

Bio info

Le magazine du mieux-vivre N° 30

Dossier
Nos conseils
pour mieux
s'approvisionner
en bio

jeu concours

GAGNEZ **BIO**
1 an de courses

GRATUIT
en magasins bio

Pour participer au jeu concours organisé
par Bio Info, rendez-vous page 14
ou directement sur notre site bio-info.com.



L'huile de bourrache, une réparatrice

Chaque mois, Aroma-zone présente une de ses nouveautés et ses applications. Connaissez-vous la bourrache ? Cette jolie fleur tapisse le bord des chemins de ses corolles étoilées d'un bleu azur. De ses graines extraordinairement riches en acides gras essentiels, on tire une huile réputée pour ses vertus exceptionnelles. C'est la reine des soins anti-âge.

Rare et précieuse, cette huile de la couleur de l'or se révèle incontournable en cosmétique. Huile anti-âge par excellence, elle doit sa réputation à sa composition remarquable.

Très riche en acide gamma-linolénique et en acide linoléique (oméga 6) qui jouent un rôle important dans l'hydratation et la souplesse de l'épiderme, elle est idéale pour prolonger et entretenir la jeunesse de la peau. Sa richesse en antioxydants en fait une compagne de choix pour les peaux stressées par la pollution, les UV, le tabac... Calmante

et apaisante, elle enveloppe de douceur les peaux sensibles et irritées.

Mais ses vertus ne se limitent pas aux soins du visage ! Fortifiante, cette belle huile est aussi efficace contre les ongles cassants et les cheveux secs, auxquels elle procure vigueur et vitalité. Assouplissante, elle redonne élasticité et tonicité à la peau, ce qui la rend efficace contre les vergetures.

En cosmétique maison, on la déclinera à l'envi sous forme de soins antirides (crèmes et huiles de soin, sérums...) ou apaisants et réparateurs des peaux irritées (froid extrême, après-soleil...). ●

Huile végétale de bourrache,

Cosmébio, 10, 100 et 250 ml, 1,75 €, 12,50 € et 29,90 €.

Disponibilité : décembre 2014. En magasins bio, boutique Aroma-zone (Paris 6) et sur aroma-zone.com.



ORIGINE

Les fleurs de bourrache sont assez communes en Europe. On les trouve dans les terrains vagues, mais aussi en culture dans les jardins. Celles qui ont servi à produire cette huile s'épanouissent dans la douceur des bords de Loire, en agriculture biologique, chez un jeune agriculteur passionné. Cultivées spécialement pour Aroma-zone en collaboration avec la marque, elles donnent une huile d'une grande pureté issue de la première pression à froid des graines de bourrache.

Recette

Crème Jeunesse aux fleurs bleues

Coût : environ 3,10 € pour 50 ml ● **Difficulté :** débutant ● **Temps de réalisation :** 20 minutes ● **Flaconnage :** pot de 50 ml + spatule cosmétique.

Matériel nécessaire Mini-fouet ● Éprouvette graduée de 25 ml ● Cuillère doseuse de 2 ml.

Ingrédients 3 cuillères de 2 ml d'émulsifiant Cœur de crème ● 10 ml d'huile végétale de bourrache bio ● 35 ml d'hydrolat de lavande bio ● 5 gouttes d'huile essentielle de petitgrain bigarade bio ● 50 gouttes de conservateur Leucidal.

1. Mettez dans un bol l'émulsifiant et l'hydrolat de lavande. 2. Faites chauffer doucement le bol au bain-marie. 3. Lorsque l'émulsifiant est totalement fondu et que le mélange commence à frémir, sortez le bol du bain-marie. 4. Sans attendre, agitez vigoureusement le mélange pendant environ 3 minutes. 5. Placez le bol dans un fond d'eau froide et continuez d'agiter jusqu'à refroidissement complet. 6. Ajoutez l'huile végétale de bourrache en 3 fois ainsi que l'huile essentielle de petitgrain et le conservateur Leucidal en mélangeant entre chaque ajout.

7. Transvasez la préparation dans le pot.

Utilisation Idéale pour les peaux fatiguées et dévitalisées, cette crème est un baume de jouvence pour le visage. Les propriétés de la bourrache s'associent aux vertus toniques et apaisantes de la lavande et de l'huile essentielle de petitgrain bigarade.

Conservation Au moins 3 mois au frais et à l'abri de la lumière.



Formule minute

Sérum régénérant

Coût : environ 2,40 € pour 15 ml ● **Difficulté :** débutant ● **Temps de réalisation :** 5 minutes

● **Flaconnage :** flacon compte-gouttes en verre bleu de 15 ml.

Matériel Mini-fouet ● Éprouvette graduée de 10 ml.

Ingrédients 10 ml d'huile végétale de bourrache bio ● 5 ml de macérat huileux de bellis bio ● 10 gouttes d'huile essentielle de bois de hô.

1. Mettez l'huile végétale de bourrache et le macérat huileux de bellis dans un bol. 2. Ajoutez l'huile essentielle de bois de hô et mélangez après cet ajout. 3. Transvasez la préparation dans le flacon.

Utilisation Deux huiles végétales précieuses allient leurs vertus régénérantes, tonifiantes et réparatrices dans ce soin anti-âge d'exception.

L'huile essentielle de bois de hô, raffermissante et régénératrice, distille sa fragrance relaxante sur la peau.

Conservation Au moins 6 mois au frais et à l'abri de la lumière.

Et si on fabriquait nos cosmétiques ?



Emulsifiant

"Coeur de Crème"
2.50€ les 30g



Hydrolat

Lavande fine de Provence BIO
3.90€ les 200ml



Huile essentielle

Petitgrain bigarade BIO
3.50€ les 10ml



Huile végétale

Bourrache de France BIO
2€ les 10ml



Mini-fouet inox
0.95€

Cuillère
doseuse 2ml
0.20€

*C'est sain
écologique
économique
efficace
& ludique*



*Ma crème Jeunesse
aux Fleurs bleues*

3€ les 50ml*

C'est moi qui l'ai fait !

* Coût des ingrédients de la recette

AROMA ZONE.COM

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