



L' HUILE D' ANDIROBA

Origine : Amazonie du Brésil

Provenance : L'andiroba, *Carapa guianensis*, est un arbre qui pousse sur des sols marécageux de bord de mer et sur les îles, et qui s'adapte très bien en sol de terre ferme. Ce sont des graines qu'est extraite l'huile.

Vertus :

- Anti-inflammatoire, antiseptique, lipolytique et cicatrisante. Elle chauffe la peau et les muscles en délassant les contractures nerveuses et musculaires ainsi que les douleurs articulaires, vertébrales et hématomes.
- Renouvelle les tissus et protège du soleil.
- Calme les irritations cutanées, soigne les petites plaies, les contusions et tout problèmes dermatologiques (psoriasis, dermites, eczéma, ecchymoses, oedèmes).
- Donne brillance et souplesse à la chevelure. Mélangée au shampoing elle est anti-poux.
- Répulsives pour les insectes, et cicatrisant pour leurs piqûres.
Réputée pour combattre la cellulite. Pour une cure minceur, la prise de guarana le matin associé à un massage quotidien à l'huile d'Andiroba sur les graisses localisées (capitons) procure des résultats probants.

Dosage et Posologie :

Usage externe : Utiliser 2 à 4 gouttes d'huile pure directement sur la zone concernée; ou diluer une dizaine de gouttes d'huile dans deux cuillerées à soupe d'huile végétale de votre choix, pour les peaux sensibles ou pour traiter une zone plus grande... Frictionner le dos ou les zones concernées. Peut être utilisée pure ou mélangée pour une application sur la chevelure.

Usage interne : 3 gouttes de Copaiba + 1 goutte d'Andiroba, mélangées à une petite cuillère de miel, 3x par jour, pour éliminer les mucosités internes (rhume, sinusite, bronchite).

Précautions d'emploi :

A employer avec modération. A forte dose, elle peut provoquer des troubles gastriques comme les nausées, diarrhées et vomissements. En interne elle est proscrite pendant la grossesse et en période d'allaitement, pour enfants, personnes âgées, asthmatiques ou épileptiques.