pour la première recette : le **pamplemousse** et le **cèdre de l'Atlas**. Et comme huile végétale : la **macadamia**.

On a donc nos 3 ingrédients pour fabriquer notre huile de massage. Voici comment faire :

Prenez un flacon vide teinté de 50 ml avec une pompe dans lequel vous ajoutez :

- 45 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas
- 45 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- et 25 ml d'huile de macadamia.

Fermez votre flacon et agitez bien : votre huile de massage est prête. Il vous faut moins de 2 minutes pour faire cela.

Utilisez cette huile de massage sur les zones concernées matin et soir pour vous aider à éliminer la cellulite.

Pendant 3 semaines puis 1 semaine de pause avant de reprendre.





**Cette recette est à proscrire chez les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes épileptiques.**

On va maintenant voir les problèmes d'allergies respiratoires qui concernent malheureusement de plus en plus de personnes au printemps. J'en fais partie.

02

# **Estragon contre les allergies au pollen.**

L'huile essentielle d'**estragon** (*Artemisia dracuncules*) est un puissant **antispasmodique** et **antiallergique**. Elle est souvent utilisée pour des allergies et contre l'asthme.

Les bébés de moins de 3 ans ne peuvent pas utiliser l'huile essentielle d'estragon. Elle est déconseillée pour les femmes enceintes.

Toutes les voies d'administration sont en revanche autorisées pour les adultes, adolescents et enfants de plus de 3 ans.

L'huile essentielle d'estragon peut s'utiliser en prévention du rhume des foins, mais aussi si les symptômes sont confirmés. Je vous explique ici comment faire.

## Estragon en prévention des allergies

**Pour la prévention du rhume des foins, versez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon sur un comprimé neutre ou un 1/2 sucre et laissez fondre en bouche 1 fois par jour, après le repas pendant 1 semaine.**

Vous pouvez aussi prendre cette huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive.

Ce traitement est surtout efficace en préventif, mais si vous avez déjà un rhume des foins, préférez utiliser les recettes suivantes.



## Si le rhume des foins est déjà installé

**Si les symptômes du rhume des foins ou de l'allergie au pollen sont déjà installés, prenez l'huile essentielle d'estragon 3 fois par jour, après chaque repas.**







03

# Bonne mine et bronzage

Vous aimeriez avoir **bonne mine le matin**, avec une **peau plus bronzée** ou préparer votre peau au soleil pour éviter plus tard d'attraper des coups de soleil ? Envie d'un **autobronzant naturel** avec des huiles végétales ?

Vous aimeriez également prolonger votre teint hâlé après l'été ou encore utiliser des huiles végétales comme soins après-solaires ?

Je vous propose de découvrir comment utiliser le **macérat huileux de carotte**.

Ne confondez pas le macérat huileux de carotte avec l'huile essentielle de carotte. On parle ici du macérat qui est fabriqué avec une macération de graines de carotte dans une huile végétale.

Cette huile végétale a une couleur orangée et est riche en bêtacarotène (provitamine A) connu pour accélérer le bronzage. C'est même un autobronzant naturel. Le macérat huileux de carotte apporte bonne mine et lumière à la peau.

**Le macérat huileux de carotte favorise le bronzage et permet à la peau de garder un joli teint hâlé uniforme avant ou après une exposition au soleil.**

On peut donc l'utiliser dès le printemps pour bronzer naturellement et préparer sa peau au soleil ou en automne pour prolonger son bronzage.

Le macérat huileux de carotte est en plus une huile **antioxydante** qui permet de **retarder les effets du vieillissement cutané**. Il est **assouplissant** et maintient la structure élastique de la peau.



Essayez-le, vous serez surpris ! Voici maintenant comment utiliser le macérat de carotte.

Pour utiliser le macérat huileux de carotte, il est conseillé de le diluer dans une autre huile végétale dans les proportions suivantes :

- 50 à 100 % pour un soin autobronzant,
- 30 à 50 % pour un soin après soleil,
- 20 à 30 % pour un soin de jour pour le visage.

Dans les recettes qui vont suivre, je vous expliquerai quelles huiles végétales utiliser pour cette dilution.

Voici maintenant 4 façons d'utiliser le macérat huileux de carotte :

- Pour préparer votre peau au soleil,
- comme autobronzant,
- pour lutter contre les effets du vieillissement,
- pour préparer un sérum antiâge avec un effet bonne mine.





