

## Fiche Technique

### Huile Essentielle Sarriette des Montagnes - Réf : I67DM



---

#### Description :

L'huile essentielle de sarriette des montagnes peut s'utiliser par voie cutanée, par voie orale ou en cuisine.

#### Caractéristiques :

- Augmente la résistance de l'organisme en cas d'infections
- Riche en phénols
- Très puissante, s'utilise avec précautions

#### Fiche d'identité :

Nom botanique : *Satureja montana*

Partie de la plante utilisée : sommités fleuries

Origine : Espagne, France

Couleur : jaune à jaune pâle

Odeur : herbacée, caractéristique

Culture : agriculture biologique

Méthode d'extraction : distillation totale et complète à la vapeur d'eau (notre huile essentielle contient la totalité des principes aromatiques de la plante), extraite sans solvant, non déterpénée.

Famille botanique : Lamiaceae

Rendement : de 0,18 à 1%. Cela signifie qu'il faut 100 à 555 kg de sommités fleuries de sarriette des montagnes pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de sarriette des montagnes. Le rendement peut varier selon la saison, la région, le type de culture, ou d'une année à l'autre. Plus le rendement est bas, plus l'huile essentielle sera précieuse et onéreuse.

Solubilité : toutes les huiles essentielles sont solubles dans l'huile ou les matières premières huileuses. Pour mélanger une huile essentielle dans de l'eau, il convient de la solubiliser préalablement dans un dispersant comme le Disper.

#### Utilisations :

- Par voie orale :

Déposez dans une cuillère de miel ou sur une mie de pain 1 goutte d'huile essentielle de sarriette des montagnes et 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara. A avaler le matin pendant 3 jours.

- Par voie cutanée :

Préparez dans un flacon codigoutte, 2 ml d'huile essentielle de sarriette des montagnes, 2 ml d'huile essentielle de giroflier et 1 ml d'huile essentielle de menthe verte. Secouez pour bien homogénéiser la synergie. Appliquez une goutte sur l'aphte 3 à 4 fois par jour. Répétez durant 2 à 3 jours si nécessaire. Si l'aphte persiste ou si elles sont nombreuses, consultez un médecin.

#### Précaution d'emploi :

Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 8 ans. Évitez un usage prolongé. Demandez conseil à un professionnel de la santé. Déconseillée aux personnes épileptiques. Déconseillée aux personnes âgées et hypertendues. Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants ou de mastose. Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles.

Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

Conservation : à l'abri de la lumière et de la chaleur.