



# Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

## MARJOLAINE

**Famille:** Lamiacées

**Origine:** Sud de la France, Egypte, Espagne.

**Nom biologique:** Origanum majorana

**Description botanique:** La marjolaine est une plante annuelle, vivace et touffue, à tige poilue et grappes de fleurs blanches. Elle est cultivée comme condiment pour ses feuilles aromatiques. C'est une espèce très proche de l'origan. On l'appelle aussi marjolaine officinale, marjolaine à coquilles, ou marjolaine des jardins.

**Synergie:** Lavandes, bergamote, genévrier, camomille, cyprès, tea-tree, eucalyptus

### Propriétés:

Depuis bien longtemps, la marjolaine est utilisée pour soigner les problèmes nerveux et gynécologiques. L'huile essentielle de Marjolaine est aussi un bon antidépresseur grâce à ses qualités neurotoniques. C'est un rééquilibrant général et nerveux. Ses vertus réchauffantes et calmantes agissent sur les règles douloureuses. Elle est également indiquée dans le traitement de l'arthrose, des rhumatismes musculaires, car c'est la meilleure huile essentielle qui atténue la douleur sur tous les plans. Elle agit aussi sur les problèmes digestifs (diarrhées...). Stimulant gastrique et régulateur de l'appétit, cette huile essentielle est aussi un immunostimulant dans le traitement des infections ORL.

### Suggestions:

Pour soigner les **rhino-pharyngites** ou les **sinusites**: A prendre dans une cuillère à café de miel, dilué dans de l'eau tiède, 3 fois/jour:

Huile essentielle de marjolaine: 1 goutte

Huile essentielle de Ravensare: 1 gouttes

Huile essentielle de Tea-tree: 1 gouttes

Pour soigner le **manque d'appétit**, ou la digestion difficile: A prendre dans une cuillère à café de miel, dilué dans de l'eau tiède, avant les deux principaux repas:

Huile essentielle de marjolaine: 1 goutte

Huile essentielle de basilic: 1 gouttes

Pour soulager les **règles douloureuses**: Préparez des compresses chaudes avec quelques gouttes d'huile essentielle de marjolaine et de lavande.

Pour soulager le **stress**, la **tension nerveuse**, atténuer le sentiment de **tristesse** et de **solitude**:

En diffusion dans l'atmosphère, mettez quelques gouttes d'huile essentielle de marjolaine et de lavande.

**Précautions d'emploi:** A utiliser avec modération et sur des brèves périodes, surtout pour son action contre la douleur car elle pourrait s'avérer quelque peu engourdissante, et pourrait finir par émousser les sens. A éviter pendant la grossesse.

*Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*



Offert par: [www.aromatherapie-huiles-essentielles.com](http://www.aromatherapie-huiles-essentielles.com)