

# Sarriette des montagnes

## Satureja montana

**Molécules aromatiques :** carvacrol, thymol, paracymène

**Partie distillée :** la sommité fleurie



La sarriette des montagnes fournit une huile essentielle qui a très bien été étudiée dans les universités françaises pour son pouvoir anti-infectieux. Elle reste un incontournable dans la lutte contre les germes pathogènes bien que son emploi régulier soit limité par sa dermocausticité sur une peau sensible ou à l'état pur sur la peau. Cette plante vivace, à tiges courtes très feuillées, se trouve dans les collines et les basses montagnes calcaires.

### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne puissante à large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide  
• antiparasitaire • antalgique percutanée vulnérable • tonique et stimulante générale (nerveuse, circulatoire, sexuelle, digestive).

### INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Infections pulmonaires virales ou bactériennes +++
- Infections intestinales parasitaires ou bactériennes : amibiases, dysenteries, entérites +++
- Cystites, urétrites, prostatites +++
- Hypotension ++
- Arthrites, rhumatismes, polyarthrites rhumatoïdes +++
- Asthénies nerveuses, physiques et sexuelles +++

### POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : pour les problèmes infectieux, 2 à 3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans une boulette de mie de pain.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 10 gouttes H.V. noisette pour agir localement sur les douleurs articulaires et rhumatismales, 3 fois par jour.

### RENSEIGNEMENTS UTILES :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

### LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Au quotidien, lors de voyage sous les tropiques, 1 goutte de sarriette, de lédon et de menthe poivrée dans une boulette de mie de pain à avaler matin et soir vous feront passer à côté d'un grand nombre de maladies parasitaires, virales et bactériennes. Une assurance contre la turista-!