

Hysope couchée à cinéole (*hysopus montana var. decumbens*)

ou *Hysope des montagnes*

Huile essentielle Bio

Origine: France; Espagne

Organe distillé: sommités fleuries

Principes actifs:

1,8-cinéole ± 52%

béta-pinène: ± 13%

cétones: ± 5%



Utilisée comme plante d'ornement dans les jardins ou comme plante mellifère, ses fleurs de couleur bleue ou violette, sont très odorantes. Son parfum était d'ailleurs utilisé pour purifier les temples. L'**hysope couchée** diffère de l'huile essentielle d'**Hysope officinale** interdite à la vente libre (uniquement sur ordonnance) au vu du risque neurotoxique et abortif important.

Caractéristiques.

- Aspect** : liquide mobile limpide
- **Couleur** : incolore à jaune pâle
- **Odeur** : agréable et fraîche, caractéristique du 1,8-cinéole (eucalyptol)
- Densité** : 0.910 - 0.920
- Point éclair** : 56° C



Utilisateurs :

(sous contrôle d'un thérapeute)



Mode d'utilisation :



Risques : peu de contre-indications (faire le test d'allergie).

Propriétés.

Anti-infectieux ORL et broncho-pulmonaire*** : (rhinopharyngite, sinusite, bronchite, asthme inflammatoire et sécrétoire).

Mucolytique*** : (bronchite, rhinite, bronchiolites...)

Antiviral puissant*** (de tous types : gripes, gastro-entérites, rougeoles, oreillons, varicelles, herpès...)

Tonique nerveux et physique** : (dépression nerveuse, angoisses, fatigue physique)

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Bronchite, rhinopharyngite de l'enfant : *voie cutanée* : mélangez dans une cuillère à café d'huile végétale de macadamia ou d'amande douce : 1 goutte HE Hysope couché + 1 goutte HE ravintsara + 1 goutte HE thym à linalol. Appliquez ce mélange en onction sur la poitrine et sur le dos de l'enfant 3 fois par jour.

Fatigue de l'enfant : (fatigue due aux infections) *voie orale* : mélangez dans un verre de sirop d'érable : 1 goutte HE Hysope couchée + 1 goutte HE ravintsara + 1 goutte HE menthe poivrée + 1 goutte HE romarin à cinéole. Faire boire à l'enfant, une cuillère à café de ce mélange tous les matins.

Bourdonnement d'oreille : *voie cutanée* : déposez sur un coton tige : 1 goutte HE hysope couché + 1 goutte HE élémi. Appliquez avec délicatesse sur le pavillon de l'oreille. **ne pas introduire le coton tige dans le conduit auditif.**

Asthme nerveux : *voie cutanée* : mélangez dans un flacon compte goutte : 0,3ml HE hysope couchée + 0,3ml HE lavande vraie + 0,3ml HE myrte rouge + 0,3ml HE mandarine + 8,5ml HV calophylle. Mélangez avant utilisation. Massez avec quelques gouttes du mélange, le dos, le thorax, le long de la colonne 2 à 3 fois par jour (en prévention) ou toutes les demi-heures en cas de crise jusqu'à amélioration.

Grippe : *voie cutanée* : en perfusion percutanée (creux des poignets), sur le plexus solaire : 1 goutte HE hysope couchée + 1 goutte HE ravintsara.

Autres précautions.

Allergie :

Avant la première utilisation toujours faire le test d'allergie.

Déposez 2 gouttes d'HE d'hysope couchée au creux du coude, attendre 24 heures pour voir s'il y a une réaction.

Femmes enceintes :

Évitez l'utilisation chez la femme enceinte de moins de 3 mois et chez la femme allaitante.

Enfants :

Cette huile convient bien chez l'enfant. Utilisez avec précaution surtout sur les enfants en bas âge.

Voie cutanée :

On mélangera à une huile végétale pour éviter les irritations.