

HUILE ESSENTIELLE de Myrte Rouge

« Myrtus communis L myrtenylacetaliferum »

Originnaire 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, entérocologie 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 aromathérapeute)

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

SYNERGIES

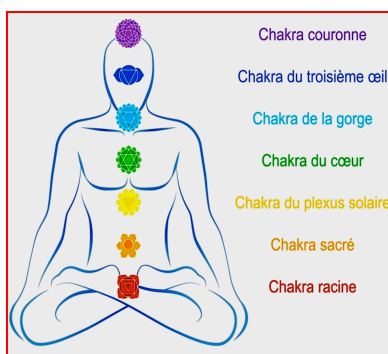
BRONCHITE : épinette noire, inule odorante, pin sylvestre, sapin baumier

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

INFECTIONS RESPIRATOIRES : bois de Ho, thym à linalol, ravintsara, 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^{ème} et 5^{ème} chakras. Elle diminue la rudesse du caractère, l'autodestruction, la jalousie 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 myrtényle, 1-8 cinéole

EMPLOI

VO : voir thérapeutique

VC : ++

DIFFUSION : ++

HYGIENE ET BAIN : +

INHALATION, OLFACION : +++

BIOCHIMIE

MONOTERPENES :

α -pinène (20-30%),

limonène (10-11%)

MONOTERPENOLS :

linalol (1-2%)

OXYDES : 1,8-cinéole (30-40%)

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

Principalement

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

CONTRE-INDICATIONS

⚠ Femmes enceintes ◀ 3^{ème} mois de grossesse, femmes allaitantes

⚠ Epilepsie Asthme (principe de précaution), Enfants ◀ 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 géranyal, néral

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