

LE MAG ESSENTIEL

OFFERT

BRUNO RIOTTE

MENTHE
POIVRÉE
DOULEURS ET DIGESTION

MES ASTUCES AVEC LES
HUILES ESSENTIELLES

ÉDITO

Quelles sont les meilleures huiles essentielles ? Comment les utiliser ? Avec quelles recettes ? Où les acheter ? ...

Mag Essentiel, c'est désormais votre magazine offert pour vous aider à y voir plus clair parmi les huiles essentielles.

Tout au long de ce mag, vous découvrirez et choisirez les huiles essentielles qui correspondent le plus à vos envies.

Bonne lecture et prenez soin de vous.

Bruno RIOTTE



**DANS CE NUMÉRO ...
FOCUS SUR L'HUILE
ESSENTIELLE DE
MENTHE POIVRÉE.**



LA MENTHE POIVRÉE

Digestion difficile, aigreurs d'estomac, ballonnements, crise de foie : l'huile essentielle de menthe poivrée est spécialisée dans les troubles digestifs.

Douleurs, choc physique ou émotionnel, maux de tête, son action rapide vous surprendra grâce à ses effets très anesthésiants.



LA MENTHE POIVRÉE POUR LA DIGESTION ET LES DOULEURS



L'huile essentielle de menthe poivrée possède de très nombreuses vertus intéressantes. Vous pourriez presque en avoir une utilité quotidienne.

Elle est incontournable pour les problèmes de digestion et pourrait vous être d'un grand service pour les lendemains de fête !

C'est une huile essentielle très pratique pour les migraines et vous pourriez peut-être l'utiliser après le Nouvel An :).

Allez on y va. Je vous explique comment l'utiliser en cette fin d'année.

MENTHE POIVRÉE

”

**TOUT LE MONDE
PEUT L'UTILISER,
À L'EXCEPTION
DES
FEMMES
ENCEINTES OU
ALLAITANTES
ET LES ENFANTS
DE MOINS DE 7
ANS.**

“



LA MENTHE POIVRÉE :

**Anti-
inflammatoire
Antalgique
Tonique et
stimulante
Anti-infectieuse**

**Tout cela dans une seule
huile essentielle !**



LA
MENTHE
POIVRÉE



LA MENTHE POIVRÉE

**POURQUOI EST-ELLE SI UTILE
POUR LA DIGESTION ?**

L'huile essentielle de menthe poivrée est :

- **décongestionne le foie, stimule son activité,**
- **aide à reconstruire les cellules hépatiques,**
- **draine les organes d'élimination comme le foie, les reins et les intestins pour détoxifier l'organisme.**

Mais ce n'est pas tout, l'huile essentielle de menthe poivrée stimule aussi le pancréas et aide à lutter contre les vomissements.

Elle est ainsi "anti-maux d'estomac". Elle aide à digérer et ouvre l'appétit.

**" PARFAITE
POUR LES
PROBLÈMES DE
DIGESTION"**

DIGESTION DIFFICILE OU CRISE DE FOIE

Prenez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur un comprimé neutre, dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou encore sur un sucre.



**POUR LES CRISES DE
FOIE EN FIN D'ANNÉE
... :)**



CRISE DE FOIE OU VOMISSEMENT



**Cela pourrait être pratique au
lendemain des fêtes ...**

**Un repas trop copieux, trop de
chocolat ... ce serait dommage
d'avoir un problème de transit
ou une crise de foie en cette fin
d'année.**

**Pour une crise de foie, mettez un
peu d'huile végétale dans le
creux de la main, ajoutez-y 2 à 3
gouttes d'huile essentielle de
menthe poivrée. Massez le
ventre avec cette préparation.**

**Pour des nausées et
vomissements, mettez une
goutte pure d'huile essentielle de
menthe poivrée sous la langue.
Ou respirez directement le
flacon, dès que nécessaire.**

**Oups ... cela peut arriver
après la fête ou les longues
soirées entre amis ...**



MAL DE TÊTE

**La menthe poivrée est
efficace pour des douleurs et
migraines.**

**C'est un antalgique local avec
un effet froid agissant contre
les douleurs.**

**2 gouttes
d'huile
essentielle de
menthe poivrée
sur les tempes
et le front, dès
que nécessaire.**

LA MENTHE POIVRÉE

HALEINE FRAÎCHE

La mauvaise haleine est souvent due à un problème digestif ou buccodentaire. Avant de partir en soirée, testez cette formule :



- 1 goutte d'HE de menthe poivrée ,
- 1 goutte d'HE de citron

Avalez cette préparation. Vous pouvez aussi vous brosser les dents après chaque repas en ajoutant 1 goutte d'HE de citron à votre dentifrice.

