



Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

MYRTE

Famille: Myrtacées

Origine: Corse, Tunisie, pays méditerranéens, Maroc.

Nom biologique: Myrtus Communis

Description botanique: C'est un arbuste pouvant atteindre 4,5m, mais qui garde des proportions plus réduites lorsqu'il est en buisson. C'est un arbuste très odorant, qu'il s'agisse des feuilles, petites et vert-franc, des fleurs blanches, ou des petites baies comestibles.

Synergie: Lavande, néroli, citron, Bergamote, sauge, pin, cyprès, romarin et toutes les huiles essentielles d'épices. Pour la peau: Palmarosa, géranium.

Propriétés:

Cette huile essentielle est peu courante. C'est un expectorant, antiseptique des voies respiratoires qui agit en cas de bronchites chroniques, d'asthme ou d'infections broncho-pulmonaires profondes et chroniques. C'est aussi un très bon antibactérien et un antiseptique atmosphérique. Le myrte a le pouvoir de tonifier et de contracter les tissus : il agit contre l'acné, le psoriasis, les peaux grasses, les ecchymoses et les hémorroïdes. Cette huile est particulièrement adaptée pour les enfants par sa douceur, son odeur agréable. On peut aussi l'utiliser dans le cas d'infection urinaire. Globalement, l'huile essentielle de myrte est calmante, apaisante et réjouissante.

Suggestions:

Pour traiter les problèmes de rhino-pharyngite: en inhalation (dans un gros bol ou un inhalateur) pendant 2 à 3mn

- Huile essentielle d'eucalyptus: 1 goutte
- Huile essentielle de myrte: 1 goutte
- Huile essentielle de ravintsare : 1 goutte

Renouveler l'opération 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'emploi :

A proscrire aux femmes enceintes qui allaitent et aux enfants en bas âge. Eviter le contact avec les yeux et les muqueuses.

Aromathérapie culinaire:

Le myrte est très utilisé en Corse, en Sardaigne et en Sicile pour aromatiser le gibier et les viandes, mais aussi une liqueur très diffusée en Sardaigne. Les feuilles sont appréciées pour leur goût proche de celui du genièvre et de celui du romarin. Les branches ajoutées aux braises répandent une odeur très agréable dont les pièces de viande rôtie s'imprègnent.

Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.



Offert par: www.aromatherapie-huiles-essentielles.com