

# GENEVRIER - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence - INFINIE SANTE

**Produit** GENEVRIER - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence

---

**Prix** 6.26 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** Action anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismale et diurétique. Huile essentielle biologique de Genévrier - 5mL, 10mL ou 30mL Genevrier - Huile essentielle - ABIESSENCE Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

Genévrier - Huile essentielle - ABIESSENCE Nom botanique : Juniperus communis L. Parties utilisées : Rameaux et baies Mode d'obtention : Distillation à la vapeur d'eau Famille : Cupressacées Particularité de la plante : ce petit conifère épineux et résineux pousse en buissons sur les pentes aux sols calcaires ensoleillés. Les branches sont ramifiées. Elles comportent de petites aiguilles vivaces et pointues légères, qui ressemblent à celles du romarin. à l'aisselle, elle possède des chatons (mâles) ou des bourgeons (femelles) qui donnent de petites baies rondes. Du vert, les baies passent au bleu sombre à maturité au goût sucré et résiné. Son utilisation dans les préparations culinaires et thérapeutiques remonte à l'Antiquité. Arôme : résineux, terpénique, épicé à senteur de pin, fruité, âcre doux. Principaux composants :- Alpha pinène (8,00 à 55,00%) - Thujopsène (? 34,00%) - Sabinène (? 20,00%) - Mycrène (? 12,00%) Allergènes : Limonène. Précaution d'emploi : Déconseillée pour les femmes enceintes. En interne, ne pas utiliser sur de longues durées et sur avis médical. En massage, diluer impérativement dans une huile végétale pour une peau sensible. Propriétés thérapeutiques principales : - Action anti-inflammatoire, antalgique, anti-rhumatismale. - Diurétique. Indications principales : On utilise cette huile essentielle pour soulager en externe les douleurs inflammatoires rhumatismales et névralgiques, les douleurs arthritiques, les sciatiques... Pour stimuler en douceur l'activité rénale. Propriétés et indications thérapeutiques secondaires : - Antiputride. En interne, on peut traiter une entérocolite fermentaire, une colite spasmodique. Elle peut s'utiliser pour une dystonie neurovégétative. Conseils d'utilisations Usage externe sur la peau : En friction sur les articulations et les muscles douloureux. Diluée à 20 % minimum dans une huile végétale d'arnica, de calophylle ou autre, l'appliquer plusieurs fois par jour. Associer les huiles essentielles de Gaulthérie et d'Eucalyptus citriodora, de Pin sylvestre. Également en onctions sur la nuque et la colonne vertébrale. En friction sur le bas-ventre et la région lombaire pour le confort des voies urinaires. Rhumatismes : préparer le mélange suivant : 30 gouttes d'huile essentielle de Romarin camphré + 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citriodora + 20 gouttes d'huile essentielle de Pin sylvestre dans 30 ml d'huile végétale de calophylle, de jojoba ou autre. Appliquer en massage 4 à 5 fois par jour. En diffusion : Elle ne se diffuse pas. Associations possibles : Les huiles essentielles d'Eucalyptus citriodora, Gaulthérie, Hélichryse, Lavande fine, Pin sylvestre, Romarin camphré, Térébenthine, Thym thymol pour soulager de nombreux phénomènes inflammatoires. Celles de Citron, Cyprès, pour faciliter le drainage. Conseils soins de beauté : Bain amincissant : mélanger à l'eau du bain la valeur de 2 cuillerées à soupe de lait en poudre dans laquelle on a intégré 5 gouttes d'huile essentielle de Genévrier + 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès + 5 gouttes d'huile essentielle de citron. En cuisine : Rehausseur de goût, aromatique, puissant. L'utiliser à raison d'une seule goutte dans : salade de foies de volaille, terrines, pâtés, choucroute, plats aux choux ou aux navets, gibier, marinades et farces, ragoût, civet, plats en sauce, pot-au-feu, eaux de cuisson, rognons de veau... Il est intéressant d'associer cette huile au laurier, à l'ail, au thym et au fenouil. Savez-vous que le gin est une eau-de-vie de genièvre ? Le bon conseil de Joël : Charlotte avait toujours dans son sac à main un foulard en soie destiné à la protéger des courants d'air ainsi qu'une préparation de sa fabrication à base d'huiles essentielles qu'elle utilisait en cas de torticolis ou pour réchauffer les cervicales. Sa recette était composée de : 20 gouttes d'huile essentielle de Genévrier + 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara + 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin camphré dans 15 ml d'huile végétale d'arnica. La recette du naturo : Pour soulager une cystite : frictionner le bas-ventre et le bas du dos 3 fois par jour au moins, avec le mélange suivant : 20 ml (2 cuillères à soupe et demi) d'huile végétale de jojoba ou d'amande douce ou autre, dans lesquelles on aura dilué 30 gouttes d'huile essentielle de Genévrier + 10 gouttes d'huile essentielle de Girofle + 10 gouttes d'huile essentielle de Thym Linalol + 40 gouttes d'huile essentielle de Lavande. Remarque : Il existe d'autres variétés de genévrier. Citons le genévrier commun érigé qui donne une huile essentielle antiseptique respiratoire. Les genévriers du Mexique et de Virginie sont riches en cédrennes et cédrol, leur huile essentielle a surtout des propriétés décongestionnantes et tonifiantes veineuses.

## Description