

Natur  ssentiel

CALOPHYLLE

**Pour les soins de
la peau et les
douleurs**

Bruno RIOTTE



SOMMAIRE

D'où vient l'huile de calophylle	3
La calophylle : Ses principales caractéristiques	3
Soin de la peau	4
Pour des problèmes de peau	4
Une huile anti-inflammatoire et antalgique doux	4
Troubles circulatoires	5
L'huile de calophylle pour la peau	5
Huile de calophylle contre les cernes.	5
Bouton de fièvre et calophylle	7
La calophylle pour les peaux couperosées	7
Cicatrisation	8
Douleurs et problèmes circulatoires	8
Jambes lourdes	9
Soulager une elongation ou une déchirure musculaire	9
Léger mal de dos	10

Cicatrisante, l'huile de calophylle favorise la **régénération des tissus abîmés** en apportant souplesse et élasticité à la peau.

Calmante et avec une action sur la **circulation sanguine**, elle s'emploie souvent pour des **problèmes de peau** comme l'acné, la couperose, les jambes lourdes ou encore des boutons de fièvre.

Anti-inflammatoire et antalgique, vous pouvez aussi l'utiliser pour certaines douleurs comme le mal de dos, élongation ou déchirures musculaires.

Découvrez dans les lignes qui suivent les **vertus extraordinaires de l'huile de calophylle** et des **recettes** à tester immédiatement.



D'où vient l'huile de calophylle

L'huile de calophylle (*calophyllum inophyllum*), encore appelée huile **Tamanu** par les Tahitiens ou **Fohara** par les Malgaches est issue d'un arbre dont on récolte les noix remplies d'huile. Cette huile au parfum fort est de couleur verte et puissante.

Il faut le reconnaître, le parfum de l'huile de calophylle n'est pas des plus agréables et beaucoup l'utilisent d'ailleurs plutôt le soir.

⊗ En raison de son activité sur la circulation sanguine, elle est déconseillée pour les personnes qui prennent des anticoagulants.

Elle n'est pas contre-indiquée pour la femme enceinte quand on ne lui ajoute pas d'huile essentielle.

La calophylle : Ses principales caractéristiques

Utilisez l'huile de calophylle de préférence diluée dans une autre huile végétale pour préparer vos soins cosmétiques "maison".

Vous pouvez la diluer à 10 ou 20 % dans les huiles suivantes : jojoba, argan, huile de coco...

Soin de la peau

On utilise souvent l'huile de calophylle pour **rendre la peau plus douce, plus élastique et plus tonique**. C'est un vrai soin régénérant à utiliser au quotidien, mais plutôt le soir.

Certains l'utilisent également pour **traiter les rides, les cernes et les poches sous les yeux**. Je vous donnerai la recette d'un sérum dans cet article.

Pour des problèmes de peau

Pour son action **cicatrisante** et **calmante**, l'huile de calophylle s'emploie pour soigner les **crevasses**, les **escarres** et les **fissures**. Elle facilite la régénération des tissus musculaires.

Désinfectante et **protectrice**, l'huile de calophylle est aussi souvent utilisée pour traiter des **problèmes de peau, d'infections cutanées** comme l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les mycoses ou encore le zona.

Une huile anti-inflammatoire et antalgique doux

Cicatrisante et **antalgique**, cette huile permet de soulager les **maux du quotidien** comme les **douleurs articulaires, musculaires et nerveuses**.

Troubles circulatoires

On peut aussi l'utiliser pour la **circulation sanguine** et une bonne protection des vaisseaux sanguins. Elle est efficace contre les varices, jambes lourdes et couperose.

L'huile de calophylle pour la peau

Voici les recettes pour la peau les plus intéressantes avec l'huile végétale de calophylle.

Huile de calophylle contre les cernes.

Si vous avez les **yeux gonflés au réveil**, prenez 2 ou 3 gouttes de cette huile et massez le contour des yeux. Vous observerez des résultats très rapides.

