Santé Naturelle BIO
Le N° 1 de la santé au naturel

H.D.N.C.
HARMONY dietetics
NUTRI-COSMETIQUES
GAMME DE PRODUITS
NUTRICOSMÉTIQUES

Inscription Newsletter
Je m'inscris

Shopping

Parution d'un guide de l'aromathérapie

SOIN DU CORPS

Partager TWITTER FACEBOOK

Parution d'un guide de l'aromathérapie

En ce début de l'année 2016, un livre très important a vu le jour ! Je veux bien sûr parler de « Le Guide de l'Aromathérapie et des Soins Beauté au Naturel » d'Aroma-Zone et Aude Maillard. Ce livre long de 670 pages au total est riche en illustrations et en fiches parlant d'hydrolats, d'huiles essentielles et végétales mais également de poudres de plantes. Vous pouvez y trouver 100 formules de beauté slow ainsi que 200 formules d'aromathérapie qui sont facilement réalisables chez soi. Et tout ce concentré de savoir est disponible à seulement 14,90€ aux éditions J'ai Lu.

Ce qu'il y a au programme

Dans ce guide, vous trouverez un grand nombre de fiches traitant de différents sujets qui font de ce livre une véritable mine d'or pour les amateurs d'aromathérapie. Le guide présentera des formules aromatiques qui sont classées par pathologie, des extraits naturels et surtout il y a un assortiment de recettes beauté et bien être pour le plus grand bonheur des lecteurs.

Composition du livre

Le livre en lui-même est divisé en 3 parties :

- Première partie : Il est question dans cette partie de donner des présentations assez détaillées de différents types d'extraits naturels. Parmi ces extraits, on peut citer les hydrolats, les huiles végétales et essentielles, les extraits CO^2, les argiles, les sels naturels, beurres et macérât huileux ainsi que tout ce qui est poudres de plantes et d'algues.

Mais pas seulement, puisque vous pourrez trouver également des détails sur leurs caractéristiques, leurs propriétés, des précautions d'emploie et surtout des experts vous livreront des conseils extrêmement utiles pour une meilleure application.

Nous suivre sur facebook
Nous suivre sur twitter

Top Santé

Alcoolisme : le baclofène et ses effets indésirables

Allergies printanières : la phyto à la rescousse

Allergique aux pollens ?

Aloe vera : La plante aux mille vertus

- Deuxième Partie : Dans ce second volet, l'auteure Aude Marillard a concocter pour ses lectrices et lecteurs des formules aromatiques bien spécifiques à différents types de désagréments plus ou moins grands du quotidien. Au total, il y a 200 formules qui traitent de pathologies aussi nombreuses que variées mais qui sont heureusement classées par type. Par exemple, des problèmes reliés au système digestif, système respiratoire ; un problème relatif à l'épiderme, à l'hygiène bucco-dentaire ou même à des problèmes plus graves ayant un rapport avec le système neveux ou l'immunité du corps.

Pour une utilisation en toute sécurité, un mode d'emploie clair accompagne chaque formule.

- Troisième Partie : Et enfin, la dernière partie du Guide a été consacrée aux recettes qui sont elles mêmes totalement dédiée au bien être et à la beauté qu'elle soit pour prendre soin de vos cheveux ou encore de votre peau.

Ce que vous pouvez donc trouver dans cette partie se sont diverses recettes à faire chez soi de soins bien sûr mais aussi de masques, d'huiles capillaires, d'après-shampooing, de démaquillants, de lotions (de rinçage), de dentifrices, de shampooing secs, etc...

Il y a une formule adéquate qui correspondra à un type bien spécifique de cheveux ou de peau.

En quoi est ce que ce livre est il intéressant ?

Le livre « *Le Guide de l'Aromathérapie et des Soins Beauté au Naturel* » de part sa composition et sa richesse devient indispensable à toute débutante ou passionnée par tout ce qui correspond à l'aromathérapie et aux soins naturels. D'autant plus, que le livre est divisé en fiches, formules et recettes claires et faciles à comprendre et contient également des illustrations. Cet aspect le rend accessible à un grand nombre de personnes tout en ayant comme avantage d'être facile à naviguer grâce à l'index. Ce livre est donc un indispensable pour toutes celles qui aimeraient se lancer dans l'aventure de la cosmétique slow et concocter leur propre produits chez elles.

« La bardane, l'alliée beauté de votre peau

Dépister et prévenir l'obésité infantile »

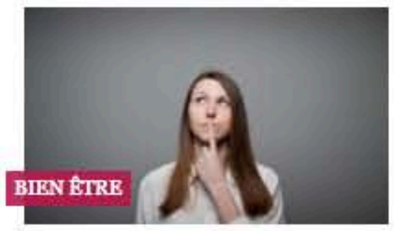
Des sujets qui vous intéressent

Votre programme beauté spécial rentrée

Vertus des racines de Bardane

Une belle peau avec l'huile essentielle de citron

7 conseils pour faire face au stress et réussir sa relaxation



Affirmation de soi : Comment faire à vos hésitations ?

Affirmation de soi : optimisez vos compétences relationnelles

Apothic'Herbes

Apprendre à gérer son stress pour mieux parler en public

Alzheimer et les troubles de la mémoire ... les clés du mystère

Apithérapie : Quand les butineuses nous font du bien !

Apithérapie, guérir par les abeilles...

Arrêter de ronfler