



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml ROMARIN CAMPHRE

Son nom botanique :	rosmarinus officinalis CT camphora
Sa famille :	lamiacée
Sa provenance :	France
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	sommités fleuries
Ses principes actifs ou chémotypes :	camphre, acétate de bornyle, camphène, alpha et bêta-pinène, cinéole...
Son parfum :	note florale, herbacée, fraîche et camphrée
Sa couleur :	transparente à jaune pâle



L'HISTOIRE À PARTAGER

Une allégorie chrétienne veut que la vierge Marie, lors de la fuite en Egypte, ait posé les langes de Jésus sur un buisson ; depuis lors, les fleurs de ce buisson, un romarin, se déploient «couleur de ciel» et apparaissent le «jour de la passion».



SON ENVIRONNEMENT

Désigné comme un sous arbrisseau, le romarin camphre pousse principalement dans l'Aude et en Provence avec une préférence pour les terres calcaires, rocailleuses et ensoleillées. Pouvant atteindre jusqu'à 1 mètre de haut, mes fleurs, de couleur bleu pâle et disposées en épis vers le sommet des rameaux, font leur apparition courant mai et juin.



SUR LE PLAN AFFECTIF

L'huile essentielle de Romarin Camphre est la danse du troubadour qui vous distrait et vous fait oublier les idées noires. On l'appelle aussi en cas de tristesse et elle enfile aussitôt son nez de clown ! Entraînant, entraîneur, elle sonde aussi l'énergie du soleil qui est en vous. Avis aux sportifs, à vos marques, prêts, partez !



BIENFAITS

antidouleur musculaire, décontracturant, antalgique, anti-inflammatoire, tonocardiaque, mucolytique...

N.B : l'huile essentielle de Romarin Camphré n'est pas conseillée en diffusion atmosphérique, ni dans votre alimentation.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Bain



Massage



DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

En massage anti-crampes musculaires :

10 à 15 gouttes de Pin sylvestre
7 à 9 gouttes de Romarin camphré
5 à 7 gouttes de Gaulthérie
3 à 5 gouttes de Genièvre

Diluer 30 gouttes de la recette dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale de noisette. Appliquer 7 à 10 gouttes du parfum sur la zone à douleurs (crampes). Massez-vous avec énergie, pendant 3 à 5 minutes. Alors on danse !

Pour accompagner le sportif (convalescence) :

10 à 15 gouttes de Bois de cèdre
7 à 9 gouttes de Romarin camphré
5 à 7 gouttes de Menthe poivrée
3 à 5 gouttes de Laurier noble

« Allez hop, on se relève... »

Diluer 30 gouttes de la recette dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale de millepertuis. Appliquer 7 à 10 gouttes du parfum sur la voute plantaire et la zone à douleurs. Massez-vous en conscience, pendant 3 à 5 minutes.

Prudence : se laver les mains après chaque contact avec l'huile essentielle de Romarin Camphré. Ne l'approcher pas des yeux, ni des endroits sensibles.



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.