

# Huile essentielle de Sarriette des montagnes (Sommités fleuries)

*Satureja montana  
carvacrolifera*

## Propriétés

- Anti-bactérienne à spectre large +++
- Anti-virale et immuno-stimulante +++
- Fongicide +++
- Antiparasitaire ++
- Antalgique percutanée
- Tonique et stimulante générale +++



## Utilisations

- Infections intestinales: entérites, amibiases (voie orale)
- Infections pulmonaires: bronchite, tuberculose (voie orale)
- Infections urinaires: cystite, prostatite (voie orale)
- Arthrite, rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde (voie cutanée)

- Verrues (voie cutanée, pure)
- Paludisme (voie orale)
- sphère psychique: fatigue nerveuse, asthénie sexuelle (olfaction)
- "Maison": produits de ménage (antibactérien)

## Dangers et contre-indications

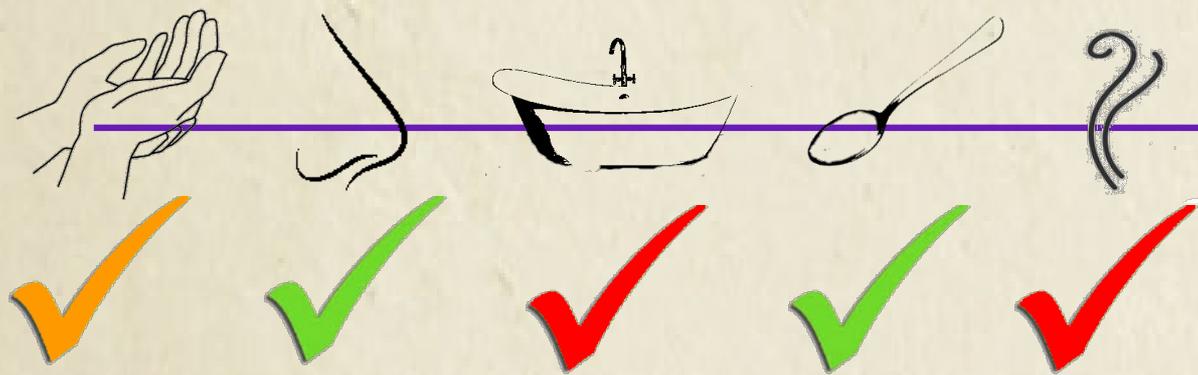
**Dermocaustique**  
=> Fortement diluée par la voie cutanée  
**Hépatotoxique**  
=> coupler avec l'he de citron  
Interdite en diffusion, Interdite aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: phénols (carvacrol)



## Voies d'administration



## Dosages

Soin cutané : 5 à 10% max (ne pas utiliser pure, sauf verrue)  
Par voie orale: 1 goutte diluée dans une cuillerée d'huile max 3 fois par jour sur une courte durée  
En cuisine, 1 goutte diluée dans de la matière grasse parfume un plat

Cette huile essentielle s'utilise avec précaution. Certaines voies d'administration sont à proscrire et les traitements doivent être de courte durée.