

# Les plantes de la beauté

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## nature et beauté de A à Z

**L'ABRICOT:** Il est très riche en vitamine A et B2, il combat le dessèchement de la peau et les rides précoces.

**LES ALGUES:** On les utilise surtout en cosmétologie et plus rarement sous forme alimentaire (tisanes, pâtes, etc...) pour leurs propriétés amaigrissantes.

**L'AUBÉPINE:** La fleur, que l'on retrouve sous forme de gélules, possède des qualités tonifiantes et vasoconstructives intéressantes contre les rougeurs diffuses. L'aubépine va aussi favoriser le sommeil des anxieux.

**L'AVOCAT:** Il est riche en lécithine, en lipides directement assimilables par l'épiderme et en vitamines, l'avocat est un excellent anti-rides, et son huile régénère les cartilages et les tissus spongieux.

**LA BARDANE:** Sa racine contient du tanin. C'est une essence qui s'utilise contre les excès de sébum et les peaux acnéiques, et lutte également activement contre les pellicules. On la retrouve sous forme de tisane, plus communément appelée l'anis étoilé.

**LE BOULEAU:** Feuilles et bourgeons, riches en tanin, que l'on consomme en tisane ou en gélules, qui possèdent des propriétés astringentes et tonifiantes. Le bouleau combat les dermatoses et la chute des cheveux.

**LA CAMOMILLE:** Les fleurs contiennent un principe actif anti-inflammatoire. On l'utilise en tisane pour traiter les peaux congestives et desséchées, soulager les inflammations musculaires et articulaires et pour donner des reflets blonds aux cheveux.

**LA CAROTTE:** Son extrait huileux, riche en carotène ou provitamine A, assouplit la peau, combat la déshydratation et les ridules. La carotte participe au bronzage de la peau et favorise l'acuité visuelle.

**LE CASSIS:** Il est très riche en vitamines C et P, il est recommandé aux peaux sensibles mais grasses sur lesquelles il a un effet antiseptique intéressant. Le cassis est aussi un excellent veinotonique et améliore la vue.

**LA CHLOROPHYLLE:** Elle possède des propriétés désodorisantes, antiseptiques et cicatrisantes qui sont utilisées pour assainir les boutons et combattre les mauvaises odeurs des infections. La chlorophylle active l'oxygénation des cellules du corps, et aide à fixer les vitamines et les minéraux dans le corps.

**LE CITRON:** On l'utilise pour désinfecter et stimuler les peaux atones ainsi que le cuir chevelu, pour adoucir les mains, brûler les graisses, et réguler l'activité du système nerveux sympathique.

**LE CONCOMBRE:** Son suc a des propriétés émollientes et hydratantes. Il blanchit et adoucit l'épiderme. En masque, le concombre assainit les peaux grasses et c'est l'allié des régimes amaigrissants par sa faible teneur en calories.

**LE CRESSON:** C'est un décongestionnant, utilisé contre les cernes et les poches sous les yeux. Le cresson est aussi riche en fer et en calcium, minéraux essentiels à la contraction musculaire.

**LE CYPRÈS:** On retire du cône un extrait aux propriétés astringentes et vasoconstructives, il est utilisé le plus souvent sous forme d'huile essentielle contre la couperose. C'est un stimulant du système sanguin et du système lymphatique.

**L'ÉGLANTINE:** On la retrouve sous forme d'huile essentielle. Elle régularise le métabolisme et resserre les pores dilatés des peaux grasses.

**LA FRAMBOISE:** Elle hydrate et nourrit les peaux délicates. La framboise est aussi très riche en fibres, ce qui en fait l'allié des régimes pauvres en graisses.

**LE GERME DE BLÉ:** Riche en vitamine E, il nourrit et assouplit les peaux sèches et gercées. Il lutte contre les ridules et prévient les vergetures. Le germe de blé est aussi très riche en vitamines B complex, et en protéines. Le germe de blé conviendra particulièrement aux sportifs, aux convalescents et aux femmes enceintes.

**L'HAMAMÉLIS:** Ses principes actifs agissent sur les peaux grasses et couperosées. C'est un stimulant sanguin naturel que l'on utilise fréquemment en infusion et en huile de massage, l'hamamélis est excellent en cas de jambes lourdes.

**LA LAITUE:** Elle calme les rougeurs des peaux couperosées et adoucit les peaux sujettes aux desquamations. La laitue est aussi très riche en fibres, et aide à stabiliser le poids de santé.

**LA MENTHE:** Le menthol extrait des feuilles possède des propriétés décontracturantes, astringentes et digestives. La menthe aide à digérer les graisses.

**LA MYRTILLE:** Les feuilles et les baies sont utilisées pour leurs qualités astringentes, et leur haute teneur en fibres favorise le transit intestinal.

**LE NOISETIER:** Les feuilles sont utilisées comme astringent. Alors que les fruits, riches en minéraux, en protéines et vitamines B sont excellents pour stimuler la mémoire, les défenses du système immunitaire et les articulations.

**L'ORANGE:** Son suc concentré, riche en vitamines, stimule les peaux atones trop fragiles. C'est un excellent reconstituant du métabolisme, qui dynamise aussi le transit intestinal.

**L'ORTIE:** Ses feuilles ont des propriétés tonifiantes et astringentes. Elles contiennent du tanin, de la chlorophylle et de la vitamine C. L'ortie convient très bien aux peaux grasses, et soulage les inflammations articulaires.

