



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml ORANGE DOUCE

Son nom botanique :	Citrus sinensis
Sa famille :	rutacée
Sa provenance :	Italie
Son mode d'extraction :	par expression à froid du zeste
Sa partie utilisée :	zeste
Ses principes actifs ou chémotypes :	limonène, bêta-myrcène, alpha pinène, linalol, décanal, sabinène...
Son parfum :	note fruitée, douce et sucrée proche de l'Orange
Sa couleur :	couleur orange (cela vous assure de sa fraîcheur !)



L'HISTOIRE À PARTAGER

Peu de gens le savent mais l'orange tout comme ses multiples cousins sont originaires d'Asie orientale. Ce n'est qu'au XVème siècle que les Portugais importent de Ceylan et de Chine, la fameuse Orange douce (Citrus sinensis) telle que nous la connaissons aujourd'hui. Son nom provient de l'italien «arancio», qui vient lui même du Persan «narang» et apparait dans la langue française en 1515.



SON ENVIRONNEMENT

Cet arbre de petite taille est cultivé quasiment partout mais notamment dans les régions chaudes, comme les pays méditerranéens. Il se distingue par son feuillage persistant et ses fruits généreux, comestibles et reconnaissables à la couleur orange.



SUR LE PLAN AFFECTIF

L'orange symbolise aux yeux de tous, le parfum du sourire et de la tendre enfance. Profonde et attachante, elle est le « doudou » des petits et grands ! Avec elle, fini le stress et les tourments ! De nature festive, elle aime aussi vous reconnecter à l'esprit de la famille et vous rappelle inlassablement aux bons souvenirs de Noël.



BIENFAITS

antiseptique aérienne, eupeptique, tonique digestive, calmante et sédative...

Aromastuce : pour la conserver plus longtemps, mettez la au réfrigérateur!

Prudence : ne pas l'appliquer sur la peau avant une exposition prolongée au soleil. Elle est photosensibilisante et peut occasionner des taches pigmentaires.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



Parfum



DES RECETTES À FAIRE SOI-MÊME

En diffusion : Parfum « Merry christmas »

20 à 25 gouttes d'Orange douce

1 à 2 gouttes de cardamome

1 à 2 gouttes de Cannelier

C'est NOEL toute l'année !

En bain détente et évasion :

5 gouttes d'Orange douce

3 à 5 gouttes de Lavande vraie

2 gouttes de Marjolaine à coquilles

Mélanger 10 à 12 gouttes de la recette dans un verre de 20cl, soit un demi-bol de base hydro dispersante (gel neutre, savon ou lait).

Verser le contenu dans la baignoire et rester une vingtaine de minutes pour en apprécier les bienfaits.

En massage : « Anti-tristesse »

15 à 20 gouttes d'Orange douce

7 à 10 gouttes de Néoli

3 à 5 gouttes de Marjolaine à coquilles

Diluer la recette 25 à 30 gouttes dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix.

Appliquer 10 à 15 gouttes du mélange obtenu sur la voûte plantaire, plexus solaire et nuque.

Détente assurée, sourire retrouvé !

En cuisine : Sorbet duo d'Orange et menthe verte

60 cl d'eau

40 cl de jus d'Orange

7 à 9 gouttes d'huile essentielle d'Orange

2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Menthe verte

3 à 4 cuillères à soupe de sucre de canne bio ou de bouleau.

Mélangez tous les ingrédients

Verser la préparation dans une sorbetière et réservez au congélateur (pdt 2 à 3 heures).



AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.