

## Feuille1

	Normale	Sensible	Acnéique	Grasse	Sèche	Mature
Abricot						
Amande douce						
Argan						
Argousier						
Avocat						
Bourrache						
Calendula						
Camélia						
Carotte						
Carthame						
Coco						
Colza						
Cynorhodon						
Framboise						
Germes de blé						
Jjoba						
Karité						
Macadamia						
Maïs						
Melon d'eau						
Neem						
Noisette						
Noix						
Olive						
Pêche						
Pépin de raisin						
Ricin	20%		30%	30%		
Sésame						
Son de riz						
Tournesol						

Notes : Pour les huiles "de cuisine", si vous n'en trouvez pas dans les boutiques cosmétiques, prenez celles des rayons bio et de préférence pressées à froid.

Le ricin est à utiliser en base. Le pourcentage donné est celui conseillé selon les types de peau. C'est un composant qui assèche la peau, donc si vous l'utilisez à vous de voir comment ajuster votre dosage. Vous pouvez aussi le supprimer totalement.

Vérifiez toujours vos allergies avant d'utiliser une huile (le ricin notamment est facilement allergène)

L'huile de maïs a un degré médian de congestion des pores. Les huiles de germes de blé et de coco ont un haut degré. C'est à dire que contrairement aux autres, elles peuvent les boucher. Ne les utilisez pas si vous avez une peau prône aux points noirs.

Vous pouvez mélanger 2 ou 3 huiles entre elles, et aussi y ajouter 2-3 gouttes d'huiles essentielles selon leurs bénéfices pour la peau.

Vous pouvez préparer une grande quantité de mélange d'huile en avance (même avec les HE dedans), et la conserver au sec et à l'abri de la lumière. Pensez toutefois que votre peau évolue avec les saisons et votre santé, donc un mélange a parfois besoin d'être rééquilibré.

Vous pouvez utiliser cette huile tous les jours (1 ou 2 fois par jour), mais il est conseillé au début de ne le faire que deux fois par semaine à plusieurs jours d'intervalle, afin de se rendre compte des effets que cela a sur votre peau, et des éventuels réajustement de dosages nécessaires. Espacer aussi les utilisations en période de changement de dose pour la même raison.