

Marjolaine à coquille

Origanum majorana



Principes actifs* :

Monoterpénols : 45% : Terpinéol-4 25-35%, Alpha-Terpinéol 3%, Cis et Trans Thuyanol-4 10% - **Monoterpènes** : 45% : Gamma-Teripène 17%, Alpha-Teripène 10%, Beta-Phéllandrène 2%, Beta-Cymène 3%, Beta-Myrcène 3%, Sabinène 8%, Terpinolène, Alpha et Beta Pinènes - **Sesquiterpènes C15** : Beta-Caryophyllène 3% **Esters** : Acétate de Linalyle 1%, Acétate de Géranyle 2%

* Les taux des différents principes actifs sont donnés à titre d'exemple et sont variables selon les lots.

Autres dénominations : Marjolaine des jardins, Grand origan, Marjolaine d'Orient

Famille botanique : Lamiacées

Organe distillé : Parties aériennes fleuries

Pays d'origine : Orient, Egypte

En Egypte ancienne, il y a 3000 ans, en Egypte des pharaons, la marjolaine était dédiée à Osiris, un dieu du panthéon égyptien, devenu roi mythique de l'Egypte ancienne, inventeur de l'agriculture et de la religion. Il était également le dieu des morts et garant de la survie du défunt dans le monde souterrain. La marjolaine servait lors des cérémonies d'embaumement.

On retrouve cette symbolique chez les Grecs qui avaient l'habitude de planter la marjolaine sur les tombes de leurs disparus afin de leur procurer la paix de l'âme et de l'esprit. La marjolaine était déjà bien connue des phytothérapeutes grecs, qui m'appréciaient pour ses vertus toniques, apéritives et fortifiantes, autant que pour aider à soulager les douleurs rhumatismales. Un onguent était préparé à partir de marjolaine et d'un fébrifuge, auquel étaient ajoutés du thym, de la sauge, du basilic et du miel. Matthioli racontait que « toute la plante est souveraine pour les douleurs de tête ou de nerfs ». Pline recommandait la marjolaine pour faciliter la digestion.

Symbole de bonheur et de bien-être, la marjolaine est souvent associée à Aphrodite et entre dans de nombreuses manifestations amoureuses. La légende populaire veut qu'un simple bouquet de marjolaine (origan) suffisait comme dot et qu'à chaque 1^{er} mai, des bouquets ornaient les fenêtres des jolies jeunes filles. Selon d'autres histoires anciennes, la marjolaine aurait été créée par Vénus pour soigner une blessure infligée par les flèches de Cupidon.

L'étymologie grecque de la plante, « amarakos », trouverait son origine dans une légende selon laquelle un domestique du roi de Chypres 'Amarakos) aurait commis un vol. Puni des dieux, il se serait transformé en marjolaine.

Propriétés physiques

- Parasympaticotonique puissante : hypotensive, vasodilatatrice, anaphrodisiaque, sédatrice, calmante puissante et harmonisante+++ du système nerveux central ainsi qu'au niveau psycho-émotionnel
- Antiasthénique, neurotonique et rééquilibrant général et nerveux
- Fongicide puissante
- Antibactérienne puissante
- Antispasmodique
- Antalgique percutané et anti-inflammatoire
- Stimulante stomacale, intestinale et rénale
- Anaphrodisiaque

Indications thérapeutiques

- **Respiratoire** : dyspnée, toux spasmodique, rhinite, bronchite, inflammation des alvéoles pulmonaires, rhinopharyngite, sinusite
- **Cardio-vasculaire** : hypertension, palpitations, extrasystoles, arythmies
- **Nerveux** : stress, angoisse, dépression, vertiges, agitation, nervosité, irritabilité, insomnie, psychose
- **Digestif** : aérophagie, dyspepsie, gastrite, hyperchlorhydrie, ulcère gastroduodéal, colite
- **Sexuel** : obsession sexuelle, règles douloureuses
- **Rhumatismes et névralgies** : arthrose, lumbago, sciatique, crampes et contractures musculaires
- Asthénie (fatigue) générale et psychique
- Hypervigilance, état d'alerte, quand on est toujours à l'affût, aux aguets.

Propriétés et indications émotionnelles et énergétiques

Souvent associée à Aphrodite, elle est l'archétype de la Femme créative.

Sa senteur dégage une profonde harmonie, reliant à la fois les énergies Yin et Yang qu'elle rééquilibre.

L'équilibre et l'harmonie sont ses mots clés. Elle veille aux principes d'homéodynamie : vider le trop plein d'énergie et remplir à nouveau le vide, tempérer les excès.

L'HE de Marjolaine à Coquille a ainsi un effet d'alignement et harmonisant sur le cœur, l'âme, l'esprit et la personnalité. Elle réaligne tous les aspects de l'être.

Elle apaise un mental hyperactif, et aide à y voir plus clair. Avec elle, il devient plus aisé de prendre de la distance, du recul face à des souffrances émotionnelles, des peurs, etc. Symboliquement c'est

le vol de l'aigle, qui permet de voir les choses sous un autre angle, d'élever la conscience pour regarder depuis un autre plan, une vision globale de la situation. La Marjolaine accorde le recul nécessaire vis-à-vis des émotions et permet de se dissocier de la douleur, de la souffrance. C'est ainsi que peut se développer le regard de l'observateur bienveillant et compatissant.

Un état de vigilance constant, sur le qui-vive, donc de peur, de défense et de survie, est calmé par l'HE de Marjolaine à Coquille qui donne la capacité de voir la situation avec les yeux de l'âme.

