



Published on *Aroma-Zone* (<https://www.aroma-zone.com/cms>)

Accueil > aw_print_pdf.pages.inc

Poudre ayurvédique Sidr BIO Aroma-Zone

Fiche conseil

Poudre ayurvédique de Sidr BIO

Le Sidr, encore appelé Jujubier, est utilisé dans la tradition ayurvédique pour apaiser les personnes de type Pitta et Kapha. Riche en saponosides et en mucilages, le Sidr est un ingrédient de choix dans les shampooings végétaux en pâte. Incorporé à vos préparations, il lave, embellit et apporte du volume aux cheveux. Il présente l'avantage de laver les cheveux qui ont été colorés (notamment avec de l'Indigo ou du Katam) sans les faire dégorger et en fixant la couleur. Riche en mucilages et astringente, cette poudre est également utilisée dans les soins des cuirs chevelus inconfortables et pour lutter contre les pellicules.



Présentation

Carte d'identité



Procédé d'obtention

Les feuilles sont récoltées à la main, puis séchées à l'air libre et réduites en poudre.

Partie de la plante extraite

Feuilles

Nom botanique

Zizyphus jujuba

Famille botanique

Rhamnacées

Qualité

100% pure et naturelle, 100% BIO, qualité cosmétique

Pays d'origine

Inde

Culture



Biologique, certifiée par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert disponible sur <http://cosmetiques.ecocert.com> [1]

Autre nom

Jujubier, Zizyphus vulgaris, Ghasl, dadier chinois, Croc-de-chien, Gingeolier, Dindoulier, Chichourlier, Guinourlier

Désignation INCI

Zizyphus jujuba leaf powder

Qualité

Propriétés organoleptiques

- **Aspect** : poudre fine
- **Couleur** : vert clair
- **Odeur** : douce, herbacée, d'herbe fraîche coupée type "épinard"
- **Saveur ou Rasa** : astringente
- **Virya (énergie)** : rafraîchissante

Composition

Saponosides

Flavonoïdes

Glycosides triterpéniques

Mucilages

Propriétés et utilisations

Soin de la peau

Propriétés

- Astringent et nettoyant, il est utilisé pour soulager les peaux à problèmes. Riche en mucilages et apaisant, il calme les peaux sujettes à démangeaisons. En Ayurvéda, il apaise Pitta et Kapha.

Indications

- Peaux à problèmes
- Peaux à tendance acnéique
- Peaux sujettes à démangeaisons

Synergies

- **Pour les peaux à tendance atopique** : huile végétale de Cameline, huiles essentielles de Géranium rosat, de Lavande fine, de Tanaisie annuelle, de Camomille allemande, bisabolol, extrait CO2 de Calendula...
- **Pour les peaux sujettes à démangeaisons** : hydrolat de Menthe poivrée, macérât huileux de Calendula, huile essentielle de Menthe poivrée...

En pratique

- En pâte ou en cataplasme, mélangé à d'autres poudres naturelles
- En macérât huileux, incorporé en phase grasse dans vos formules cosmétiques maison, il est idéal pour réaliser :
 - une huile calmante et apaisante

Soin des cheveux

Propriétés

- Nettoyante, la poudre de Sidr associée à d'autres poudres naturelles, permet de laver les cheveux naturellement. Il est nécessaire d'ajouter de l'eau à plusieurs reprises afin de bien nettoyer en profondeur les cheveux.
- Cousin du Shikakaï, le Sidr a l'**avantage** de permettre de **ne pas faire dégorger les cheveux** ayant été colorés par des mélanges contenant notamment de l'**Indigo et du Katam**.
- Il **embellit** les cheveux.
- Astringent et purifiant, il aide à soulager les cuirs chevelus sujets aux démangeaisons liées aux maladies du cuir chevelu et lutte contre les pellicules.

