

C'EST MALIN

Julien Kaibeck
Préface de Dominique Baudoux

LES HUILES VÉGÉTALES



VIE QUOTIDIENNE

Huile d'olive, d'argan, de noisette... les meilleures huiles et les conseils pour votre beauté, votre santé mais aussi pour la maison ou la cuisine

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Préface de Dominique Baudoux	7
Introduction	9
1. Les huiles végétales en 20 questions-réponses	11
2. Quelles huiles végétales pour moi ?	65
3. Ma beauté avec les huiles végétales	111
4. Ma santé avec les huiles végétales	167
5. Me régaler sainement avec les huiles végétales	215
6. Trucs et astuces au quotidien avec les huiles végétales	229
Conclusion : Les huiles végétales, les meilleures amies de l'Homme	239
Le grand tableau des huiles végétales : les informations essentielles en un clin d'œil	241
Table des matières	252

à consommer avec modération par toutes les personnes souffrant de diabète ou de troubles de l'organisme !

Des vergetures à atténuer ? Hop, un massage à l'huile d'amande douce. Une peau sèche qui commence à rider ? Quelques gouttes d'huile de rose musquée feront des miracles. Et pour un manque d'oméga 3, 6 ou de vitamines, vous n'avez qu'à piocher parmi les huiles de noix, de colza, d'onagre... Les huiles végétales ont mille vertus à vous offrir !

Découvrez dans ce livre :

- **Les huiles végétales en 20 questions/réponses :** est-ce qu'elles graissent la peau ? Comment les utiliser au mieux ?
- **Quelles huiles végétales pour soi ?** À chaque profil les huiles les plus adaptées : enfant, femme enceinte, sportif, adulte et senior...
- **Un abécédaire des astuces pour la beauté et la santé** (de Acné à Zona en passant par Cholestérol, Bronzage, Massage Bébé ou Pellicules) mais aussi pour la **cuisine** et la **maison** (comme complément alimentaire anti-âge, vinaigrette santé, produit de jardinage...).

BONUS Téléchargez gratuitement une recette de crème inédite et une autre surprise !
Rendez-vous p. 4 !

**AVEC TOUTES LES HUILES ESSENTIELLES
ALLIÉES ET UN TABLEAU TRÈS
COMPLET DES HUILES VÉGÉTALES**

Julien Kaibeck enseigne l'aromathérapie et la cosmétique en France et en Belgique. Chroniqueur dans divers médias, il est très apprécié par ses fans pour ses bons conseils rassemblés dans ses livres dont *Adoptez la slow cosmétique* et *Slow cosmétique, le guide visuel* et sur son blog www.lessentieldejulien.com

Préface de **Dominique Baudoux**, pharmacien aromatologue et auteur de nombreux ouvrages sur l'aromathérapie.

ISBN : 978-2-84899-637-0



9 782848 996370

15 euros
Prix TTC
France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé, beauté