



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml

TÉRÉBENTHINE

Son nom botanique :	Pinus pinaster
Sa famille :	abiétacée
Sa provenance :	Portugal
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	résine
Ses principes actifs ou chémotypes :	alpha-pinène, bêta-pinène, limonène, bêta-caryophyllène, longifolène, camphène...
Son parfum :	note de résine fraîche, douce, iodée et caractéristique des pins des Landes
Sa couleur :	transparente à jaune pâle



L'HISTOIRE À PARTAGER

La térébenthine conventionnelle à usage ménager provient du traitement de la pâte à papier et subit différents traitements qui la rendent impropre à l'aromathérapie (présence d'acide sulfurique). **N.B:** achetez-la en bio pour être sur de la qualité et éviter l'aromathérapie !



SON ENVIRONNEMENT

La térébenthine ou pin maritime aime le plein soleil et évolue dans un sol acide, profond, bien drainé et souvent pauvre. Pouvant atteindre 30 m de haut, il parvient à maturité vers 40 ou 50 ans. La production de l'huile essentielle biologique est extraite uniquement par distillation traditionnelle de la résine obtenue par gemmage des troncs de pin maritime.



SUR LE PLAN AFFECTIF

Elle nous rappelle inévitablement au parfum d'antan, aux meubles cirés, aux tableaux, à l'univers de la peinture et aux doux souvenirs en général. Elle est aussi un bon prétexte pour faire le ménage dans sa tête et dans sa vie... Recommandée pour les MONKS qui s'assument ou qui s'ignorent !



BIENFAITS

respiratoire, oxygénant, antidouleur, antiviral, draineur, antigrippe, immunostimulant...
Prudence : cette huile essentielle est légèrement democaustique, il est préférable de la diluer à une base végétale avant les massages.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

En bain :

Si il est un bain prodigieusement efficace à la fois draineur, oxygénant, antidouleur et anti tristesse, c'est bien celui! Inspiré de la méthode du fameux bol d'air Jacquier et revisité par mon père Michel Sommerard, il est tout bonnement miraculeux.

Préparer un bain à 33°C, y verser le mélange d'une tasse de base neutre (20cl) plus 25 à 30 gouttes d'huile essentielle de térébenthine, entrer dans l'eau et faire progressivement monter la température jusqu'à 41°C, y rester encore pendant 5 minutes environ puis s'envelopper dans un peignoir chaud pour favoriser l'élimination. Petite suggestion tout en vous relaxant, vivez un rituel continuum multi sensoriel en buvant une tisane à laquelle vous rajouter 2 cuillères à café d'eaux florales de genièvre et de Cassis.

Oubliez les portables, homme, femme et enfant, C'est votre moment à vous!

N.B : ce bain est à déconseiller en cas de fragilités cardiaques.



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.