Elle rééquilibre à tous les niveaux ce qui lui confère ses propriétés anaphrodisiaques, lors d'obsessions sexuelles.

L'HE de Marjolaine à Coquille élimine les peurs et les soucis, elle permet d'être dans l'ici et le maintenant, concentré sur le présent, dans la présence consciente.

Ainsi, elle ramène à la matière, la densité, dans la présence du cœur. Associée à l'HE de Curcuma elle offre l'accès à l'énergie d'amour. Pour cela, respirer ces HE dans le chakra du cœur, puis le plexus solaire 3 à 4x, aussi souvent que nécessaire.

L'HE de Marjolaine à coquille aide à éveiller l'énergie christique qui permet la transmutation des énergies et des émotions au niveau du cœur. En l'associant à l'HE de Bois de Hô et l'HE de Bois de Linaloé, l'énergie de transmutation active le travail de nettoyage qui donne l'accès à « Qui je suis » (voir la suggestion de spray aurique dans les « Recettes : plan émotionnel et énergétique »).

La Marjolaine à coquille est une des HE du deuil. Elle apporte son soutien pour surmonter un choc ou un deuil, apaisant la souffrance psychique, la tristesse et le sentiment de solitude.

En phase de déni ou de dépression (phase du deuil), l'HE de Marjolaine à Coquille aide à poursuivre le processus du deuil.

Elle agit sur tous les deuils, c'est ainsi qu'elle libère les énergies bloquées dans le chakra du cœur émotionnel, en lien avec des blessures de l'enfance (deuil, manque, perte, tristesse) et libère le cœur physique des lourdeurs émotionnelles.

Elle aide également en cas de perte d'un être cher si l'attachement au monde des morts est trop fort. La Marjolaine permet alors de revenir dans son corps et de récupérer. Elle est d'une grande aide lors du processus de recouvrement d'âme.

Chakras

L'HE de Marjolaine à Coquilles agit sur le 3^{ème}, 4^{ème} et sur le 6^{ème} chakra.

Recettes : plan physique

Pour apaiser **le système nerveux** : HE Marjolaine à Coquille 10 ml à diluer dans 10 ml d'HV de Jojoba. Utiliser 10 à 15 gt en massage sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale.

Antistress - Adaptogène - Fatigue intense : HE Epinette Noire 6 ml, HE Clavalière 2 ml et HE Marjolaine à Coquille 2 ml. Appliquer 10 à 15 gt sur les reins et la poitrine 2 à 3 x/j, pas après 19h.

Asthénie : HE Marjolaine à Coquilles 2 ml, HE Nard 1 ml et HE Pin Sylvestre 7 ml. Appliquer 10 à 15 gt sur les lombaires et 10 gt sur les bras, matin, midi et à 17-19h.

Infections respiratoires - Toux : HE Marjolaine à Coquille 2 ml, HE Benjoin 2 ml, HE Hélichryse Bractéifère 2 ml, HE Hélichryse Gymnocéphale 2 ml et HE Pruche 2 ml. Appliquer 10 à 20 gt en friction sur la gorge, le thorax et les bras 3 à 6 x/j selon besoin. Si nécessaire laper 1 à 2 gt jusqu'à 8 x/j.

Névralgies : HE Marjolaine à Coquille 3 ml, HE Litsée 3 ml, HE Laurier Noble 3 ml et HE Camomille Romaine 3 ml à diluer dans 8 ml HV Sésame. Utiliser en application locale 3 à 6 x/j.

Anti-inflammatoire : HE Marjolaine 4 ml, HE Bouleau ou HE Gaulthérie 4 ml et HE Kunzea 2 ml dans HV Sésame 10 ml. Appliquer en massage selon besoin, 10 à 20 gt, 2 à 6 x/j.

Sédatif nerveux : HE Marjolaine à Coquille 3 ml, HE Nard 1 ml, HE Camomille Romaine 2 ml et HE Petitgrain ou HE Lavande Vraie 4 ml. Dès 18h appliquer 5 à 10 gt du mélange sur les poignets et le ventre. A répéter à 20h puis au coucher avec 20 gt cette fois-ci.

Mycoses des ongles : HE Marjolaine à Coquille 1 gt et HE Tea Tree 1 gt. Appliquer sur l'ongle 3 x/j jusqu'à disparition de la mycose (pour soigner les ongles le traitement peut prendre entre 6 semaines et 3 mois).

Digestion : troubles de la digestion liés au stress : ulcère, aérophagie, ballonnements, gastrite, colite, spasmes : HE Clavaliér 3 ml, HE Marjolaine à Coquille 3 ml et HE Cardamome 4 ml. Laper 2 à 3 gt du mélange avant et après le repas et masser le ventre avec 10 gt du mélange, 3 à 6 x/j, si nécessaire rajouter 1 càc d'HV.

Recettes : plan émotionnel et énergétique

Mélange « Deuil - Tristesse » : HE Marjolaine à Coquille 3 ml, HE Nard 1 ml, HE Encens 4 ml et HE Bois de Linaloé 2 ml. Appliquer 2 gt du mélange sur les poignets à respirer et 8 à 10 gt sur le thorax et le ventre, 3 à 4 x/j.

Spray aurique « Je Suis Qui Je Suis » : HE Tulsi 7 gt, HE Encens 10 gt, HE Marjolaine à Coquilles 17 gt, HE Bois de Hô 5 gt, HE Bois de Linaloé 5 gt et HE Rose 1 gt dans 50 ml d'alcool de parfumeur.

Précautions – Contre-indications

Dermocaustique : à diluer à 20% max