



Anis Etoilé

Son odeur : Sucrée, fraîche, typique de l'Anis.

Son odeur est très agréable pour ceux qui aiment l'anis et son parfum.

Principales propriétés : L'anis étoilé ne s'utilise qu'en diffusion aérienne, en inhalation, ou très diluée en massage local (voir 'massage' plus bas). L'ingestion est interdite.

Elle aide très efficacement à la digestion, est anti vomissement et antispasmodique, calme les douleurs menstruelles, ou les soucis liés à la ménopause.

En Massage, mélangée avec d'autres huiles sur l'abdomen, elle sera efficace très rapidement.

Peut être utilisée en cas de fatigue. Efficace contre les douleurs lombaires



- **Partie de la plante utilisée** : Semences
- **Pays où la plante est cultivée** : Vietnam
- **Processus d'extraction** : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- **Propriétés générales** : Antispasmodique, galactogène, Stimulant général cardiaque, aide à la digestion.
- **Précautions à prendre** : A fortes doses, effet euphorisant.. Usage externe uniquement, usage orale interdit. Massage à petite dose.
-

RECETTES / UTILISATION / ASTUCES :

Contre la bronchite, la sinusite, ou contre le simple rhume : Préparez une inhalation en versant quelques gouttes d'huile essentielle d'anis étoilé dans un bol d'eau chaude. Posez une serviette sur votre tête, qui elle même sera au-dessus du bol et respirez la vapeur pendant 5-10 minutes

Une petite astuce contre les problèmes digestifs : Dans un petit carré de linge propre et imbibé d'eau tiède à chaude, versez quelques gouttes d'anis étoilé et appliquez sur le ventre quelques temps.

Les recettes culinaires et l'anis étoilé : Lorsque vous n'avez pas d'anis étoilé fraîche vous pouvez utiliser

son huile essentielle pour aromatiser les plats. Mais attention ! Une seule et unique goutte. Pas une de plus !

Pour acheter ce produit, rendez vous sur <http://www.vie-en-zen.com>

www.vie-en-zen.com : Votre boutique d'huiles essentielles haut de gamme, diffuseurs, fontaines et objets de relaxation à prix zen