

Nom botanique : Litsea cubeba

Nom INCI : Litsea cubeba oil

Qualité : 100% pure et naturelle.

Culture : Culture biologique certifiée par Ecocert

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

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle
- Odeur : citronnée, fleurie



Huile essentielle
de Litsée Citronnée



Modes d'utilisation :

Application cutanée (AC)

Bain (B)

Diffusion (D)

Massage (M)

Important

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

En savoir plus...

La litsée citronnée est aussi appelée Verveine exotique car elle provient des régions tropicales d'Asie. On la cultive en plaine mais elle pousse à l'état sauvage en zone montagneuse.

Principales propriétés :

- Relaxante
- Anti-inflammatoire
- Tonique digestive

Indications :

- Angoisse, insomnie, dépression nerveuse, agitation
- Soins des peaux irritées
- Digestion difficile, manque d'appétit

Recettes Express :

- D** ▪ **Parfum relaxant pour diffusion**
15 gouttes d'HE de litsée citronnée + 15 gouttes d'HE de bergamote.
- AC** ▪ **Soin express apaisant**
5 gouttes de litsée citronnée + 15 gouttes d'HE de camomille sauvage + 10 gouttes d'HE de lavande maillette + 50ml d'HV de macérât de calendula.
- AC** ▪ **Remède contre les digestions difficiles**
(application sur le ventre)
5 gouttes d'HE de litsée citronnée + 5 gouttes d'HE de gaulthérie couchée + 10 gouttes d'HE de basilic + 10 gouttes d'HE d'estragon + 49 ml d'HV de noisette.

L'HE de litsée citronnée côté petits maux...

- Traitement des mycoses

Le saviez-vous ?

- C'est un anti-inflammatoire qui favorise la relaxation et calme le stress. Son action sédative favorise le sommeil.

Conservation :

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

Précautions d'emploi :

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

Contre-indications :

Déconseillé aux femmes enceintes et jeunes enfants.



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

Déodorant roll-on palmarosa et litsée

Ingrédients :

- 27 ml de glycérine végétale
- 20 ml d'huile végétale de jojoba
- 20 gouttes d'huile essentielle de palmarosa bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de litsée citronnée bio
- 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet ou une cuillère à café
- Une éprouvette graduée ou un verre doseur

Flaconnage recommandé :

- Roll-on de 50ml

Mode opératoire :

- 1- Mettre dans un bol la glycérine, l'huile végétale de jojoba, les huiles essentielles, l'extrait de pépins de pamplemousse et la vitamine E naturelle.
- 2- Remuer vigoureusement.
- 3- Transférer dans le roll-on.

Conseil d'utilisation :

Appliquer le matin sur une peau sèche et propre.

Conservation :

3 mois maximum, dans des conditions de conservation optimales (à l'abri de la chaleur et de la lumière).

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LES SPASMES DIGESTIFS :

- Mélanger dans un bol 49 ml d'HV de noisette à la synergie d'huiles essentielles suivante : 10 gouttes de litsée citronnée + 10 gouttes de basilic + 10 gouttes d'estragon + 5 gouttes de petit grain + 5 gouttes de gauthérie couchée.
- Incorporer le mélange à un roll-on de 50 ml.
- Appliquer le mélange sur le ventre à l'aide du roll-on, en cas de crise.

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.