

HUILE ESSENTIELLE de BUPLEVRE LIGNEUX

« *Bupleurum fruticosum L.* »

Le buplèvre ligneux est un arbrisseau pouvant atteindre 2,5 m de hauteur au maximum. Il est une des rares ombellifères à avoir un port arbustif avec un feuillage dense, très aromatique lorsqu'on le froisse. En effet ses feuilles alternes et coriaces sont d'un vert brillant sur le dessus mais vert plus terne dessous. Des fleurs jaunes en ombelles, dès le mois de mai, surmontent cette grande architecture végétale. Ce végétal apprécie les sols calcaires que l'on peut avoir en France (Corse), Italie et Portugal. Pour le trouver il faut chercher des terrains à sa mesure tels la garrigue, le maquis et les coteaux secs et arides. Son huile essentielle est peu connue, pourtant le végétal n'est pas rare ! Elle a des propriétés remarquables pour les problèmes musculo-articulaires ainsi que pour se désintoxiquer de la cigarette !



Purescence-Aroma.fr/SophieMastrantuono

CARACTERISTIQUES

Procédé d'obtention: distillation par entraînement à la vapeur d'eau
Origine: France, Sardaigne, Portugal
Partie utilisée: Partie aérienne
Famille: Apiacées
Aspect: liquide mobile limpide
Odeur: forte, terpénique
Couleur: jaune pale
Densité: 0,859
Molécules principales: pinènes ou β -phellandrene

EMPLOI

VC: +++
OLFACTION: +++
DIFFUSION: **NON**
INHALATION: **NON**
VO: cf thérapeute
BAIN: non conseillé

BIOCHIMIE DIFFERENTE SELON LE BIOTOPE

BIOTOPE PORTUGAL

MONOTERPENES (56-85 %)

α -pinène (38-45 %) |
 β -pinène (29 à 37%)
Limonène (2-4,5%)
 β -phellandrene (1,5-3%)
sabinène : (2-3%) etc.

MONOTERPENOL :

terpinen-4-ol (1-2%)

SESQUITERPENES :
traces de beta caryophyllène

BIOTOPE ITALIEN, FRANCE

MONOTERPENES 87%

β -phellandrene : (57-71%)
sabinène : (12-13.9%)
Limonène (3-5,6%)
 α et β -pinène % plus bas

Principalement

Les pourcentages (Cf bibliographie) pouvant varier d'un lot à l'autre, selon le biotope, sont donnés à titre indicatif.

CONTRE-INDICATIONS

- ⊘ Femmes enceintes, femmes allaitantes
- ⊘ Épilepsie, Asthme
- ⊘ Enfants < 6 ans
- ⊘ Insuffisance rénale, problèmes rénaux

NEPHROTOXIQUE

ALLERGISANTE Toujours faire test au poignet 48h avant application

PRINCIPALES PROPRIETES / UTILISATIONS

- 1°) **Anti-inflammatoire** cutanée, musculaire, ostéo-articulaire +++
- 2°) **Myorelaxante** +++
- 3°) **Anesthésiante, antalgique** +++
- 3°) **Anti-névralgique** +++ : douleurs au niveau des trajets nerveux (sciatique, cruralgie etc)
- 4°) **Antispasmodique** +++ : contractures, spasmes, courbature, élancement
- 5°) **Détoxifiante** +++ : toxines des articulations, toxines digestives et intestinales
- 6°) **Stimulant des glandes digestives** aux étages gastrique et intestinal
- 6°) **Détoxifiante idéale contre le TABAGISME en cure** +++ : accompagnement des sujets sous dépendance à la cigarette.
- 7°) **Expectorante, décongestionnante respiratoire** : toux, gêne respiratoire, bronchite
- 8°) **Anti-infectieuse** : antifongique, antivirale

DOSAGE / SYNERGIES VC

VC : DILUTION **maxi 10%** d'HE

- **AFFECTIONS RHUMATISMALES:**
chanvre, gaulthérie, combawa petit grain, katrafay, eucalyptus citronné, etc.

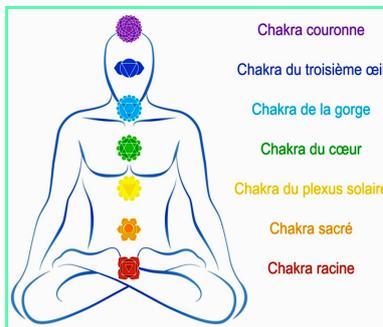
- **DECONTRACTURANT** : chanvre, romarin camphré, lavandin

- **ANTISPASMODIQUE** : Basilic exotique, estragon, pin de Patagonie, mandarine rouge, lavande fine, petit grain bigaradier, camomille romaine

- **ANTALGIQUE, ANTI NEURALGIQUE** : camomille romaine, marjolaine à coquilles, menthe poivrée

- **DEPENDANCE CIGARETTE:** kunzea, poivre noir, gingembre papillon

- **AFFECTIONS ORL TOUX** : sapin baumier, épinette noire, eucalyptus radié



AROMA-ENERGETIQUE

L'He de buplèvre ligneux est positivement sur le psychisme. Comme toutes les HE riches en monoterpènes, l'HE de buplèvre dissout les peurs, apporte force, courage et confiance pour faire face aux aléas de la vie. **Source** : « L'Aromathérapie énergétique » de Lydia Bosson