

## Marjolaine sylvestre ou thym à cinéole (*thymus mastichina L.*)

Huile essentielle Bio

Origine: Espagne

Organe distillé: partie aérienne fleurie

Rendement: 0,2 à 0,5%

Principes actifs:

citral (géralial + néral) : 60 à 86%

géraliol : ≤8%



La Marjolaine Sylvestre pousse dans les terres du centre de l'Espagne et au Portugal, où elle porte le nom charmant de "bela luz". Cette "belle lumière" produit une huile essentielle au parfum somptueux, idéale en diffusion. Très efficace pour dégager les voies respiratoires, elle fait partie des huiles essentielles expectorantes et décongestionnantes et s'utilise en cas de bronchite ou sinusite. Elle agit aussi sur le plan émotionnel pour vous rassurer dans les petits moments de déprime.

### Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,900 à 0,920
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -6° à 10°
- Point éclair : +51°C
- Aspect : liquide
- Couleur : jaune clair à jaune foncé
- Odeur : agreste, cinéolée et épicée

### Utilisateurs :



### Voie d'utilisation :



**Risques :** Cette huile essentielle ne comporte pas de risque notoire.

### Propriétés.

**Anticatarrhale, expectorante puissante\*\*\*** : le 1,8-cinéole et le linalol stimulent les glandes à mucine et l'activité ciliomotrice de la muqueuse de l'arbre respiratoire. Ils accélèrent la sécrétion et l'écoulement du mucus puis favorisent son expulsion du nez, des bronches ou de la trachée sous forme d'écoulements ou de toux. Cette huile essentielle permet donc de dégager les voies respiratoires encombrées

**Décongestionnante bronchopulmonaire\*\*\*** : l'huile essentielle de Marjolaine Sylvestre permet tout particulièrement de libérer les bronches (grâce au 1,8-cinéole).

**Anti-infectieuse, antibactérienne, antiseptique\*** : le 1,8-cinéole et le linalol de cette huile essentielle sont désinfectants, ils préviennent et luttent contre le développement des pathogènes. Le linalol est bactéricide sur les germes : *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*.

#### **Régulatrice de la sphère nerveuse**

**Diffusée**, elle est réputée assainir l'air et faciliter la respiration des personnes encombrées au niveau des bronches.

## Pour quel problème et comment l'utiliser.

### **Dégagement des voies respiratoires.**

*En diffusion : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.*

### **Bronchite.**

*Voie cutanée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale en application sur le thorax et le haut du dos matin et soir pendant 10 jours.*

*Ou en inhalation sèche: inspirez fortement directement au goulot du flacon plusieurs fois par jour ou appliquer 2 gouttes sur un mouchoir et respirez.*

*En inhalation humide avec un inhalateur ou un bol dans lequel on verse de l'eau à 60° environ.*

*On ajoute 4 gouttes d'huile essentielle de marjolaine sylvestre (3ou 4 fois par jour)*

## Autres précautions.

### **Avis médical.**

Les personnes asthmatiques et épileptiques doivent demander un avis médical avant utilisation de cette huile essentielle.

### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Marjolaine Sylvestre contient des composants biochimiques allergènes :

- linalol (4 à 26%) ;
- limonène ( $\leq 3\%$ ) ;
- géraniol ( $\leq 0,5\%$ ).

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).