Indications

- Tous types de cheveux
- Pellicules
- Cuir chevelu délicat, sujet aux démangeaisons

Synergies

- **Pellicules** : huiles essentielles de Géranium, de Cade, de Laurier noble, de Palmarosa, huiles végétales de baies de Laurier, de Chaulmoogra, poudres de Pivoine, Brahmi, Tulsi
- **Lavage de cheveux** : poudres de Shikakai, d'Amla, Rhassoul

En pratique

- En masque, mélangé à d'autres poudres naturelles
- En shampooing sec, mélangé à d'autres poudres naturelles
- En macérât huileux, incorporé en phase grasse dans vos formules cosmétiques maison, il est idéal pour réaliser :
 - une huile capillaire protectrice
 - une huile capillaire apaisante

En savoir plus...



Découvrez notre dossier thématique "**L'Ayurvédā, bien-être intérieur et beauté de la peau**^[2]" pour en apprendre davantage.



Découvrez notre dossier thématique "**Le Cheveu**^[3]" pour en apprendre davantage et construire votre programme de soin capillaire personnalisé...

Précautions

- Produit pulvérulent et irritant, ne pas utiliser près d'une source de ventilation.
- Il est conseillé d'utiliser un masque et des lunettes lors de la manipulation de la poudre.

- Eviter le contact avec les yeux ; en cas de contact, rincer abondamment à l'eau claire.
- Tenir hors de portée des enfants.
- Cette poudre est très active, nous vous conseillons de toujours faire un test dans le pli du coude 24h avant application.

Consignes de tri de l'emballage



[4]

Téléchargez les consignes de tri de nos emballages [4]

En savoir +

L'**Ayurvéda**, ou **médecine ayurvédique**, est une **science thérapeutique sacrée très complète** utilisée **depuis plus de 5000 ans en Inde**. C'est aussi une **philosophie** et un **art de vivre**. En langue sanskrit "**ayur**" signifie "**vie**" et "**veda**" signifie "**science ou connaissance**". Découverte par les Rishis ou grands sages de l'Himalaya par l'observation de la nature et des 5 éléments (Eau, Terre, Feu, Air, Espace ou Ether), elle **repose sur le concept des 3 doshas (Vâta, Pitta et Kapha)** qui sont **chacuns formés de 2 éléments**. **Chaque individu** naît avec une **proportion propre de chaque dosha**, souvent un ou deux doshas sont prédominants. L'**objectif** de l'Ayurvéda est de **vivre en harmonie avec votre constitution de base, connaître ce qui vous aide à rester en bonne santé, être heureux et avoir une belle peau** mais également apprendre à repérer tout ce qui vous rend malade ou malheureux.

Pour veiller à l'équilibre de votre constitution, il est **nécessaire de choisir des activités, des aliments ou des plantes...** qui sont **à l'opposé des caractéristiques de votre ou vos doshas prédominants** et donc qui apaisent ce ou ces doshas qui prédominent.

Le Sidr, encore appelé **Jujubier** est un arbre fruitier pouvant pousser sur divers types de sols et est adapté aux terres arides. **Originaire de Chine**, il est très répandu au Moyen-Orient, on le retrouve également en Afrique de l'Est, au Pakistan et dans certains pays alentour.

Le **Sidrest** utilisé **en médecine ayurvédique** pour **apaiser** les personnes de type **Pitta et Kapha**.

Les feuilles de Jujubier tiennent également une place importante dans le rituel de purification des défunts dans la tradition musulmane.

Riche en saponosides, cette poudre de Sidr peut être utilisée

pour réaliser des shampoings-pâte. **C'est un "cousin" du Shikakaï** mais qui apporte une action lavante supplémentaire aux cheveux qui ont été colorés (notamment avec de l'Indigo ou du Katam) sans les faire dégorger et en fixant la couleur.

