

Inule odorante (Inula graveolens)

Huile essentielle Bio

Origine: Corse - Provence

Organe distillé: herbes fleuries



Principes actifs:
Acétate de Bornyle (40 à 65%)
Bornéol (8 à 25%)
Camphène (4 à 10%)

C'est une plante courante sur le bord des routes qui fleurit à la fin de l'été. Les fleurs sont jaunes, regroupées en capitules. Les inules sont depuis toujours utilisées en phytothérapie traditionnelle pour soulager de nombreux maux, rhumatismes, problèmes sanguins, respiratoires... On a même fumé les feuilles à la place du tabac. C'est aussi un insecticide végétal naturel dans les écosystèmes.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,965 à 0,980
- Indice de réfraction à 20°C : 1,470 à 1,485
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -40° à -15°
- Point éclair : +71°C
- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune orangé à vert
- Odeur : aromatique et résineuse

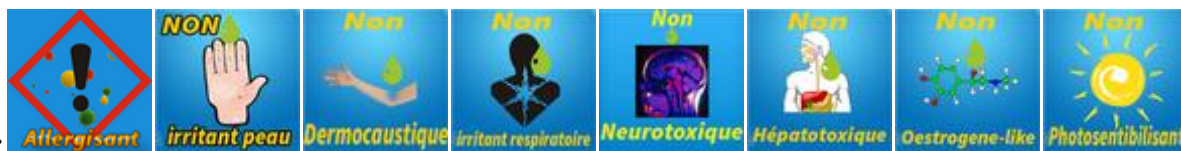
Utilisateurs :



Voies d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Mucolytique très puissante**** : permet de fluidifier le mucus, un liquide sécrété en grande quantité par les muqueuses respiratoires lors d'une infection.

Expectorante ** : les terpènes favorisent l'expulsion du mucus de la trachée ou des bronches, ce qui permet de libérer les voies respiratoires.

Antispasmodique ; antitussive** : calme les spasmes musculaires digestifs ou respiratoires. Elle aide notamment à diminuer le réflexe de la toux en limitant la contraction des muscles respiratoires.

Régulatrice cardiaque (calmante et tonique)** : favorise le bon fonctionnement du cœur et permet de réguler le rythme cardiaque, atténuant ainsi les troubles liés aux états d'arythmie ou de tachycardie.

Fongicide ; antibactérienne** : lutte contre le développement des champignons grâce à l'action du bornéol. Empêche le développement et la croissance des bactéries dans l'organisme.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Quinte de toux : Voie cutanée : 2 gouttes HE inule + 3 gouttes HE cyprès toujours vert ; en friction sur le thorax plusieurs fois par jour.

Encombrement bronchique : Inhalation : versez de l'eau à environ 60° dans un bol ou un inhalateur ; rajoutez 3 gouttes HE inule. Respirez profondément pendant 15 minutes max (protégez les yeux). Pour renforcer l'effet on peut ajouter 2 gouttes HE ravintsara.

Bronchite (adulte) : voie cutanée : 2 gouttes pures sur le thorax, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

Bronchite (bébés + de 6 mois) : voie cutanée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale de nigelle sur le thorax, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

Palpitations cardiaques ; arythmies : En olfaction : au dessus du flacon plusieurs fois par jour.

Voie cutanée : 2 gouttes HE inules en massage au creux des poignets 3 à 4 fois par jour. En massage sur le plexus solaire (diluée dans 4 gouttes HV macadamia ou amande douce). 3 fois par jour.

Autres précautions :

Avis médical :

L'ingestion de cette huile essentielle est réservée à la prescription thérapeutique.
N'utiliser l'huile essentielle d'Inule Odorante que sur une courte période.

Application cutanée :

Pour les femmes enceintes, l'utilisation par voie cutanée doit se faire diluée.

Choc à l'inule :

Cette huile essentielle peut provoquer une réaction forte dite "choc à l'inule". C'est une crise d'élimination bénéfique mais qui doit être contrôlée.

Diffusion :

Diluer entre 5 et 10% de l'huile essentielle d'Inule Odorante dans d'autres huiles essentielles.

Composants allergènes :

L'huile essentielle d'Inule Odorante deux composants biochimiques allergènes :

- limonène ($\leq 1,5\%$) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$).

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).