

L'huile essentielle de persil : quelles sont ses vertus ?

L'huile essentielle de persil : quelles sont ses vertus ? L'huile essentielle de persil est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des graines de persil. Elle est constituée de presque 20 % de myristicine, 18 % d'apiol et de nombreux autres terpènes, de flavonoïdes, phtalides, coumannes (dont le bergaptène), de vitamines A, C, K et E et une quantité élevée de fer. Le persil peut être un véritable remède à bien des maux du quotidien. Son huile essentielle, en concentrant ses propriétés, représente une forme facile à utiliser et à incorporer à vos préparations ou soins. Elle est à la fois bonne pour la santé, le bien-être mais peut aussi magnifier votre beauté. En voici quelques exemples. Les vertus santé de l'huile essentielle de persil L'huile essentielle de persil est un bon neurotonique, elle permet de réveiller les esprits fatigués mais aussi les muscles. Quelques gouttes d'huile essentielle de persil dans un bain permettent de bénéficier de ses qualités tonifiantes. De plus, son action antifongique et antiseptique prévient l'apparition de mycoses et des infections cutanées. Son odeur peut ne pas plaire à certaines personnes, dans ce cas utilisez-la en synergie avec l'huile essentielle d'origan. Cette huile essentielle permet également de soulager les coliques et de diminuer les flatulences. Pour bénéficier de ses bienfaits, intégrez régulièrement une à deux gouttes d'huile essentielle de persil à votre alimentation ; l'ajouter à une vinaigrette peut être la solution la plus pratique. En tant que tonique musculaire, le persil stimule l'utérus, permet de déclencher les règles et atténue les douleurs qui y sont liées. Mais l'huile essentielle de persil est

surtout connue pour ses propriétés diurétiques qui la rendent efficace dans l'élimination des infections urinaires et dans la prévention des calculs rénaux. Particulièrement riche en vitamine K, l'huile essentielle de persil doit être consommée avec modération pour les personnes sous anticoagulothérapie. © Solstizia, Fotolia Le persil et ses avantages bien-être L'huile essentielle de persil représente une solution efficace contre la mauvaise haleine. On pense d'abord à l'huile essentielle de menthe poivrée pour rafraîchir l'haleine immédiatement mais celle de persil combat la mauvaise haleine en profondeur. En détruisant les bactéries responsables des mauvaises odeurs dans la bouche, elle assainit durablement la cavité buccale. Vous pouvez ajouter une goutte d'huile essentielle de persil sur votre brosse à dent avant d'appliquer le dentifrice et compléter avec un bain de bouche d'eau tiède légèrement salée pour une efficacité optimale. Le coup de pouce beauté de l'huile essentielle de persil L'application d'huile essentielle de persil permet de diminuer l'apparence des varices. Elle est décongestionnante, c'est ce qui lui vaut sa réputation pour soulager les hémorroïdes et les varices. Pour les varices au niveau des jambes, intégrez deux à trois gouttes d'huile essentielle dans votre dose quotidienne de crème hydratante et appliquez-la de la cheville vers le haut de la jambe. Cette huile essentielle aide le désengorgement des tissus, c'est pourquoi elle est utilisée contre l'aspect de la cellulite et la rétention d'eau. Source web Par futura-sciences