

H.E. MARJOLAINE

FICHE TECHNIQUE ET SIGNALÉTIQUE

IDENTIFICATION

SECTION I

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Marjolaine
Espèce botanique :	Origanum majorana
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Sommité fleurie
Spécificités biochimiques :	Camphre, bornéol, terpinène, sabinène ...
Origine :	Espagne
Utilisations :	Usages externes : Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses. Usage interne selon les spécificités des professionnels de la santé.

PROPRIÉTÉS PHYSICO-CHIMIQUES

SECTION II

État physique ;	Liquide
Apparence & Odeur ;	Un liquide jaunâtre ayant un arôme caractéristique
Solubilité dans l'eau :	Insoluble

PROPRIÉTÉS

SECTION III

Propriétés en usage interne :

- **Antispasmodique musculotrope**
- Relaxant
- Nervine
- **Sédative**
- **Vagotonisant (augmente le tonus du parasympathique et diminue le tonus du sympathique)**
- Hypotenseur
- Vasodilatateur artériel
- Émousse la sensibilité, assouplit
- Carminatif (augmente le péristaltisme intestinal)
- Expectorant
- Digestif
- Emménagogue

Usage interne :

- **Hypertension**
- Anxiété
- Neurasthénie
- Spasmes digestifs (aérophagie) et respiratoires
- Syndromes artéritiques
- Insomnies, migraines
- Psychasthénie (neurasthénie), instabilité psychique
- Météorisme
- Éréthisme génital

Propriétés en usage externe :

- Analgésique
- Calmant et sédatif musculaire
- Vulnéraire
- Fortifiant
- Active la circulation sanguine
- Réchauffe les muscles et les extrémités froides
- Facilite la récupération après une compétition sportive

Usage externe :

- **Soulage efficacement les articulations et muscles douloureux**
- **Raideurs**
- **Courbatures après efforts**
- **Asthénie**
- **Névralgies rhumatismales**
- **Éliminer les toxines des muscles**

MODES D'EMPLOI	SECTION IV
-----------------------	-------------------

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

Usage externe : Pour le massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Pour masser : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire.
OU Faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En bain : Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

Compresses : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Diffuseurs d'huiles essentielles: Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée: 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

SECTION V

Usage interne : À éviter pendant la grossesse (action emménagogue).
Lorsqu'on abuse de cette huile, elle devient stupéfiante, épileptisante et peut provoquer un état de somnolence. Elle ne doit pas être utilisée pour traiter les jeunes enfants. Cette huile essentielle est hypotensive donc ne pas utiliser lorsque la tension artérielle est basse.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

SECTION VI

Aucune signalées

FORMATS DISPONIBLES

SECTION VII

15 mL, 50 mL, 250 mL, 1 L

BIBLIOGRAPHIE

Traité de phytothérapie clinique édition Masson 2002

PROFESSEUR A.DOMART, DOCTEUR J. BOURNEUF, **Nouveau Larousse Médical**, Paris, Librairie Larousse , 1981.

DR JEAN VALNET **Aromathérapie traitement des maladies les essences des plantes**, 8e édition Maloine s.a. éditeur, Paris, 1976.

CLARE WALTERS, **Aromathérapie Guide illustré du bien-être**, Könenmann Verlagsgesellschaft mbH, Cologne 1999.

Danielle Huard, **Les huiles essentielles l'aromathérapie**, Les Éditions Québecor 1994.

MICHELLE ARCIER, **AROMATHÉRAPIE, Santé et Beauté par les massages et les huiles essentielles**, Images Éditions, Paris, 1993.

MICHEL DEVILLE, **Santé et Nature**, Éditeur Centre de recherches et d'applications sur les oligo-éléments, BURSINS 1980.

Consultation Internet

POUR USAGE PROFESSIONNEL SEULEMENT