

Myrtus communis et cineoliferum

Propriétés

- Anticatarrhale, Mucolytique, Expectorante +++
- Stimulante hépatocytaire +++
- Préparatrice au sommeil +++
- Tonique et Astringente cutanée +++
- Décongestionnante veineuse et prostatique ++
- Antiseptique pulmonaire et urinaire
- Antispasmodique, hypotenseur (?)



Utilisations

- Bronchite, rhinite, sinusite, angine, fièvre, toux sèche, toux des fumeurs, asthme (voie cutanée, voie orale, diffusion)
- Hémorroïdes, varices, congestion prostatique (voie cutanée)
- Insuffisance hépato-biliaire, indigestion, hépatite (voie cutanée, voie orale)
- Infections urinaires, prostatite, entérite (voie cutanée, voie orale selon les cas)

- cosmétique: antiride, cils et sourcils déficients, problèmes de peau (acné, psoriasis, zona), peau irritée
- Stress, anxiété, insomnie (voie cutanée, diffusion, olfaction)
- Citée également pour: mucoviscidose, hypothyroïdie, douleurs articulaires

Dangers et contre-indications

Par mesure de précaution, on évitera chez les femmes enceintes de moins de 3 mois et allaitantes. Huile essentielle hormon-like (thyroïde, ovaire, cortison-like). Les monoterpènes sont néphrotoxiques à long terme (surtout par voie orale). Les personnes souffrant d'asthme doivent appliquer dans le dos et non sur le thorax (présence de 1,8-cinéole)

Un peu de chimie

Famille biochimique principale:
1,8-cinéole,
monoterpènes (pinènes),
monoterpénols, esters



Voies d'administration



Dosages

Voie cutanée : jusqu'à 50% voire pure en usage ponctuel chez l'adulte
Par voie orale: 1 à 2 gouttes par prise max 2-3 fois par jour, chez l'adulte, prendre l'avis d'un médecin

Il existe plusieurs types de Myrte donnant des huiles essentielles différentes. Le Myrte vert est considéré comme le plus précieux et le plus puissant. Cette huile essentielle provient de Corse ou de Tunisie.