**LA PÊCHE:** Le suc de pêche, riche en sels minéraux est très hydratant. Il apporte aux peaux normales et sèches des éléments nutritifs et stimulants.

**LE QUINQUINA:** On l'emploie comme anti-inflammatoire dans les séborrhées capillaires.

**LE ROMARIN:** Il régularise la circulation superficielle, assainit les peaux grasses et stimule la pousse des cheveux. Le romarin stimule aussi les fonctions biliaires, notamment le foie.

# Les plantes de la beauté

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

**LA ROSE:** Elle possède des vertus astringentes. L'eau de rose est un tonique et un anti-rides.

**LE SORBIER:** L'essence, riche en vitamine C, possède des qualités astringentes. On en extrait le sorbitol.

**LE SOUCI:** Il s'emploie en infusion et en huile de massage pour réhydrater les peaux sèches, cicatriser les plaies, calmer les irritations de la peau et les inflammations articulaires.

**LA TOMATE:** Son suc est employé pour combattre les sécrétions grasses, resserrer les pores dilatés et raffermir les tissus distendus.

**LA VERVEINE:** L'huile essentielle est recommandée aux peaux grasses à tendance acnéique pour son pouvoir bactéricide. En tisane, c'est l'atout des digestions lentes.

**LA VIGNE ROUGE:** Ses propriétés décongestionnantes sont utilisées contre la couperose, les sensations de jambes lourdes en infusion et en huile de massage. La vigne rouge soulage aussi l'irritation des paupières.

## les huiles de beauté et les huiles de cuisine

**L'HUILE D'ABRICOT:** Elle est recommandée pour améliorer le teint et lutter contre les rides.

**L'HUILE DE BOURRACHE:** Elle a une action dans le traitement des peaux sèches et dévitalisées. Elle apporte souplesse et élasticité.

**L'HUILE D'ONAGRE:** Elle est très riche en vitamine E et F, elle élimine les imperfections de la peau et atténue les rides qui se forment sur les peaux sèches. On l'utilise aussi pour réguler les hormones femelles, surtout au moment de la ménopause ou en cas de migraines d'origine hormonale.

**L'HUILE D'AVOCAT:** On l'utilise pour les soins du visage, mais également pour maintenir l'élasticité de la peau, lutter contre les vergetures et augmenter la flexibilité articulaire.

**L'HUILE DE JOJOBA:** Elle est conseillée pour les peaux sèches et déshydratées.

**L'HUILE DE CALENDULA:** Elle a son utilité dans les cas de peau très sèche et irritée. C'est un excellent cicatrisant.

**L'HUILE DE MILLEPERTUIS:** Elle n'est pas directement extraite de la plante, elle est macérée dans une huile végétale à laquelle elle offre ses propriétés. C'est une huile efficace contre les coups de soleil, les brûlures et toutes les sortes d'inflammations de la peau.

**L'HUILE DE GERME DE BLÉ:** Riche en plusieurs vitamines (A,B,D,E), elle est nourrissante. On la recommande aux peaux sèches et abîmées. Elle a un haut pouvoir antioxydant, ainsi elle est recommandée dans les traitements qui accompagnent les pathologies cancéreuses.

**L'HUILE DE COCO:** Grâce à son acidité antimicrobienne, cette huile est excellente pour tous les soins de la peau et des cheveux dont elle favorise la pousse.

**L'HUILE DE MAIS:** Antiseptique, elle protège et rend la peau lisse.

**L'HUILE DE NOIX:** Elle est tonifiante et hydratante. C'est un acide gras essentiel conseillé dans l'alimentation du quotidien.

**L'HUILE D'OLIVE:** Elle est cicatrisante et réparatrice. Elle est riche en minéraux essentiels (calcium, phosphore, magnésium), clarifie la synthèse des graisses et garantit la flexibilité articulaire.

**L'HUILE DE TOURNESOL:** De première pression à froid, elle peut être utilisée pour renforcer l'élasticité des vaisseaux sanguins irriguant la peau.

## petit carnet de recettes : la beauté au naturel

Préparer soi-même ses recettes de beauté avec des ingrédients naturels, c'est l'assurance d'utiliser des produits frais et efficaces, et de prendre sa beauté bien en mains...

### Masque anti-rides:

Préparer le mélange suivant: 20g de feuilles de thym, 20g de feuilles d'orties piquantes, 20g de feuilles de cerfeuil, 10g de feuilles de camomille romaine et 10g de feuilles de sarriette.

A l'aide d'un mixer, réduire en poudre, en mettre 2 cuillères à soupe dans un récipient.

Préparer une infusion de verveine. Verser sur la dose de mélange broyé une quantité suffisante pour obtenir une pâte onctueuse. Ajouter 10 gouttes d'huile de carotte. Le soir, après la toilette, appliquer ce masque sur le visage et le cou, laisser reposer 20mn, puis rincer.

Ce masque peut être utilisé 1 ou 2 fois par semaine pendant un mois ou plus.

### Teint brouillé:

Mélanger 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse avec 2 cuillères à café de jus de betterave crue, et 2 cuillères à café de jus de concombre.

Appliquer ce masque sur le visage 15 minutes. Rincer à l'eau claire, et essuyer bien la peau avant de se maquiller.

Ce masque est idéal pour se rendre à une soirée.

Bonne forme. Ne pas hésiter à me demander conseils et précisions.