🌿 MYRTE VERTE (Myrtus communis)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 1,5 à 1,7 kg de feuilles et de brindilles.

🌸 Émotionnel & olfactif :

La myrte verte accompagne les périodes de changement et les étapes importantes de la vie. Elle s'adresse aux personnes hésitantes, qui manquent d'assurance ou ont besoin de retrouver une clarté intérieure.
Elle invite à dépasser les peurs et les comportements qui freinent l'avancée, à se recentrer sur l'essentiel et à trouver les mots justes pour exprimer ce que l'on ressent. Son parfum accompagne la recherche de calme, d'harmonie et de confiance dans son cheminement personnel.

🌿 Une huile essentielle de recentrage et de force intérieure :

La myrte verte possède des propriétés rééquilibrantes sur les plans physique et psychique. Elle accompagne les tensions nerveuses et peut favoriser la détente et le sommeil. Également reconnue pour ses propriétés anticatarrhales, expectorantes et mucolytiques, ainsi que pour ses propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques. Elle possède aussi une action astringente et tonique sur la peau.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion, seule ou associée à des huiles essentielles relaxantes. Olfaction envisageable à partir de l'adolescence.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

- Déconseillée avant l'adolescence en olfaction.
- Déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans par voie cutanée.
- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.

Dermocaustique et irritante : respecter une dilution adaptée. Cortison-like et néphrotoxique.
Ne pas confondre avec la myrte rouge, dont les précautions d'emploi par voie cutanée sont différentes.