

ASHWAGANDHA

La poudre d'ashwagandha, appelée aussi "ginseng Indien" signifiant "force du cheval" est très utilisée en médecine ayurvédique pour renforcer les défenses naturelles en cas de surmenage, fatigue, insomnie. Ses propriétés anti-oxydantes sont parfaites pour les peaux irritées ou abîmées. Elle permet aussi une pousse des cheveux plus rapide.

SOIN DES CHEVEUX



Les propriétés de la poudre d'ashwagandha :

- renforce et nourrit la racine des cheveux
- désobstrue les pores des cheveux
- permet une croissance plus rapide

Utilisations :

- en masque (à mélanger avec une poudre support neutre type argile, rhassoul.. et de l'eau chaude pour former une pâte onctueuse, appliquer sur le cuir chevelu, laisser poser et rincer).

Indications :

Tous types de cheveux.

Associations possibles :

Elle peut être utilisée avec d'autres poudres de soins, des huiles végétales et essentielles, des actifs (glycérine végétale, vitamine E, aloe vera etc...).

Recommandations :

A ne pas mélanger avec un liquide acide (citron..)

SOIN DE LA PEAU



Les propriétés de la poudre d'ashwagandha :

- lutte contre le vieillissement de la peau, antioxydante
- régénère les peaux irritées et fatiguées
- aide à la guérison des peaux abîmées

Utilisations :

- en masque (à mélanger avec une poudre support neutre type argile, rhassoul.. et de l'eau tiède pour former une pâte onctueuse, appliquer sur le cuir chevelu, laisser poser et rincer).
- en cataplasme (à mélanger avec de l'argile verte et de l'eau chaude, laisser reposer 20mn et appliquer sur la peau puis laisser poser et rincer).
- en lotion tonifiante (en macérat aqueux ou infusion).
- en huile cicatrisante et réparatrice (macérat huileux).

-infusion 100ml: faire bouillir 90ml d'eau et verser sur 10g de poudre, laisser infuser, filtrer (pas obligatoire) et laisser refroidir (à utiliser dans les 24h).

-macérat aqueux 100ml: mélanger 10g de poudre et 90ml d'eau dans un bocal, bien secouer et laisser macérer à l'abri de l'air et de la lumière (au frigo) pendant 24h, filtrer (se conserve maxi 7jours au frigo).

-macérat huileux 100ml: mélanger 10gr. de poudre avec 100ml d'huile végétale au choix, bien secouer et laisser macérer 24h à l'abri de l'air et de la lumière (au frigo), filtrer et transférer dans un flacon propre et désinfecté (se conserve plusieurs mois à l'abri de la chaleur et de l'air).

Indications :

Convient à tous les types de peaux, peaux irritées, fatiguées, matures,

Associations possibles :

Elle peut être utilisée avec d'autres poudres soins, des huiles essentielles et végétales, des actifs (glycérine végétale, vitamine E, aloe vera...).

Synergies :

Pour une action anti-âge : huile végétale de rose musquée du Chili, d'argousier, huiles essentielles de ciste, rose.

Pour cicatriser une plaie légère : argile verte, huile végétale de rose musquée du Chili, huile essentielle de lavande fine, helichryse Italienne.

Recommandations :

Ne pas utiliser avec un liquide acide.

Précautions d'usage :

- Produit pulvérulent, ne pas utiliser près d'une source de ventilation.
- Produit tachant, protéger les vêtements lors de son utilisation.
- Éviter le contact avec les yeux et la bouche, en cas de contact rincer abondamment à l'eau claire.
- Tenir hors de portée des enfants.

Conservation :

Veillez à bien refermer le sachet après usage et le conserver dans un endroit frais, sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

DESIGNATION INCI	Withania somnifera root powder
PRESENTATION	Poudre fine de couleur beige clair
AUTRES NOMS	Ginseng Indien
PARTIE DE LA PLANTE EXTRAITE	Rhizome
CONDITIONNEMENT	Sachet plastique sous vide d'air avec protection aluminium
PAYS D'ORIGINE/FOURNISSEUR	Inde
POIDS	100g
QUALITE	100% Pure et Naturelle

"Traitez bien la terre, elle ne vous a pas été donnée par vos parents, elle vous a été prêtée par vos enfants. "
Crazy Horse (Chef Amérindien Lakotas)