

Nom botanique : Juniperus communis

Nom INCI : Juniperus communis oil

Qualité : 100% pure et naturelle.

Culture : Culture biologique certifiée par Ecocert

Mode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau des baies

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore
- Odeur : boisée, légère



Huile essentielle de Genévrier



Modes d'utilisation :

Application cutanée (AC)

Bain (B)

Cuisine (C)

Massage (M)

Important

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

En savoir plus...

Le genévrier est surtout connu pour ses petites baies noires au parfum frais et poivré. Déjà dans l'Antiquité, ces baies étaient utilisées en cuisine, mais aussi dans les rites de purification et en médecine. Au Moyen-Âge, les Écossais enduisaient les blessures faites au combat de Gin (alcool aromatisé aux baies de genévrier).

Principales propriétés :

- Drainante
- Anti-inflammatoire et anti-douleur

Indications :

- Rétention d'eau, cellulite
- Rhumatisme, arthrite, sciatique, douleurs musculaires...

Recettes Express :

- AC** ▪ **Huile express anti-cellulite**
25 gouttes d'HE de genévrier + 25 gouttes d'HE de fenouil + 10 gouttes d'HE de pamplemousse + 98 ml d'HV de calophylle inophyle.
- AC** ▪ **Huile de massage musculaire**
20 gouttes d'HE de genévrier + 20 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles + 15 gouttes d'HE de romarin à camphre + 5 gouttes d'HE poivre noir + 98 ml d'HV de pépins de raisin.

L'HE de genévrier côté petits maux...

- En application locale, elle soigne eczéma, herpès et régule l'excès de sébum du cuir chevelu.

L'HE de genévrier côté cuisine...

- Idéal pour parfumer des plats à base de chou

Conservation :

Au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

Précaution d'emploi :

Ne pas utiliser pure. Éviter le contact avec les yeux.

Contre-indications :

Déconseillée chez les femmes enceintes.



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

Gel douche anti-capitons genévrier et pamplemousse

Ingrédients :

- 92ml de base lavante neutre bio
- 5ml de macérât de lierre bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de genévrier bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle
- 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet ou une petite cuillère
- Une éprouvette ou un bol doseur

Flaconnage recommandé :

- Flacon de 100ml

Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol mettre la base lavante avec le macérât et mélanger à l'aide du mini fouet.
- 2- Ajouter les gouttes d'huiles essentielles, la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse et remuer à nouveau.
- 3- Transvaser dans le flacon.

Conseil d'utilisation :

Appliquer le gel sous la douche en insistant sur les zones concernées (ventre, hanches, cuisses, fesses....).

Conservation :

2 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur).

PETITS
MAUX

POUR SOULAGER LA SENSATION DE « JAMBES LOURDES » :

- Mélanger dans un bol 98 ml de macérât de vigne rouge avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 30 gouttes de genièvre + 10 gouttes de cyprès + 10 gouttes de citron + 10 gouttes de menthe poivrée.
- Le soir, appliquer le mélange sur les membres inférieurs et masser lentement dans le sens du retour veineux.

Les informations mentionnées sur ce document ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels compétents de la santé. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.