

Hélichryse de Madagascar (*Helichrysum bracteiferum*)

Huile essentielle Bio

Origine: Madagascar

Organe distillé: sommités fleuries



Principes actifs:

1,8-cinéole (30%) - bêta pinène (15%)
alpha humulène (15%)
bêta caryophyllène (10%)

Le genre *Helichrysum* comporte environ 500 espèces. « L'hélichryse » la plus connue est *Helichrysum italicum* distillée en Corse principalement. Sur l'île de Madagascar, le genre *Helichrysum* est représenté par une centaine d'espèces à ne pas confondre avec la précédente (pas la même utilisation).

Helichrysum bracteiferum ou hélichryse mâle de Madagascar est une plante sauvage.

Helichrysum gymnocephalum ou hélichryse femelle ont des concentrations différentes.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,915
- Indice de réfraction à 20°C : 1,475 à 1,495
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à +5°
- Point éclair : ≤60°C
- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : fraîche intense et aromatique

Utilisateurs :



Voies d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Immunostimulante*** : Augmente les défenses de l'organisme face aux agents pathogènes grâce à la présence du 1,8-cinéole qui entraîne une élévation du nombre de certains anticorps de l'organisme.

Anticatarrhale ; expectorante*** : l'alpha pinène régule l'hypersécrétion de mucus par les bronches tandis que le 1,8-cinéole aide à la fluidification et à l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

Anti inflammatoire*** : le 1,8-cinéole et les sesquiterpènes modulent la réponse de l'organisme à une agression subie (inflammation).

Bactéricide pulmonaire** : le 1,8-cinéole lutte contre le développement des staphylocoques. De manière plus ciblée, l'alpha pinène empêche le développement de *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* ou encore *Klebsiella pneumoniae*.

Antifongique ; antivirale** : par contact ou diffusion atmosphérique, l'alpha pinène empêche le développement de champignons comme *Candida albicans* et *Saccharomyces cerevisiae*. les époxydes monoterpéniques et terpènes constituent une barrière de protection contre les virus.

Pédiculicide** : aide à lutter contre les poux

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Renforcer l'immunité : Voie cutanée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'HV de nigelle en application sur le thorax et sur le dos, 3 fois par jour, en prévention, pendant les périodes à risques. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

Prévenir, soigner les problèmes respiratoires : Diffusion atmosphérique : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

En inhalation sèche : se dégager le nez et inspirez profondément sous chaque narine au dessus du flacon. Mettre quelques gouttes sur un mouchoir pour le respirer.

Voie cutanée : 1 ou 2 gouttes sur le passage de la carotide et de la jugulaire, juste en arrière de l'angle de la mâchoire inférieure, à droite et à gauche • En frictions sur le thorax ou le dos, diluée dans HV de nigelle, éventuellement en synergie avec d'autres huiles essentielles.

Herpès : Voie cutanée : 2 gouttes pures ou diluées à 50% dans HV nigelle sur la partie touchée à renouveler plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Autres précautions.

Avis médical.

Pensez à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et les personnes épileptiques (risque épileptogène à forte dose).

Composants allergènes.

L'huile essentielle d'Hélichryse de Madagascar contient des composants biochimiques allergènes :

- limonène ($\leq 5\%$) ;
- linalol ($\leq 2\%$) ;
- cinnamate de benzyle ($\leq 0,2\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).