

# HUILE ESSENTIELLE de Myrte Rouge

« *Myrtus communis L myrtenylacetaliferum* »

Originaire du bassin méditerranéen, le myrte est un petit arbuste, aimant les sols très ensoleillés de la garrigue et du maquis. Ses fleurs sont blanches avec un parfum sucré ; à l'automne des baies bleu noires apparaissent. Dans la mythologie Grecque, le myrte fut symbole de l'Amour, dédié à Vénus. Pour les Romains, il représentait la puissance et la gloire ; on déposait des couronnes de myrte sur la tête des vainqueurs. Cette HE de Myrte rouge est reconnue pour son action spasmolytique qui la rend efficace sur la toux spasmodique. Très belle HE aussi pour son efficacité sur les bronchites et sinusites.



*Puressence-Aroma.fr/SophieMastrantuono*

## PROPRIETES / UTILISATIONS

- 1°) **Antispasmodique** +++ : toux spasmodique, quinteuses, toux chronique du fumeur ; règles douloureuses, crampes, spasmes, entérocolite spasmodique
- 2°) **Expectorante, mucolytique, anti catarrhale** +++ : toux grasse, mucosités
- 1°) **Anti-infectieuse (bactéricide, antivirale, antifongique)** +: Bronchite, sinusite, cathare nasal, état grippal, toutes infections ORL
- 4°) **Décongestionnante veineuse et lymphatique** +++ : Jambes lourdes, varicosités, hémorroïdes, cellulite
- 5°) **Calmante, relaxante** + : stress, sommeil
- 6°) **Assainissement et purification de l'air en diffusion** ++
- 7°) **Insectifuge, Insecticide**

## DOSAGE

VC : dilution maxi 20% d'HE

VO : (Prendre l'avis d'un médecin ou d'un aromatérapeute)

BAIN : 10 gouttes mélangées à un dispersant (solubol) ou dans gel douche

## SYNERGIES

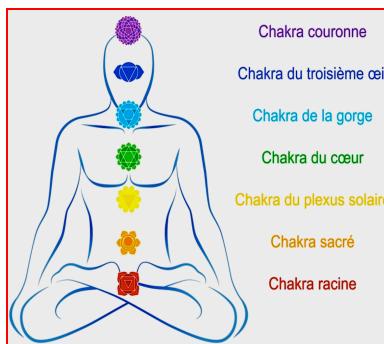
BRONCHITE : épinette noire, inule odorante, pin sylvestre, sapin baumier

DIFFUSION : Citron, Pin sylvestre ou laricio, sapin baumier, ravintsara, saro

INFECTIONS RESPIRATOIRES : bois de Ho, thym à linalol, ravinstsara, pin laricio, romarin à Cinéole, sapin baumier, sapin pectiné, saro

TOUX GRASSE : eucalyptus radié, ravintsara, romarin à Cinéole, bois de Ho

SOMMEIL : lavande fine, petit grain bigarade, petit grain clémentine, ravintsara, verveine odorante



## AROMA ENERGETIQUE

L'huile essentielle de myrte rouge est liée aux 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> chakras. Elle diminue la rudesse du caractère, l'autodestruction, la jalouse et rend plus subtil. **Source** : « *Aromathérapie des Chakras* » de Marc Ivo BÖNHING

## CARACTERISTIQUES

**Distillation** par entraînement à la vapeur d'eau

**Aspect** : liquide mobile limpide

**Couleur** : jaune clair à jaune orangé

**Odeur** : fraîche et boisée

**Partie distillée** : feuille, tiges

**Origine**: bassin Méditerranéen

**Famille**: Myrtacées

**Densité** : 0.90-0.92

**Chémotype** : acétate de myrtenyle, 1-8 cinéole

## EMPLOI

**VO**: voir thérapeutique

**VC**: +++

**DIFFUSION**: +++

**HYGIENE ET BAIN** : +

**INHALATION, OLFACTION**: +++

## BIOCHIMIE

**MONOTERPENES** :

α-pinène (20-30%), limonène (10-11%)

**MONOTERPENOLS** :

linalol (1-2%)

**OXYDES** : 1,8-cinéole (30-40%)

**ESTERS**: acétate de myrényle (12-20%), acétate géranyle (2-3%)

**Principalement**

*Les pourcentages pouvant varier d'un lot à l'autre, sont donnés à titre indicatif*

## CONTRE-INDICATIONS

Ø Femmes enceintes  $\blacktriangle$  3<sup>ème</sup> mois de grossesse, femmes allaitantes

Ø Épilepsie Asthme (principe de précaution), Enfants  $\blacktriangle$  6 ans

**RISQUE ALLERGIQUE** : Toujours faire test au pli du coude 48 h avant utilisation.

## NE PAS CONFONDRE

Ne pas confondre l'HE de myrte rouge avec celle du myrte vert! L'huile essentielle de myrte vert contient un pourcentage de 1-8 cinéole plus important.

- **MYRTE vert, Corse** : « *Myrtus communis L. cineoliferum* »

- **MYRTE CITRONNE**, « *Backhousia citriodora* » (Australie) à géranial, néral

- **MYRTE COMMUN A PINENES** (Pérou) « *Myrtus communis* et pinènes »