

# Hélichryse italienne



FAMILLE BOTANIQUE : **Astéracées**

ORIGINE : **Corse**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Acétate de néryle, diones (7%), curcumènes**

## Botanique

L'Hélichryse italienne ou « Immortelle » est un petit buisson vivace de 30 à 60 cm présent sur le pourtour de la Méditerranée. La plante dégage une forte odeur de curry et sa fleur jaune pâle apparaît de mai à août. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

## Propriétés & indications

**Vulnérable** indiqué pour :

- les suites de coups
- les hématomes récents ou anciens
- les œdèmes
- les suites de traumatismes

**Fluidifiant sanguin** indiqué pour :

- l'acné rosacée
- la couperose
- les varicosités

## Posologies

**Voie orale sur avis médical**

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour, 7 jours
- Enfant : Non

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Non

## Voies d'administration

**Voie orale**



**Avis médical**

**Voie cutanée**



**En diffusion**



## Conseils d'utilisation

### Bleus

2 gouttes d'Hélichryse  
En massage sur la zone contuse, 3 fois par jour

### Varices

1 goutte d'Hélichryse + 1 goutte d'Eucalyptus radié +  
5 gouttes d'huile végétale de Macadamia  
En massage, matin et soir

### Entorse de cheville

3 gouttes d'Hélichryse + 3 gouttes de Gaulthérie +  
10 gouttes d'huile végétale de Macadamia  
Appliquer en massage matin et soir, 7 jours

## Précautions d'emploi

**Voie orale uniquement chez l'adulte et sur avis médical**

**Pas d'utilisation prolongée**

**Ne pas diffuser**

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant de 7 à 12 ans
- en cas d'asthme

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'hémophilie
- en cas de traitement anticoagulant, fluidifiant sanguin
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Rare et chère, l'huile essentielle d'Hélichryse est souvent comparée à l'Arnica pour son efficacité remarquable sur les bleus et les œdèmes. Elle est aussi utilisée dans de nombreux produits cosmétiques pour ses propriétés circulatoires cutanées.