Si vous voulez quelque chose de plus efficace pour les cernes et les poches sous les yeux, voici la **recette d'un sérum** à préparer chez vous :

- 20 ml d'huile végétale de calophylle (*calophyllum inophyllum*),
- 2 gouttes d'huile essentielle d'immortelle (*héliochryse italienne*),
- 2 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande (*matricaria recutita*).

Mélangez les ingrédients dans un flacon et appliquez une goutte de ce sérum en massage délicat autour de l'oeil (en faisant attention de ne pas en mettre dans l'oeil).

Bouton de fièvre et calophylle

Pour sécher et soigner un bouton de fièvre en douceur, utilisez 2 gouttes d'huile de calophylle en massage sur la zone concernée.

Appliquez ensuite 1 goutte de ravintsara ou de tea tree (arbre à thé) et répétez l'opération 3 fois par jour.

La calophylle pour les peaux couperosées

Appliquez un peu d'huile de calophylle sur la zone de couperose et massez légèrement.

Ensuite, continuer votre massage avec 2 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère.

Voici une recette plus complète pour les peaux couperosées. Préparez ce mélange dans un flacon de 30 ml :

- 5 ml d'huile de calophylle,
- 25 ml d'huile végétale de carthame,
- 10 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne.

À utiliser quotidiennement sur les endroits ciblés.



Cicatrisation

Cette huile végétale est cicatrisante. Vous pouvez donc l'utiliser en massage délicat sur la cicatrice déjà refermée. Elle favorise la **régénération des tissus abîmés.**

Douleurs et problèmes circulatoires

L'huile de calophylle a une action sur la circulation sanguine et peut s'utiliser pour les jambes lourdes. **Elle est fluidifiante pour le sang.**

L'huile de calophylle est aussi une **huile anti-inflammatoire et antalgique** qui calme les **douleurs articulaires, musculaires et nerveuses.**

Voici comment l'utiliser pour les jambes lourdes.

Jambes lourdes

Pour les jambes lourdes et pour les femmes enceintes, l'huile de calophylle peut s'utiliser pure en massage ou diluée dans une autre huile végétale comme l'amande douce ou le noyau d'abricot.

Voici une recette plus complète pour les jambes lourdes (non adaptée pour les femmes enceintes ou allaitantes). Mélangez les ingrédients suivants dans un flacon teinté pour préparer une huile de massage :

- 20 ml d'huile de calophylle,
- 80 ml d'huile de jojoba,
- 3 ml d'huile essentielle de cyprès vert ou lentisque pistachier.

Utilisez cette huile de massage en remontant sur les jambes à partir des chevilles.

Soulager une élongation ou une déchirure musculaire

L'huile de calophylle peut être utilisée en massage sur des zones douloureuses pour calmer une douleur liée à une **élongation ou une déchirure musculaire**. Elle agit tout en douceur et assouplit.

Vous obtiendrez de meilleurs résultats en complétant avec les huiles essentielles de gaulthérie et d'eucalyptus citronné. Voici l'huile de massage que vous pouvez préparer :

- 10 ml d'huile de calophylle,
- Environ 2 ml d'huile de gaulthérie (ou 50 gouttes),
- 0.5 ml d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (ou 10 à 12 gouttes).

Massez la zone douloureuse. Cette recette fonctionne très bien pour les entorses.

Léger mal de dos

Pour un mal de dos, l'huile de calophylle peut s'utiliser en massage sur le bas du dos et agit comme un anti-inflammatoire. Frictionnez vos lombaires plusieurs fois par jour.

N'hésitez pas à compléter la recette avec l'huile essentielle de gaulthérie.

Commandez vos huiles essentielles sur
ma boutique.

**J'ai sélectionné pour vous des huiles
essentielles 100% naturelles et certifiées bio.**

[Cliquez ICI](#)