

MYRTE

FICHE H.E



Nom scientifique :

Myrtus communis L.

Famille :

Myrtaceae



Obtenue par distillation de :

Rameaux avec baies

Origine :

- La seule myrtacée européenne.
- Pousse spontanément sur les collines chaudes du midi méditerranéen (Corse, Turquie).



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Alcools monoterpéniques
- Aldéhydes
- Esters terpéniques
- Lactones
- Monoterpènes
- Sesquiterpènes

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Anti-infectieuse
- Antispasmodique
- Décongestionnante pelvienne
- Expectorante
- Muco Fluidifiante





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Maux de gorge
- Asthme (mais pas en inhalation)
- Bronchite (en complément d'un traitement prescrit)
- Infection urinaire (en complément d'un traitement prescrit)
- Troubles du sommeil
- Rhinite





POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte deux à trois fois par jour en aiguë (40 à 60 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Aucun connu

ANECDOTES

Dans la Grèce antique, le Myrte était consacré à Aphrodite, déesse de l'amour.

On parait les jeunes mariées de ses feuilles.

Les propriétés antibiotiques du Myrte sont connues depuis l'antiquité.

