



HUILE DE SÉSAME – L'huile de sésame en Ayurveda

En Ayurveda, l'**huile de sésame** est reconnue comme la reine des huiles. Riche en antioxydants et en vitamine E, elle est à la fois réchauffante, nourrissante et fortifiante. Depuis des siècles, elle constitue la base principale des traitements ayurvédiques et des infusions de plantes médicinales

Quand l'utiliser

L'**huile de sésame** est particulièrement recommandée pendant la saison froide et pour les constitutions à dominante *Vata*, sujettes à la sécheresse, à la raideur et à la sensibilité au froid.

Traditionnellement utilisée pour

- ❖ Les massages corporels quotidiens (*Abhyanga*)
- ❖ Hydrater et nourrir les peaux sèches ou dévitalisées
- ❖ Soulager les raideurs musculaires et articulaires
- ❖ Favoriser une relaxation profonde et un sommeil réparateur
- ❖ Stimuler la circulation et renforcer la vitalité

Bienfaits principaux

- ❖ **Hydrate** intensément et nourrit en profondeur
- ❖ **Apporte** chaleur, tonus et élasticité aux tissus
- ❖ **Renforce** muscles et articulations, tout en réduisant la raideur
- ❖ **Exerce** un effet apaisant et équilibrant sur l'esprit
- ❖ **Protège** la peau contre la sécheresse et le vieillissement prématuré

Bienfaits supplémentaires

- ❖ Avec un usage régulier, la peau devient plus lisse, ferme et lumineuse
- ❖ Idéale en automne et en hiver, lorsque dominant le froid et la sécheresse
- ❖ Soutient l'énergie vitale et la stabilité émotionnelle
- ❖ Reconnue comme l'huile de base par excellence pour les préparations ayurvédiques à base de plantes

Huile de Sésame Mûrie – Chaleur réconfortante, vitalité retrouvée.