



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml VERVEINE D'ASIE

Son nom botanique :	litsea cubeba L, litsea citrata L
Sa famille :	lauracée
Sa provenance :	Asie
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	fruit
Ses principes actifs ou chémotypes :	citral, géraniol, néral, limonène, linalol, méthylhpténone...
Son parfum :	note fraîche, mélassée, fruitée, sucrée qui rassemble l'esprit de la verveine et de la citronnelle.
Sa couleur :	jaune orange tirant sur le brun en vieillissant



L'HISTOIRE À PARTAGER

D'aussi longtemps que je me souviens, notamment dans les premiers salons bio, cette huile essentielle suscitait l'adoration en diffusion ! Elle reste à ce jour une valeur sûre pour créer une ambiance conviviale et généreuse !



SON ENVIRONNEMENT

La Verveine asiatique dite litsée citronnée provient de la noix d'un bel arbre vert qui pousse au pays du thé Chinois, la province de Yunnan.



SUR LE PLAN AFFECTIF

C'est l'huile essentielle du bonheur ! Magique, elle harmonise les rapports, canalise tous les problèmes et rend les gens heureux. En fait, elle est une vraie assistance sociale qui invite à la positive attitude ! De plus, à son contact le stress disparaît et on s'améliore !



BIENFAITS

antiseptique aérienne, fongicide, relaxante, anti-levures, anticandidose...

Prudence : de nature légèrement caustique, elle a tendance à faire jaunir la peau !

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



Parfum



DES RECETTES À FAIRE SOI-MÊME

En olfaction :

Quelques respirations suffisent pour retrouver l'harmonie !

En diffusion : Parfum relaxant « Yunnan song »

15 à 20 gouttes d'Orange douce

9 à 10 gouttes de Verveine d'Asie

7 à 8 gouttes de Géranium rosat

5 à 6 gouttes d'Ylang-Ylang

Bienvenue au pays du soleil levant !

En bain spécial voyage :

10 gouttes de Lemongrass

5 à 7 gouttes de Verveine d'Asie

2 à 3 gouttes de Coriandre

Mélanger 10 à 15 gouttes de la recette dans un verre de 20 cl, 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 Zen et plénitude :

Diluer 25 à 30 gouttes de la recette « Yunnan song » dans 3 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix.

Appliquer 7 à 10 gouttes du mélange sur la voute ou le plexus solaire pour accéder au Nirvana.

En cuisine :

Mélangez-la, à un miel d'acacia, à raison d'1 goutte maxi pour 250 gr.

Ajoutez le miel parfumé à des légumineuses en fin de cuisson comme la patate douce, le fenouil, les navets...

Autre idée : incorporer 1 goutte d'huile essentielle de Verveine d'Asie à du lait de coco (20cl) en fin de cuisson. Bien délayer pour éviter les pics de goûts! Une idée originale pour accompagner des poissons et crustacés. Fermez les yeux, vous êtes au Laos !



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.