

# VERVEINE DE YUNNAN - 5ml Huile essentielle bio - Abiessence

**Produit** VERVEINE DE YUNNAN - 5ml Huile essentielle bio - Abiessence

**Prix** 1.53 EUR

**Image produit**



**Résumé** Soulage les tensions nerveuses, angoisse, agitation, insomnie, dépression nerveuse et agit comme anti-inflammatoire. Huile essentielle biologique de Verveine du Yunnan. Verveine de Yunnan - Huile essentielle - ABIESSENCE. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute.

**Description**

Verveine de Yunnan - Huile essentielle - ABIESSENCE Usage interne Peu utilisée. On pourra prendre une à deux gouttes dans une cuillère de miel de 2 à 3 fois par jour, en période de grandes tensions nerveuses. Usage externe sur la peau : Ne pas l'utiliser pure et de préférence sur des zones localisées. On la diluera dans une huile végétale d'amande douce, de jojoba ou autre. 5 ml d'H.E. pour 40 ml d'huile végétale. Ou 10 à 12 gouttes d'H.E. dans une cuillère à café d'huile végétale. En onction sur le plexus solaire, les tempes, la nuque, la plante des pieds pour apaiser. Ou sur l'estomac et le foie pour faciliter et stimuler la digestion. Ou encore associée à la lavande sur des eczémas, psoriasis, inflammations... En diffusion : Elle est l'H.E. de la joie et du bonheur. On peut la diffuser pure ou mélanger à d'autres H.E.. On peut la respirer sur un mouchoir pour apaiser la tension nerveuse, aider à l'endormissement, associée au lavandin super. Associations possibles : Les H.E. de Pin sylvestre, Lavande, Cèdre, Petit grain, Romarin en diffusion. Celles de Camomille, Petit grain, Mandarine, Marjolaine pour apaiser et calmer. En cuisine 1 à 2 gouttes en fin de cuisson pour apporter une note citronnée exotique à vos plats, notamment dans les recettes sucrées salées. Accommode parfaitement les desserts. Le bon conseil de Joël Mettez de la joie dans votre voiture, au bureau, à la maison en diffusant l'H.E. de verveine du Yunnan. Vous prenez quelques inspirations au flacon ou laissez celui-ci ouvert près de vous. Cette H.E. apaise le mental et stimule la créativité. Indispensable au bureau. La recette du naturo Pour calmer les petites angoisses ou une nervosité excessive de votre enfant, appliquer doucement en onction sur sa nuque, son plexus solaire et le creux de ses poignets quelques gouttes de verveine et un peu d'huile de jojoba ou d'amande douce. Préparer aussi un bain chaud en ajoutant une cuillère à soupe de lait en poudre dans laquelle on aura incorporé 10 à 15 gouttes d'H.E. de Verveine du Yunnan et 10 gouttes d'H.E. de Lavande. Remarque : On peut la confondre avec la verveine citronnée, lippia citriodora, laquelle est beaucoup plus riche en principes actifs mais beaucoup plus onéreuse. Il faut une tonne de feuilles pour un litre d'H.E... La citronnelle, cymbopogon nardus, dite verveine des Indes a aussi des propriétés similaires mais moins importantes.