

**Nom botanique :** Carthame

**Nom INCI :** Carthamus Tinctorius oil

**Qualité :** 100% pure et naturelle, vierge, première pression à froid, sans aucun traitement chimique.

**Culture :** Culture biologique certifiée par Ecocert

**Mode d'extraction :** Pression à froid des graines

**Provenance :** Allemagne

**Propriétés organoleptiques :**

- Aspect : liquide visqueux
- Couleur : jaune or
- Odeur : odeur de noisette



Huile de carthame



### Principaux acides gras et constituants :

- Oméga 6 - 75% > Permettent de stimuler la régénération cellulaire et de limiter la perte en eau de la peau.
- Oméga 9 - 15% > Permettent de préserver l'élasticité de la peau et de renforcer l'efficacité des Oméga 6.
- Acide stéarique - 2,5% > L'acide stéarique est nourrissant.
- Acide palmitique - 5% > Préviennent l'oxydation des cellules.

### En savoir plus...

Traditionnellement cultivée dans le bassin méditerranéen pour ses vertus tinctoriales (jaune et rouge). Elle était couramment employée dans l'alimentaire à la place du safran.

### Principales propriétés cosmétiques :

- Anti-âge
- Cicatrisante
- Calmante
- Nourrissante

### Indications :

- Soins des peaux matures
- Soins des peaux abîmées, soins anti-cernes
- Soins des peaux couperosées
- Soins des peaux sèches

### Recettes Express :

- **Soin express anti-âge**  
20ml d'HV de carthame + 20ml d'HV d'argan + 20ml d' HV rose musquée + 39ml d'HV de jojoba + 30 gouttes d'HE de bois de rose.
- **Soin express pour soulager une brûlure**  
50ml d'HV de carthame + 49ml d'HV de calophylle inophylle + 30 gouttes d'HE de lavande aspic.
- **Soin express peaux sensibles**  
60ml d'HV de carthame + 39ml d'HV de bourrache + 30 gouttes de camomille romaine.
- **Soin express pour peaux sèches**  
99ml d'HV de carthame + 30 gouttes d'HE de géranium rosat.

### L'huile de carthame côté petits maux...

- En massage, l'huile de carthame soulage les douleurs rhumatismales et tensions musculaires.
- 2 à 3 cuillères à café par jour pour soulager un intestin paresseux.

### L'huile de carthame côté cuisine...

- Elle est réservée aux préparations sans cuisson, puisqu'elle ne supporte pas la chaleur.

### Le saviez-vous ?

- Il existe deux grandes variétés de carthame de composition lipidique différente : l'une très riche en acide oléique (oméga 9), plus courante sur le marché, et l'autre plus riche en acide linoléique (oméga 6).

### Conservation :

Huile végétale très sensible à l'oxydation. Se conserve 6 à 8 mois après ouverture, dans un récipient fermé, à l'abri de l'air et de la lumière, à température inférieure à 25°C.

### Précaution d'emploi :

Aucune contre-indication connue.



Type de recette : Soins corps



Préparation



Coût



Difficulté

## Sérum nuit régénérant carthame et petit grain

### Ingrédients :

- 70 ml d'huile végétale de carthame
- 29 ml d'huile végétale de bourrache
- 15 gouttes d'huile essentielle de petit grain
- 5 gouttes d'huile essentielle de cèdre d'atlas
- 7 gouttes de vitamine E

### Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini-fouet ou une petite cuillère à café
- Une éprouvette ou un verre doseur

### Flaconnage recommandé :

- Un flacon doseur de 100ml

### Mode Opérateur :

- 1- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 2- Transvaser dans le flacon.

### Conseil d'utilisation :

Appliquez en massant sur une peau propre, le soir avant le coucher..

### Conservation :

6 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur et de l'humidité).

PETITS  
MAUX

### POUR TRAITER L'ACNE ROSACEE :

- Dans un bol mélanger 99ml d'huile végétale de carthame avec 30 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine.
- Appliquez le soir sur les zones concernées.

