

FICHE AROMATHÉRAPIE

CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Nom : Cyprès toujours vert

Espèce botanique : *cupressus sempervirens var. stricta*
Organe producteur : rameaux
Principaux constituants : α pinène, δ 3 carène (monoterpènes), cédrol, cadinol (sesquiterpénols), δ -cadinène, α cédrène (sesquiterpènes)

Famille botanique : cupressacées
Origine : midi de la France, bassin méditerranéen

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : bonne voie

DIFFUSION : voie envisageable mais moins utilisée



Propriétés thérapeutiques :

- décongestionnant veineux
- décongestionnant lymphatique
- antitussif
- astringent, vasoconstricteur
- antibactérien
- neurotonique
- régulateur de la transpiration
- antispasmodique
- action hormonale

Indications principales :

- inflammations veineuses : varices, varicosités, hémorroïdes
- oedème des membres inférieurs, rétention d'eau, drainage lymphatique, cellulite
- toux spasmodiques, sèche, coquelucheuse
- bronchite, pleurésie
- adénome de la prostate (hypertrophie)
- énurésie
- hyperhydrose (transpiration excessive)
- fatigue
- trouble du cycle féminin, ménopause

Contre-indications et précautions :

- ne pas donner à la femme enceinte ou allaitante
- interdit en cas de cancer hormono-dépendant
- ne pas donner en cas de tension douloureuse dans les seins

Conseils d'utilisation :

usage interne

- Toux, coqueluche, grippe : 2 à 3 gouttes dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.
- insuffisances veineuses, varices, hémorroïdes : 2 à 3 gouttes dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour (association possible avec un extrait de vigne rouge ou de marron d'Inde).



- Hypertrophie de la prostate : 2 à 3 gouttes dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.

usage externe

- Toux coqueluche : 5 gouttes en massage sur le thorax.
- Bronchite, pleurésie, grippe : 3 gouttes sur le thorax et 3 gouttes sur le dos.
- varices, oedèmes, rétention d'eau : 3 gouttes d'HE mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de calophylle inophyle, 3 fois par jour.
- Hémorroïdes : 2 gouttes d'HE mélangées à 20 gouttes d'huile végétale de calophylle inophyle en application locale.
- transpiration excessive : 3 gouttes dans 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage local ou 1 à 2 gouttes mélangées à une crème antitranspirante.
- fatigue nerveuse, troubles circulatoires : 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur le plexus solaire.
- cellulite : 2 gouttes dans 4 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette.
- Problèmes menstruels, ménopause, énurésie, hypertrophie de la prostate : 2 à 3 gouttes dans 3 gouttes d'huile végétale de macadamia ou de noisette en massage sur le bas ventre.



diffusion

- bronchite, pleurésie : diffusion par nébulisation (pure ou en association).

Bain

- Stimulant circulatoire : 6 à 8 gouttes dans un dispersant pour bain.

Exemples de formules composées

varices

cyprès HE 2ml - cèdre de l'Atlantique 2ml - genévrier de Virginie 2ml - Hélichryse italienne 1ml - menthe poivrée HE 2ml - citron Ess. 2 ml - géranium bourbon HE 2ml - Huile végétale de calophylle inophyle 12ml - excipient gel 75 ml

Hémorroïdes

cyprès HE 25 mg - romarin à verbénone HE 25 mg - thym à thujanol 25 mg - menthe poivrée 25 mg pour faire une gélule: 1 gélule, 2 fois par jour.

Toux sèche (enfants)

cyprès HE 20 mg - eucalyptus radié HE 30 mg - inule odorante HE 10 mg pour faire un suppositoire enfant: 1 suppo. 2 fois par jour

Toux sèche (enfants)

1 goutte d'HE cyprès + 1 goutte d'essence de citron sur un comprimé neutre



Observations

Le cyprès toujours vert est un arbre de 15 à 30 mètres de haut de la famille des conifères qui fleurit en avril-mai. On le retrouve dans le bassin méditerranéen. Il se présente sous deux formes principales, étalée ou pyramidale. Les feuilles sont réduites à des écailles étroitement imbriquées sur quatre rangs. Les cônes sont formés de huit à douze écailles ligneuses qui s'écartent à maturité pour laisser sortir les graines.

Sempervirens signifie tout simplement en latin : toujours vert.

Le cyprès est très souvent planté dans les cimetières, son bois réputé imputrescible a d'ailleurs souvent servi à la confection des sarcophages et des cercueils. Son essence était déjà utilisée dans l'antiquité pour l'embaumement des momies. Son bois dur de teinte jaunâtre reste utilisé en ébénisterie.

L'huile essentielle de cyprès dégage une forte odeur résineuse que l'on retrouve en froissant les rameaux.

Les pollens de cyprès sont malheureusement de plus en plus incriminés dans les réactions allergiques.

