



# Huile de ricin – Huile ayurvédique utilisée pour divers traitements ayurvédiques.

L'**huile de ricin** est une huile ayurvédique utilisée depuis des siècles pour ses vertus fortifiantes, protectrices et régénérantes. Extraite des graines de ricin et souvent enrichie d'herbes ayurvédiques, elle nourrit en profondeur les cheveux, les cils et les sourcils, les rendant plus forts, plus denses et plus brillants.

Riche en acides gras essentiels et en vitamine E, elle préserve l'élasticité de la peau, soutient la régénération capillaire. L'Huile appliquée sur les articulations favorise confort et souplesse, tandis qu'appliquée sur l'abdomen avec une bouillotte, elle réduit les trubles abdominaux.

## Bienfaits selon la tradition ayurvédique

- ❖ Dans la pratique ayurvédique, l'huile de ricin est utilisée pour :
- ❖ Renforcer les sourcils fins et clairsemés
- ❖ Réparer et revitaliser les cheveux secs ou abîmés
- ❖ Apaiser et détendre la zone abdominale
- ❖ Favoriser le drainage naturel des toxines à travers la peau
- ❖ Redonner éclat et tonicité à la peau
- ❖ Améliorer la souplesse et la flexibilité des articulations

## Comment utiliser l'huile de ricin

- ❖ **Pour l'abdomen** : réchauffer légèrement l'huile avant l'application. Masser la zone avec des mouvements circulaires, puis couvrir d'une serviette chaude bien essorée et d'une couverture pendant une quinzaine de minutes. Une bouillotte peut être utilisée à la place.
- ❖ Application : réchauffer légèrement l'huile et l'appliquer sur l'abdomen, couvrir avec une serviette chaude trempée dans l'eau chaude et essorée, puis avec une couverture pendant 15 minutes. (Une bouillotte peut être utilisée à la place).
- ❖ **Pour les cheveux** : l'huile de ricin se mélange à d'autres huiles ayurvédiques selon le type de cuir chevelu.

**Application** : toujours appliquer sur peau sèche et chaude. Par temps froid, veiller à ce que la pièce soit bien chauffée et à rester couvert après l'application afin de favoriser la pénétration des actifs.

## Bienfaits supplémentaires.

Dans la tradition ayurvédique, l'huile de ricin est considérée comme réchauffante et stimulante, idéale pour le massage du ventre et des articulations.

Les cataplasmes à l'huile de ricin (castor oil packs) sont une méthode naturelle réputée pour favoriser la relaxation profonde, soutenir le bien-être intestinal et harmoniser le système nerveux autonome.

- ❖ **Peau** : La peau paraît plus douce et plus ferme dès les premières applications.
- ❖ **Saisonnalité** : selon l'ayurveda, le traitement en hiver est particulièrement recommandé pour les peaux sèches ou en cas de raideur articulaire.

**Bien-être général** : Cette huile polyvalente procure confort et douceur là où le corps en a besoin.

## Huile de ricin : la douceur en bouteille.