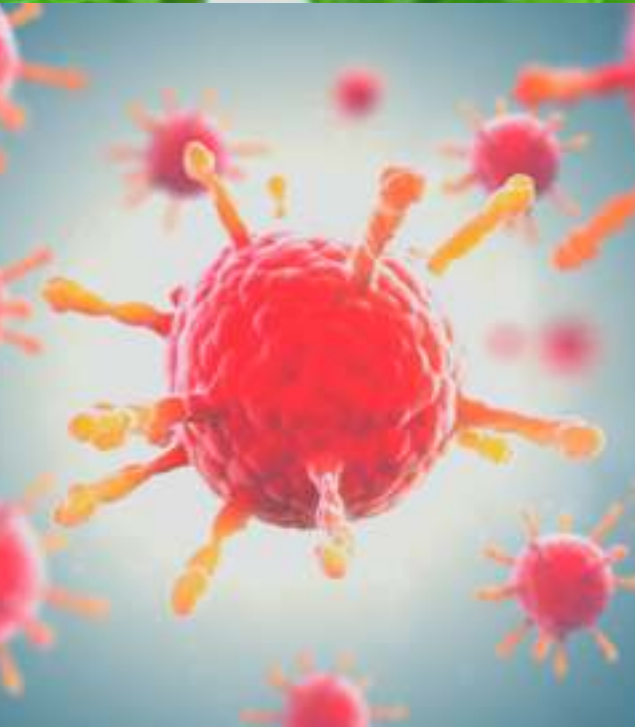
Cette formule est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes, les épileptiques et les enfants de moins de 7 ans.



MES ASTUCES



RAVINTSARA



1 ANTIVIRALE

2 IMMUNOSTIMULANTE

3 ANTIBACTÉRIENNE

4 EXPECTORANTE

**5 LA SPÉCIALISTE DES
MALADIES DE L'HIVER**





DIFFUSION SENSUELLE ET RELAXANTE.

Après ces fêtes de fin d'année, profitez des vertus de certaines huiles essentielles pour une diffusion sensuelle et relaxante.

**5 ml d'huile essentielle de mandarine,
3 ml d'huile essentielle de lavande officinale (ou vraie),
2 ml d'huile essentielle de géranium rosat,
1 ml d'huile essentielle de petit grain bigarade.**

Diffusez ce mélange durant 15 à 20 minutes avant le coucher ou versez quelques gouttes sur un coton à placer sous les oreillers ou sous le lit.



MON HUILE DE BEAUTÉ

Ingrédients :

- 75 ml d'huile végétale de rose musquée,**
- 4 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas,**
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.**

Mélangez ces ingrédients dans un flacon teinté de 100 ml et appliquez 4 gouttes sur le visage tous les soirs, en massant délicatement pour bien faire pénétrer les huiles dans la peau.



ASTUCES BEAUTÉ



PEAU SÈCHE EN HIVER

INGRÉDIENTS :

- 30 ml d'huile végétale de jojoba,
- 20 ml d'huile végétale de rose musquée ou d'argan
- 60 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat,
- 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

**POUR CELLES QUI ONT
UNE PEAU SÈCHE ET
QUI REDOUTENT
L'AGRESSION DU
FROID.**



Mélangez les huiles dans un flacon teinté et agitez bien. Appliquez cette lotion matin et soir sur un visage parfaitement sec et nettoyé. Massez du milieu du visage vers l'extérieur, toujours en remontant pour contrecarrer l'affaissement de l'ovale du visage.

ASTUCES CUISINE



Dans une salade de fruits, ajouter une goutte de vanille ou de menthe poivrée diluée dans une cuillère de miel.

Dans un gâteau, ajoutez quelques gouttes de gingembre, de citron ou de cannelle.

Sur une compote de pommes, pensez à l'huile essentielle de cannelle.

Pour changer la saveur de votre salade, ajoutez une goutte de citron à votre vinaigrette

Parfumez votre mayonnaise avec de l'huile essentielle de basilic par exemple ou de citron.



**A TRÈS
BIENTÔT.**

BRUNO