



Juillet-Août 2010

☉ Ah les chaleurs de l'été !

La Menthe poivrée, simplement efficace

Lorsqu'on respire les effluves de l'huile essentielle de *Mentha x piperita*, on est rarement surpris par son parfum, qui nous rappelle les centaines de bonbons et pastilles au menthol consommés depuis longtemps. En la reconnaissant, on pense donc la connaître. Et pourtant, qui sait que la menthe poivrée n'est en réalité qu'une espèce hybride issue d'un croisement entre *Mentha aquatica* et *Mentha spicata*. La menthe poivrée fait partie intégrante de toute pharmacie naturelle. En plus d'offrir un parfum et une saveur agréables, elle possède des vertus fort utiles pour un usage au quotidien.

Entres autres, comme caractéristiques, elle se singularise par sa propriété rafraîchissante, voir même refroidissante, (effet glaçon) principalement sous forme d'huile essentielle.

Sous forme de macération dans une eau de source ou sous forme de concentré liquide, elle procurera une sensation de fraîcheur en plus de favoriser la digestion et de vivifier.

Dans un gel ou une base d'huile végétale pour friction cutanée, l'huile essentielle de menthe poivrée provoque un rafraîchissement local plus ou moins prononcé dépendamment de l'effet recherché, pouvant aller jusqu'à la réduction de la douleur et de l'inflammation comme le ferait l'application d'un sac de glace

Gel pour jambes lourdes et enflées

HECT Immortelle <i>Helichrysum italicum</i>	10 gttes
HECT Menthe poivrée <i>Mentha x piperita</i>	10 gttes
HECT Niaouli <i>Melaleuca quinquenervia</i>	10 gttes
HECT Pin sylvestre <i>Pinus sylvestris</i>	10 gttes
Gel d'aloès	50ml

Friction des jambes 2 à 3 fois par jour



Breuvage rafraîchissant

2 c. à soupe de menthe séchée infusée dans 1 tasse d'eau bouillie
1 citron frais pressé, conserver quelques tranches pour la décoration
Une petite branche ou 2 c. à soupe d'hydrolat d'épinette ou de sapin.

Mode de préparation :

Faites infuser la menthe et filtrez-là. Dans un pichet de 1L, ajoutez l'infusion tiédie, le citron pressé et l'hydrolat ou la branche d'épinette ou de sapin. Allongez d'eau de source avec quelques glaçons. Feuilles de menthe fraîches et tranches de citron pour décoration.

Pour encore plus de fraîcheur, ajoutez 2gts d'huiles essentielles préalablement mélangées à une c. à thé de miel liquide à l'infusion filtrée de menthe et poursuivre la procédure.

Bel été tout en fraîcheur avec les plantes médicinales !

Horaires de l'Académie :

Jusqu'au 15 août, nous serons fermés les vendredis,
ainsi que deux semaines entre le 23 juillet et le 8 août 2010 inclus...
Au plaisir de vous retrouver bientôt pour commencer une nouvelle année.

*Chers étudiant(e)s, pensez à vous inscrire rapidement,
car nous vous rappelons que nos prix augmentent le 15 août prochain...*

 Événement à venir- août 2010

Journée portes ouvertes, Le lundi 23 août 2010 de 13h à 19h.

Pour tous ceux qui souhaitent étudier le monde fascinant des plantes médicinales, nous serons particulièrement à votre disposition en cette journée spéciale! Venez nombreux nous rencontrer, visiter nos locaux et déguster d'excellentes tisanes biologiques! Administratrices et professeur(e)s seront ravi(e)s de répondre à vos questions. L'herboristerie et l'aromathérapie sont de vastes domaines passionnants, dont la demande est en pleine croissance et qui offrent la possibilité d'exercer plusieurs métiers intéressants



 Mini-Ateliers août 2010

Atelier de distillation. Avec **Lucie Mainguy**, propriétaire d'Alikisir.

150\$

Cueillette de plantes pour la distillation ; Explication du processus de distillation ;
Distillation sur place, hydrolats, huiles essentielles.
Apportez votre lunch, possibilité de covoiturage.

Le samedi 07 août 2010 de 10 h 00 à 16 h 00.

Alikisir inc., 1040 Chemin du Roy, Grondines, Qc.

Échantillons et matériel didactique inclus. Documentation incluse.



 À savoir pour l'année prochaine

Formation annuelle de Monsieur **Dominique Baudoux** en **juin 2011**

Pharmacien et aromathérapeute de renommée mondiale... Son expérience et ses connaissances sont une véritable source d'inspiration pour tous! L'événement cette année fut un tel succès, que nous avons souhaité l'inviter à nouveau.

Cette fois, le sujet devrait traiter de l'olfactothérapie et grossesse (possibilité de changement).

