

Sarriette des montagnes (*satureja montana L.*)

Huile essentielle Bio

Origine: France

Organe distillé: rameaux fleuris

Rendement: 0,18 à 0,80%

Principes actifs:

Carvacrol: 30 %

Gamma terpinène: 15%

p-cymène: 20%

Thymol: 10%

Alpha terpinène: 7%



La sarriette des montagnes, vivace et sauvage est connue depuis l'antiquité. Les Romains l'utilisaient pour ses vertus aphrodisiaques et pour ses vertus digestives. En Provence elle parfume certains fromages et est appelée « poivre d'âne ». On utilise ses infusions et son hydrolat aromatique pour l'hygiène bucco-dentaire, sous forme de bains de bouche anti-infectieux et anti-inflammatoire. La composition biochimique varie en fonction du cycle végétatif.

Caractéristiques :

Densité à 20°C : 0,9191

Indice de réfraction à 20°C : 1,490 à 1,510

Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +5°

Point éclair : +63°C

Aspect : liquide

Couleur : jaune pâle à brun

Odeur : fraîche et épicée

Utilisateurs :



Modes d'utilisation :



Risques :



Propriétés :

Anti-infectieux majeur intestinal et génito-urinaire**** : antibactérienne ; antifongique ; antivirale.

Immunostimulante*** :

Antiparasitaire*** : paludisme

Antalgique percutané** : très antalgique en application locale (arthrite, polyarthrite rhumatoïde).

Tonique générale** : fatigue nerveuse.

Hypertenseur** :

Aphrodisiaque* :

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Infections intestinales aiguës (tropicales) : voie orale : Mélangez dans une cuillère à café d'huile d'olive : 2 gouttes HE sarriette des montagnes + 1 goutte HE romarin ABV + 1 goutte HE cannelle. Avaler 6 fois la première heure et continuer 1 fois l'heure suivante jusqu'à cessation des symptômes puis 3 fois par jour pendant 7 jours.

En prévention contre la « turista » : voie orale : déposer une goutte HE sarriette des montagnes + 1 goutte HE citron sur un demi-sucre ou une cuillère de miel et avalez. Tous les matins durant tout le séjour.

Angines ; infections urinaires : voie orale : déposez 1 goutte HE sarriette des montagnes + 1 goutte HE citron sur un comprimé neutre ou un demi-sucre, avalez. 3 fois par jour pendant 7 jours.

Douleurs rhumatismales : voie cutanée : mélangez 3 gouttes HE de sarriette des montagnes dans 10 gouttes EL millepertuis. En onction locale 3 fois par jour.

Verrue : voie cutanée : Déposez 1 goutte HE sarriette des montagnes, directement sur la verrue à l'aide d'un coton tige, 2 fois par jour jusqu'à disparition de la verrue.

Bronchite chronique chez l'adulte : voie cutanée : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE sarriette des montagnes + 3 ml HE ravintsara + 2 ml HE eucalyptus mentholé + 1 ml inule odorante + 1 ml romarin à verbénone + 6 ml HV macadamia. Appliquez 6 gouttes, en massage pénétrant sur le haut du dos et 6 gouttes en massage pénétrant sur le thorax. 4 fois par jour pendant 10 jours.

Autres précautions :

Avis médical.

Un avis médical avant utilisation est nécessaire aux personnes asthmatiques.

Veillez à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes épileptiques en raison du risque épileptogène que présente cette huile essentielle à forte dose.

Application cutanée.

Veillez à diluer l'huile essentielle de Sarriette des Montagnes, au maximum, à 10% dans une huile végétale avant toute application cutanée (10% d'huile essentielle dans 90% d'huile végétale).

En diffusion.

L'huile essentielle de Sarriette des Montagnes doit être diluée entre 5 et 10% dans d'autres huiles essentielles lors d'une utilisation en diffusion.

En ingestion.

L'utilisation par voie orale de l'huile essentielle de Sarriette des Montagnes est réservée à la prescription thérapeutique. Pour des traitements à court terme et à dose pondérable, il est conseillé de l'associer à HE romarin ABV qui est régulateur hépato biliaire et immunostimulant.

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Sarriette des Montagnes contient des composants biochimiques allergènes :

- limonène ($\leq 3\%$) ;
- linalol ($\leq 3\%$) ;
- géraniol ($\leq 1\%$).

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