Riche en mucilages et astringente, cette poudre de feuilles est **également utilisée dans des soins apaisants du cuir chevelu et anti-pelliculaires.**

AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

En pratique

Caractéristiques générales



insoluble dans l'eau

S'utilise en dispersion



insoluble dans l'huile

S'utilise en dispersion

Utilisation en cosmétique maison

-



CATAPLASME



CRÈME & LAIT



INFUSION

(à incorporer dans votre préparation)



LOTION



MASQUE CAPILLAIRE



MASQUE





SHAMPOOING

•



BAIN

•



HUILE

- **En pâte, en masque ou en cataplasme** : mélanger avec d'autres poudres naturelles, puis avec de l'eau chaude de façon à obtenir la consistance souhaitée.
- **En macérât huileux** : s'incorpore comme phase huileuse dans vos préparations capillaires ou pour la peau.

 *En pratique...*

Image type unknown

<https://www.aroma-zone.com/aroma/images/fiche-technique/extraction-macerat-huileux.pdf>

RECETTE DU MACÉRÂT HUILEUX DE SIDR

Quantité totale souhaitée de macérât	100 ml	500 ml
Huile végétale (par exemple : Sésame) :	100 ml	500 ml
Poudre de Sidr :	10 g	50 g

Choisissez une quantité appropriée à la quantité nécessaire dans votre formule en prenant un peu de marge pour compenser les pertes dues à la filtration.

Mode opératoire :

- 1/ Transférer la quantité d'huile dans un flacon.
- 2/ Peser la quantité de poudre à l'aide d'une balance.
- 3/ A l'aide d'un entonnoir à poudre, verser la poudre dans l'huile.
- 4/ Bien agiter afin de bien disperser la poudre dans le liquide.
- 5/ Laisser macérer 24h à l'abri de l'air et de la lumière en agitant à l'occasion à froid ou 15 minutes à chaud.
- 6/ Après macération, filtrer à l'aide d'un filtre à café ou d'un tissu propre adapté.
- 7/ Récolter le filtrat et le transférer à l'aide d'une pipette propre dans un flacon hermétique préalablement désinfecté.

Utilisation :

Ce macérât huileux est prêt à être incorporé comme phase huileuse dans vos soins. Ce produit est stable et peut se conserver plusieurs mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.



Tableau d'équivalences

1 pelle 5 ml (arasée*)



2.0 g

1 pelle 2 ml (arasée*)



0.9 g

* *arasée* : cuillère pleine à ras bord dont le surplus a été enlevé en passant une spatule ou un dos de couteau

Conservation

A l'abri de l'air, de l'humidité et de la lumière. Bien refermer le contenant après chaque utilisation.

équivalences

HUILES ESSENTIELLES	1 ml = 35 gouttes environ (avec nos codigouttes actuels)
HUILES VEGETALES	1 pression (pompe aluminium Aroma-Zone) = 0.15 ml environ
CONVERSION masse ↔ volume (pour un liquide)	MASSE (g) = DENSITE x VOLUME (ml) à 20°C
INFORMATION COMPLEMENTAIRE	1 cuillère à café pleine = entre 3 et 4.5 ml 1 cuillère à soupe pleine = entre 7.5 et 10 ml <i>Néanmoins, ces correspondances en cuillères dépendent de nombreux facteurs (viscosité du liquide, température, profondeur et taille de la cuillère, comportement rhéologique du liquide,...) et nous vous conseillons vivement d'utiliser du matériel de mesure précis (éprouvettes graduées, pipettes graduées, balance de précision).</i>

Bibliographie

1. Documents fournisseur

2. « La Divinité des Plantes - Guide ayurvédique de Phytothérapie » du Dr. David Frawley et Dr. Vasant Lad



Source URL: <https://www.aroma-zone.com/cms/fiche-technique/poudre-ayurvedique-sidr-bio-aroma-zone>

Links:

[1] <http://cosmetiques.ecocert.com>

[2] <https://www.aroma-zone.com/dossier-thematique/ayurveda-bien-etre-interieur-et-beaute-de-la-peau>

[3] <https://www.aroma-zone.com/dossier-thematique/le-cheveu>

[4] <https://www.aroma-zone.com/cms/sites/default/files/PDF/Guide-Triman.pdf>

[5] [https://www.aroma-zone.com/cms/\"+_href+\"](https://www.aroma-zone.com/cms/\)