

## FICHE AROMATHÉRAPIE

### HELICHRYSUM ITALICUM

Nom : **HELICHRYSSE ITALIENNE** ou **IMMORTELLE**

Espèce botanique : *Helichrysum italicum ssp serotinum*

Organe producteur : sommités fleuries

Principaux constituants : acétate de néryle (ester terpénique), italidiones (cétones terpéniques)

Famille botanique : Astéracées

Origine : Corse

Valeur thérapeutique : ++++



VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : ne pas utiliser

#### Propriétés thérapeutiques :

- antitraumatique (bleus - hématomes) ++++
- antiphlébitique (phlébite = inflammation veineuse locale pouvant provoquer l'apparition d'un caillot) +++
- antispasmodique
- anti-inflammatoire
- mucolytique, expectorant
- cicatrisant, anticoagulant
- hépatoprotecteur

#### Indications principales :

- hématomes même anciens, oedèmes, contusions, entorses
- phlébites
- varicosités, couperose, rougeurs de la peau
- rhumatisme, arthrite, traumatisme osseux, syndrome du canal carpien
- bronchite, rhinopharyngite, sinusite, otite
- plaies
- eczéma, psoriasis, acné
- hépatites, cirrhose, intoxications hépatiques



#### Contre-indications et précautions :

- la voie interne sera réservée à l'avis de votre aromathérapeute.
- pas d'usage prolongé sans ce même avis.
- déconseillé à la femme enceinte et au nourrisson.

#### Conseils d'utilisation :

- bleus, hématomes, entorses récents (action remarquable)  
voie cutanée : appliquer le plus rapidement possible de 3 à 8 gouttes de l'huile essentielle pure selon l'étendue de la zone à traiter et répéter 3 fois par jour jusqu'à amélioration ou disparition des symptômes.
- couperose  
2 à 3 gouttes dans votre pot de crème pour le visage

## Exemples de formules composées

### Entorse

H.E. *Helichrysum italicum* (hélichryse italienne) 6 ml  
H.E. *Rosmarinus camphoriferum* (romarin à camphre) 4 ml  
H.E. *Gaultheria procumbens* (gaulthérie) 3 ml  
H.E. *Laurus nobilis* (laurier noble) 3 ml  
H.V. *Calophyllum inophyllum* (calophylle inophyle) 5 ml (à défaut 5 ml d'extrait lipidique de millepertuis)  
6 à 8 gouttes selon la surface à traiter, 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

hélichryse italienne : antitraumatique, antioedémateuse  
romarin à camphre : décontractant musculaire, douleurs musculaires  
gaulthérie : anti-inflammatoire  
laurier noble : décontractant musculaire, antidouleur  
calophylle inophyle : huile végétale aromatique possédant des vertus cicatrisantes, régénératrices sur les veines et fluidifiantes sanguines

### bleus, hématomes récents ou anciens (voie cutanée)

H.E. *Helichrysum italicum* (hélichryse italienne) 5 ml  
H.E. *Laurus nobilis* (laurier noble) 5 ml  
3 à 6 gouttes 3 fois par jour jusqu'à amélioration ou disparition des symptômes, ce qui peut prendre plusieurs semaines pour des bleus relativement anciens



### Observations

- L'hélichryse italienne est un remède indispensable dans la pharmacie familiale pour son activité exceptionnelle tant par sa rapidité que son efficacité sur les hématomes.
- Dans les traumatismes, il est utile de combiner le traitement avec *Arnica montana* 5CH ou 30K en homéopathie ( 3 granules de 3 à 6 fois par jour). En appliquant une pochette de glaçons ou en faisant couler de l'eau froide, on peut également réduire le gonflement post-traumatique.
- Il existe une autre variété d'immortelle dénommée *Helichrysum angustifolium* originaire du bassin méditerranéen et dont les indications sont très proches.

