

# Santé par les plantes du jardin: l'immortelle

---



Cette plante qui symbolise l'amour a longtemps tressé la couronne des mariées chez les Grecs. Elle est présente sur tout le pourtour méditerranéen, mais elle se maintient bien aussi dans nos jardins à Saint-Etienne !

On la connaît sous le nom d'hélichryse : elios (soleil) et khrysos (or) et le plus souvent en huile essentielle.

On la nomme « Immortelle » parce que ses fleurs jaunes ne fanent pas !

## ***Odeur :***

aux notes épicées de curry, elle est aussi appelée « plante à curry » dans les jardineries.

## ***Utilisations:***

Dans la maison : ses feuilles sèches placées dans des petits sachets, seront disposées dans les placards, pour éloigner les insectes.

En cuisine elle sera plutôt utilisée fraîche dans les salades ou dans les plats chauds. Cependant, pour préserver tout l'arôme de la plante, il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson.

***En huile essentielle :***

Elle est une aide précieuse pour les hématomes, phlébites, les varices et couperose. Elle a une action

anti-inflammatoire utile pour les rhumatismes, l'arthrite, la polyarthrite. Les plantes ayant plusieurs

actions d'où leur avantage, l'hélichryse est aussi un tonique hépatique.

***Exemple d'utilisation :***

*Pour un hématome :*

Versez dessus 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne pure en geste d'urgence.

L'huile essentielle va freiner son développement et favoriser sa résorption.

Répétez 2 à 3 fois, et si besoin, continuez à l'utiliser par voie cutanée diluée dans une huile

végétale d'arnica le temps nécessaire.

*Précautions sous forme d'huiles essentielles :*

déconseillée aux femmes enceintes et par voie orale.

Ne pas l'utiliser pure sur la peau chez les enfants de moins de 6 ans.

*Sonia Djelassi – naturopathe - [www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)*

