

*Hyssopus officinalis*  
*var decumbens; var montana*

- Propriétés**
- Anticatarrhale, Expectorante ++++
  - Anti-asthmatique
  - Antivirale ++++
  - Anti-inflammatoire ++
  - Sympathicotonique ++



### Utilisations

- Sphère ORL: bronchites, bronchiolites du nourrisson, sinusites, otites, toux, enrrouement, rhinopharyngites, (voie cutanée, olfaction)
- Asthme sécrétoire, inflammatoire, non allergique (voie cutanée)
- Fatigue liée à la maladie, au stress, dépression, difficultés à se concentrer (olfaction, voie cutanée)
- Autres utilisations possibles en synergie avec d'autres huiles essentielles: cystites, parasitoses intestinales, infections fongiques

### Dangers et contre-indications

Aucune! On évitera néanmoins par principe de précaution l'application avant les 3 premiers mois de grossesse. La voie orale est à réserver au thérapeute.

### Un peu de chimie

Familles biochimique principales: oxydes terpéniques (1,8-cinéole), monoterpènes



### Voies d'administration

### Dosages

Soins cutanés: jusqu'à 50%, voire pure  
Par voie orale: seulement sur avis d'un médecin  
Préférer l'olfaction à la diffusion (huile essentielle coûteuse)

Attention! Ces informations sont valables pour l'Hysope couchée ou Hysope decumbens. Il existe l'Hysope officinale (var. officinalis) qui elle peut contenir jusqu'à 50% de cétones et est extrêmement neurotoxique et abortive. Celle-là est contre-indiquée chez les femmes enceintes, les enfants et même les personnes âgées.