

Traiter l'Acne avec Hydrolats et Huiles Essentielles

L'acné est une inflammation des glandes sébacées. Les huiles essentielles anti-inflammatoires, cicatrisantes, régulatrices hormonales sont efficaces.

En préventif et en traitement de fond, utiliser l'hydrolat d'achillée millefeuille

En externe, pour se nettoyer la peau, matin et soir, en utilisant une lingette lavable imbibée d'hydrolat d'achillée.

En interne, en diluant une cuillère à soupe de cet hydrolat associé à une cuillère à soupe d'hydrolat de livèche dans un verre d'eau, à boire chaque matin pendant 3 semaines par mois.

En brumisation Votre routine quotidienne peut être complétée par un mélange à appliquer sur la peau nettoyée, matin et soir. Mélanger, dans une pompe spray de 50 ml, 10 ml d'hydrolat de laurier noble, 10 ml d'hydrolat d'achillée millefeuille, 5 ml d'huile végétale de nigelle ou de calophylle, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine et 5 gouttes d'huile essentielle de laurier noble. Cette préparation est à agiter avant chaque utilisation et à brumiser sur le visage avant de masser.

En cas de bouton récalcitrant (acné ou autre), appliquer directement sur le bouton une goutte d'huile essentielle de lavande fine ou de laurier noble, toutes les 2 heures pendant 1 jour ou 2

****Par précaution**, en raison de la présence de camphre, l'hydrolat d'Achillée Millefeuille est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. ****** On peut le remplacer par l'hydrolat de laurier noble associé à l'huile végétale.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

