



Aromathérapie et huiles végétales

Fonction des acides gras

- Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
- Rôle important dans le système immunitaire
- Transport vitamines ADEK (liposolubles)
- Elles constituent une source d'énergie très performante
- Elles jouent un rôle clef dans la fabrication de nombreuses hormones: progestérone, œstrogène, testostérone, cortisol, aldostérone



Besoins journaliers en graisse



Personne de 60 kg = 72 gr

1,2 g par jour et par kilo de poids

Proportion Omega 6 et Omega 3

On a besoin des oméga 6 et 3 dans un **ratio 5/1**



Cela signifie qu'il faut un apport de 5 molécules d'**oméga-6** pour 1 molécule d'**oméga-3**.

La peau

Couche cornée:

- beurre de karité
- Avocat
- Olive

Epiderme

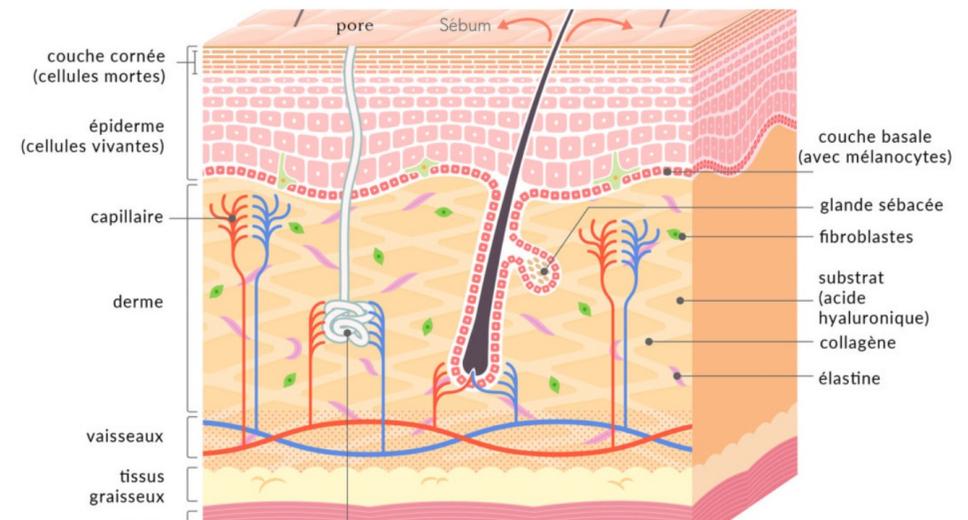
- Jojoba
- Chanvre
- Rose musquée
- Argan

Derme

- Calophylle
- Macadamia

Hypoderme

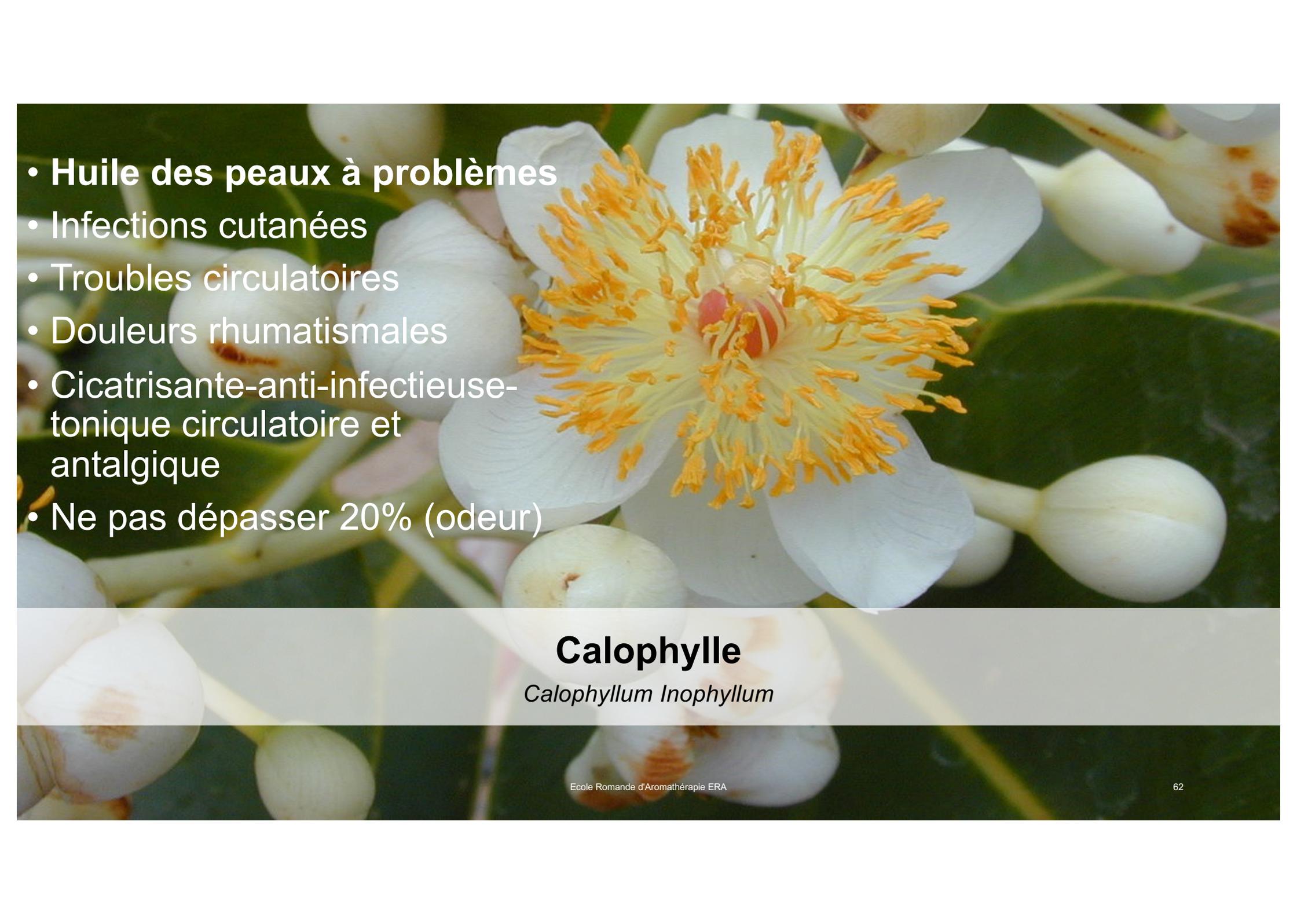
- Noisette
- Sésame
- Abricot



Rôle des huiles végétales

Voie externe:

- Hydratent, assouplissent, nourrissent, régénèrent,
- Lubrifiant et donc protègent le film hydrolipidique,
- Favorise la cicatrisation
- Anti-âge, anti-oxydantes
- Stimulent la circulation sanguine et lymphatique
- Action anti-infectieuse

- 
- Huile des peaux à problèmes
 - Infections cutanées
 - Troubles circulatoires
 - Douleurs rhumatismales
 - Cicatrisante-anti-infectieuse-
tonique circulatoire et
antalgique
 - Ne pas dépasser 20% (odeur)

Calophylle

Calophyllum Inophyllum

Merci de votre attention

Toute l'équipe de l'ERA