## Le macérat de carotte pour préparer votre peau au soleil

Au printemps ou au début de l'été, il est recommandé de préparer votre peau au soleil. L'idéal est d'utiliser 3 huiles végétales excellentes dans ce domaine.

Voici la recette pour préparer votre peau au soleil. Prenez un flacon de 100 ml dans lequel vous mélangez :

- **30 ml d'huile de jojoba,**
- **5 ml d'huile de buriti,**
- **65 ml de macérat huileux de carotte.**

Utilisez la lotion en massage et faisant pénétrer totalement jusqu'à disparition du film gras.

## Comment utiliser le macérat de carotte pour son effet autobronzant ?

Pour avoir une peau hâlée et bénéficier de l'effet autobronzant, voici comment faire avec le macérat huileux de carotte :

Mettez un peu d'huile végétale (rose musquée, argan, jojoba ...) dans le creux de la main.

Ajoutez-y environ la même quantité de macérat huileux de carotte. Vous pouvez aussi faire ce mélange dans un flacon.



Appliquez sur le visage ou sur le corps après la douche. Faites bien pénétrer cette lotion.

Vous pouvez aussi préparer à l'avance votre solution auto-bronzante. Pour cela, versez dans un flacon de 30 ml :

- 15 ml de macérat huileux de carotte,
- 15 ml d'huile végétale (jojoba, argan, rose musquée ...).

Appliquez cette lotion sur le corps et le visage.



## Préserver votre peau du vieillissement et effet « bonne mine » avec le macérât de carotte

**L'huile végétale de carotte** est aussi très **nutritive** pour la peau. En la diluant dans une autre huile végétale, vous obtenez un très bon soin anti-âge avec cette recette :

- **22 ml d'huile végétale (argan, rose musquée, jojoba ...),**
- **8 ml de macérât de carotte.**

Versez quelques gouttes de ce sérum dans le creux de la main,

Frottez vos mains entre-elles pour le chauffer,

Appliquez sur le visage le matin.



04

# Cure détox aux huiles essentielles

Vous vous sentez fatigué(e) ? Vous avez des sensations de lourdeur ? Vous avez peut-être des soucis de digestion ? Votre alimentation n'a pas été très équilibrée lors de la dernière saison ?

**Les graisses et les toxines se sont sans doute accumulées ces dernières semaines et votre foie est fatigué !** Il serait bon de le drainer et de tout faire pour accélérer l'élimination des déchets et toxines de votre organisme.

Une bonne **cure détox de 2 à 3 semaines** vous ferait grand bien et certaines huiles essentielles détoxifiantes et drainantes sont là pour vous aider !

Je vais vous expliquer ici comment bien utiliser l'huile essentielle de **citron**. Elle est très performante dans ce domaine.

## Pourquoi le citron pour une détox ?

L'essence de citron est une huile qui peut vous rendre de grands services en cette saison. C'est à la fois une huile essentielle détoxifiante qui renforce le système immunitaire et stimule la circulation lymphatique.



Elle permet une **bonne élimination des toxines accumulées dans le foie**. Elle est décongestionnante et détoxifiante hépatocytaire grâce à un de ses composants : le limonène.

Ce composé permet une libération plus facile de la bile vers l'intestin et a un rôle antioxydant en neutralisant les radicaux libres. Cela permet un meilleur fonctionnement du foie et une meilleure capacité à transformer les graisses.

**L'essence de citron permet également un meilleur fonctionnement du système circulatoire du sang ce qui favorise l'élimination des éléments toxiques.**

## Comment utiliser l'essence de citron ?

Les huiles essentielles ne s'avalent jamais pures. Il convient d'utiliser un support neutre qui peut être soit du miel, de l'huile d'olive ou un comprimé neutre.

Voici comment absorber cette huile :

- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- sur un comprimé neutre, dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive.

À prendre le matin et/ou le soir, avant le repas, pour une cure détox de 2 à 3 semaines.



## CURE DETOX AU CITRON



L'essence de citron est une huile essentielle qui renforce le système immunitaire et stimule la circulation lymphatique. Elle draine le foie, le pancréas et l'intestin.



- 2 gouttes d'huile essentielle de citron sur un comprimé neutre (ou miel, solubol ou huile végétale).  
A prendre le matin pour une cure détox de 2 à 3 semaines.





## **L' Esprit Sophro Corps**