

Fabriquez votre huile pour le corps

100 % naturelle et idéale pour le massage



Bonjour à tous,

J'espère que vous allez bien et je suis ravie de vous retrouver pour partager ma recette d'huile de massage 100% naturelle.

Qui dit février dit aussi ... Saint Valentin, et pour les chanceux qui ont quelqu'un à chouchouter ce jour là, ce tuto vous y aidera :)

Vous pouvez télécharger et partager cette recette à volonté, à condition de citer la source.

Durant mes études d'infirmière, j'ai été formée au massage. C'est une pratique ancestrale qui apporte énormément ... tant au corps qu'à l'esprit. J'adore en donner comme en recevoir.

Depuis que je suis devenue maman, j'ai pris l'habitude de beaucoup masser ma fille, déjà parce qu'elle a des poussées d'eczéma qui lui imposent de prendre soin de sa peau, mais aussi pour le plaisir.

Pour la personne qui masse, donner un massage c'est partager un moment de bien-être avec une personne, renforcer les liens qui nous unissent à cette personne en lui offrant son temps et un toucher bienveillant

Pour la personne qui le reçoit, le massage n'est pas un acte anodin. Il permet le lâcher-prise et la détente du corps et de l'esprit. C'est un moment important de relaxation. Recevoir un massage, c'est recevoir aussi les émotions de la personne qui masse, d'où l'importance de bien choisir la personne à qui vous allez faire appel.

Recevoir un massage, c'est prendre un moment pour soi, pour chouchouter son corps et son esprit. C'est un beau cadeau à offrir ou à s'offrir.

Durant le massage, le stress s'apaise, les muscles se relâchent, les problèmes du quotidien disparaissent, l'esprit s'évade au son d'une musique relaxante et vous vous sentez dans une bulle de bien-être, prêt à affronter la vie avec les meilleures énergies possibles.

Les bienfaits du massage sont nombreux :

- relancer la circulation sanguine et lymphatique

- favoriser l'élimination des toxines
- tonifier et assouplir la peau et les tissus
- nourrir la peau par l'utilisation d'huiles adaptées à votre type de peau
- soulager les tensions et douleurs
- favoriser la récupération musculaire après un effort sportif
- libérer le stress

Au départ, j'achetais des huiles de massage du supermarché, et puis un jour j'ai entendu parler des dangers liés à l'huile de paraffine (qui est, rappelons-le, un dérivé pétrolier). En effet, notre peau fonctionne comme un buvard : elle absorbe tout ce que l'on met dessus. Il est donc important de ne pas mettre n'importe quoi sur sa peau. Je me suis donc mise en quête d'une alternative plus naturelle que l'huile de paraffine.

Je vais vous montrer différentes recettes d'huiles de massages qui sont totalement naturelles et sans danger.

Les ingrédients et le matériel :



Pour fabriquer votre huile de massage, vous allez avoir besoin :

- **d'un flacon en verre ambré** : les huiles doivent être conservées à l'abri de la lumière pour éviter le rancissement. Ici j'ai réutilisé un flacon d'eau de bleuet, mais vous pouvez aussi récupérer les flacons de sirop médicamenteux (sirop pour la toux par exemple). Vos flacons doivent être bien propres. L'idéal est de les passer au lave-vaisselle pour les stériliser.

- **d'une huile végétale neutre bio** : l'huile végétale composera la base de notre huile de massage. Il est important de choisir une huile qui sera adaptée aux besoins de votre peau. Vous pouvez utiliser une huile de table bio, ou bien une huile cosmétique.

L'huile d'amande douce est parmi les huiles de massage la plus complète : elle est à la fois nourrissante, adoucissante et apaisante.

Toutes ses vertus proviennent des vitamines A, B, D et E qu'elle contient. Elle est également riche en oméga 6 et 9. Attention toutefois chez les personnes présentant des allergies aux arachides.

L'huile de jojoba est un véritable concentré de soin, elle est idéale pour le massage du visage car elle est non-comédogène (ne donne pas de boutons). Son odeur est neutre et sa composition est très proche du sébum humain donc elle convient bien aux peaux sensibles. Nourrissante, elle pénètre sans laisser de film gras en surface. Ré-équilibrante, elle régule les sécrétions de sébum. L'huile de Jojoba est connue pour son action calmante et réparatrice. Régénérante, elle maintient la souplesse et l'élasticité de la peau, et lutte contre les signes du vieillissement cutané

L'huile de coco est plutôt considérée comme un beurre végétal car sa texture est assez épaisse. Elle fond rapidement à la température du corps et apporte un glissant incomparable et longue durée pour le massage du corps. Je la déconseille pour le visage car elle est très comédogène et peut favoriser l'apparition de boutons. Riche en acides gras et en vitamines (A et E), elle séduit tout particulièrement grâce à sa propriété anti-oxydante. L'huile de coco est particulièrement riche en acides gras saturés, donc elle est très nourrissante pour la peau et aide à lutter contre les sécheresses cutanées. Elle aide également à calmer les démangeaisons après un coup de soleil. Son gros défaut c'est qu'elle fige à température ambiante, donc vous aurez besoin de la réchauffer un peu avant de l'utiliser.

