

SARRIETTE



FICHE H.E

Nom scientifique :

Satureia montana L.

Famille :

Lamiaceae

Obtenue par distillation de :

Plante fleurie

Origine :

Sur sol calcaire des régions de l'Europe méridionale que bordent la Méditerranée et la Mer Noire, jusqu'à 1600 m d'altitude.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Phenols monoterpéniques : carvacrol (40%), thymol (15%)
- Monoterpènes : paracymène (10%)
- Alcools monoterpéniques : alpha-terpinéol
- Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antibactérienne à large spectre, à tropisme surtout intestinal et voies urinaires.
- Antivirale.
- Antifongique.
- Immuno-fortifiante.
- Tonique générale.





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Asthénie psychique
- Cystite (en accompagnement d'un traitement)
- Hypotension artérielle
- Gastro-entérite virale





POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K :

- Une à deux gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- Goût très puissant, il est recommandé de ne pas mettre directement en bouche.
- Diluer dans une huile végétale ou faire tomber la goutte dans une gélule préalablement vidée de son contenu.
- 20 mg deux à trois fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte et le jeune enfant.
- Irritation cutanée (dermocaustique) de l'H.E. à l'état pur.

