

**Nom botanique :** Myrtus Communis

**Nom INCI :** Myrtus 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 feuilles et tiges

**Propriétés organoleptiques :**

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune clair
- Odeur : fraîche et boisée



Huile essentielle  
de Myrte Rouge



### **Modes d'utilisation :**

**Application cutanée (AC)**

**Bain (B)**

**Cuisine (C)**

**Diffusion (D)**

**Massage (M)**

### **Important**

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

### **En savoir plus...**

La Myrte est originaire des pays méditerranéens et de l'Asie occidentale. Elle est associée aux femmes guerrières, car tout comme le Laurier, la Myrte est un emblème de gloire.

Au XVI<sup>e</sup> siècle, elle était utilisée pour les problèmes de peau, notamment le psoriasis, et employée comme philtre d'amour.

### **Principales propriétés :**

- Décongestionnante veineuse et lymphatique
- Antiseptique

### **Indications :**

- Varices, jambes lourdes et pieds gonflés
- Infections respiratoires (bronchites, sinusites, angines...)
- Infections urinaires

### **Recettes Express :**

- AC** ▪ **Remède contre les jambes lourdes**  
15 gouttes d'HE de myrte rouge + 15 gouttes ml d'HE de lentisque pistachier + 99 ml d'HV de calophylle inophyle.
- D** ▪ **Remède contre les rhinites**  
15 gouttes d'HE de myrte rouge + 15 gouttes d'HE de pin sylvestre.

### **La myrte rouge côté petits maux...**

- Traitement des ecchymoses et psoriasis.

### **Le saviez-vous ?**

- L'huile essentielle de myrte dont l'odeur rappelle celle de l'eucalyptus est, comme celle-ci, bénéfique pour les voies respiratoires.

### **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 :**

Proscrite pour les femmes enceintes, qui allaitent et aux enfants en bas âge.



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

## Gel douche circulatoire à la myrte rouge

### Ingrédients :

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

### Matériel nécessaire :

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

### Flaconnage recommandé :

- Un flacon doseur de 100ml

### Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol mettre la base lavante et 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 sous votre douche en massant vos jambes dans le sens du retour veineux.

### Conservation :

3 mois maximum à l'abri de la chaleur et d'une forte lumière.

PETITS  
MAUX

### POUR LUTTER CONTRE LA GRIPPE CHEZ LES ENFANTS :

- Mélanger dans un bol, 98 ml d'HV d'amande douce avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 30 gouttes de myrte rouge + 20 gouttes d'eucalyptus globulus.
- Masser la poitrine et le dos de l'enfant avec ce mélange, 2 fois par jour.

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.