L'huile de pépins de raisins est utilisable à la fois sur le corps, le visage et même les cheveux ! Elle s'utilise également en cuisine (assaisonnement, cuisson et fritures) et c'est donc celle que je préfère pour son côté polyvalent. Je l'aime aussi car c'est une huile locale et

fabriquée en France, contrairement à l'huile de coco ou de jojoba. Elle est neutre et sans odeurs. Grâce à sa teneur en anti-oxydants, elle aide à lutter contre les signes du vieillissement cutané. Emolliente, elle nourrit la peau en profondeur. Régulatrice du sébum, elle est réputée pour être désincrustante. Enfin, c'est une huile sèche et non grasse.

Pour l'été, je lui préfère le **macérât huileux de Monoï**, dont l'odeur rappelle vraiment le parfum des vacances.

Pour le massage d'un enfant ou d'un bébé, je vous recommande le **macérât huileux de fleurs de calendula**.

- **d'une fragrance** : choisissez une fragrance 100 % naturelle. Certaines sont adaptés aux enfants à partir de 3 mois. Pour un nouveau-né, il est préférable de ne pas utiliser de fragrance.

- **de poudre de nacre (facultatif)** : pour une huile scintillante, vous pouvez ajouter de la poudre de nacre. Ce sont des pigments de mica d'origine naturelle et 100 % minérales qui sont tamisés en poudre fine. Ici j'ai utilisé la « poudre de lumière » de chez Aroma-Zone

- **un bol et une fourchette**

Préparation d'une huile de massage parfumée à la fleur d'oranger :

Pour réaliser 250 ml d'huile de massage à la fleurs d'oranger, il vous faudra :

- 250 ml d'huile de votre choix (ici j'ai pris l'huile de pépins de raisin)

- une fragrance naturelle de fleurs d'oranger

Pour réaliser cette recette, il vous suffit de verser votre huile végétale dans un flacon propre et bien sec.

Ensuite, ajoutez la fragrance : repérez bien la dilution sur le flacon de votre fragrance, cela peut varier selon les marques que vous utiliserez (généralement, on peut compter de 2 à 5 % selon l'intensité désirée soit 2 à 5 ml de fragrance pour 100 ml d'huile).

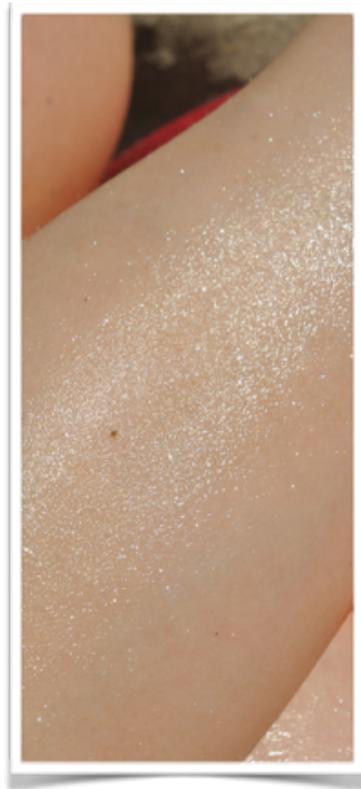
Je vous conseille de démarrer avec un dosage de fragrance faible et d'ajuster la dose au fur et à mesure. Si vous en mettez trop d'un coup, votre huile de massage sera entêtante et pas forcément très agréable à utiliser. Refermez le flacon et agitez-le pour bien répartir la fragrance dans l'huile.

Vous pouvez attendre quelques jours avant d'utiliser l'huile de massage, cela permettra à la fragrance de bien s'imprégner. Conserver votre flacon à l'abri de la lumière.

Préparation d'une huile scintillante et parfumée pour le corps :



L'huile scintillante contient des pigments nacrés. Elle est idéale l'été pour apporter une touche d'éclat à la peau, ou bien après une exposition au soleil. Elle peut aussi remplacer l'auto-bronzant.



Pour réaliser 250 ml d'huile scintillante, il vous faudra :

- 250 ml d'huile végétale de votre choix ou macérât huileux de Monoï
- 1 à 2 cuillères à café de pigments minéraux naturels
- fragrance Monoï (facultatif)
- un petit bol
- une cuillère ou un fouet

Commencez par choisir des pigments adaptés à votre carnation :

- **si vous avez la peau claire**, choisissez du mica de couleur or , de la poudre de lumière ou du mica beige-rosé.
- **pour une peau plus foncée ou pour un effet hâlé**, vous pouvez choisir du mica noisette ou bronze.

Si vous n'avez pas de mica, vous pouvez utiliser un fard à paupière irisé réduit en poudre.

Versez 1 à 2 cuillères à café de pigments (selon l'intensité désirée) dans un bol bien propre et ajoutez un peu d'huile végétale.

Mélangez le tout avec la cuillère ou un petit fouet, afin d'éviter les amas de pigments.

Quand le mélange est bien homogène, versez la préparation dans votre flacon. Rajoutez de l'huile végétale.

Vous pouvez ajouter de la fragrance naturelle de Monoï pour un parfum plus intense.

Fermez le flacon et agitez-le pour répartir les pigments.

Vous pouvez attendre quelques jours avant d'utiliser l'huile de massage, cela permettra à la fragrance de bien s'imprégner. Conserver votre flacon à l'abri de la lumière.

Voilà, j'espère que ces 2 recettes vous plairont, n'hésitez pas à me faire part de vos commentaires. Je vous retrouve très vite pour un nouveau tuto,

A bientôt,

Paméla :)