

*Origanum majorana*

## Propriétés

- Neurotonique puissante, parasympathicotonique, calmante nerveuse ++++
- Anti-infectieuse, antibactérienne, fongicide +++
- Antalgique ++
- Antispasmodique ++
- Stomachique, digestive +



## Utilisations

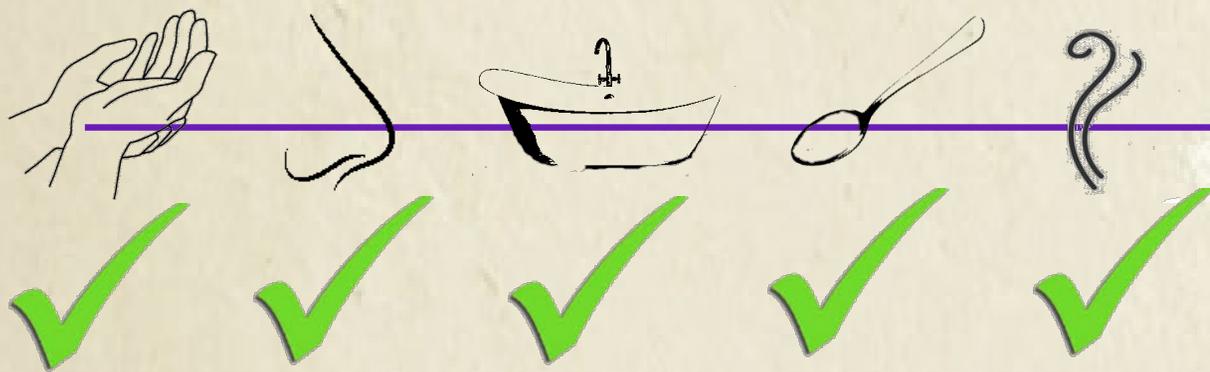
- Infections respiratoires: rhinite, rhume, sinusite, rhinopharyngite, bronchite, coqueluche (voie cutanée, diffusion, voie orale)
- Difficultés respiratoires: toux spasmodique, asthme nerveux, asthme allergique (voie cutanée, voie orale, diffusion)
- Système cardiovasculaire, tachycardie, hypertension, arythmie, syncope (voie cutanée)
- Douleurs: névralgie, rhumatismes, arthroses, sciatique, lombago (voie cutanée)
- Troubles digestifs: spasmes, diarrhées, flatulences, aérophagie (voie cutanée, voie orale)
- Troubles nerveux: Fatigue, asthénie, irritation, angoisse, dépression, agitation, colère, insomnie (voie cutanée, olfaction)
- Troubles de la sexualité: obsession sexuelle, érotomanie (voie cutanée)

## Dangers et contre-indications

Aucune! On évitera néanmoins par principe de précaution l'application avant l'âge de 3 ans et chez la femme enceinte ou allaitante. Irritante (diluer). Elle est hypotensive.

## Un peu de chimie

Familles biochimique principales: monoterpènes (terpinènes), monoterpénols (terpinène-4-ol), esters, sesquiterpènes

Voies  
d'administration

## Dosages

Soins cutanés: jusqu'à 50%  
Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), prendre l'avis d'un médecin ou consulter un ouvrage sérieux d'aromathérapie  
Cuisine: toujours diluer dans de la matière grasse, une goutte parfume un plat

Attention à ne pas confondre avec la Marjolaine d'Espagne ou Marjolaine sylvestre (*Thymus mastichina*).