

DIY – Huile d’Hélichryse italienne (hématomes, anti-inflammatoires)

Bonjour à toutes et tous,

La vague de chaleur de ces derniers jours met un coup d’accélérateur dans le cycle de la Nature, provoquant une floraison précoce de nombres plantes. C’est donc en avance de planning que je vous propose ce DIY, afin que vous puissiez le réaliser en saison.

Dans mon jardin, j’ai veillé à construire des parterre inspirés des jardins des simples, emplis de plantes médicinales. Outre leur beauté, ces plantes offrent des opportunités de préparer des « remèdes » maison pour les petits bobos du quotidien, comme les tisanes de l’hiver. Ces parterre s’organisent en deux thèmes : les **annuelles florales** comme le soucis officinal (*calendula*) et les **méditerranéennes**, où se trouvent les arbrisseaux de Sud comme thym, sauge, romarin, lavande fine (*lavandula angustifolia*) et des hélichryses italiennes (*Helichrysum italicum*, aussi nommées immortelles).

L’hélichryse italienne, que l’on retrouve aussi sous le nom immortelle ou herbe a curry ([cf. herbier](#)) est une plante tout à fait délicieuse en parterre. Elle dispose d’un feuillage gris et fin qui illumine un parterre l’année. Au printemps ou été; bien chauffée par le soleil, elle prends une odeur de curry qui embaume le massif. Courant Juin, elle fleuri avec de jolis capitules jaunes fluo qui mettent une sacré vivacité dans les massifs ou dans les rocailles naturelles du Sud de la France. Et sous son air simple, elle cache de redoutable propriétés médicinales et son huile essentielle est très efficace pour soigner en aromathérapie les bleus et douleurs inflammatoires (cf. sources).

Entre les plus-si petits gourmands parfois fufou et moi qui jardine / randonne beaucoup, bleus et coups sont réguliers et l’huile essentielle d’hélichryse un must-have de ma pharmacie végétale. Mais vu son prix, j’ai aussi cherché une alternative maison avec une simple préparation de macérât huileux. Le principe est simple : des sommités fleuries, de l’huile, on laisse macérer un bon mois. La préparation obtenue n’est pas aussi efficace l’huile d’essentielle (une huile essentielle reste un concentré), mais son efficacité pour les bleus et contusions est avérée. Depuis 2-3 ans, préparer cette huile est un de mes passages obligés de début Juin.

Le soleil et la chaleur ayant accéléré la floraison des hélichryses, je vous propose l’idée en avance. Cela vous laisse le temps de la pratiquer, si vous en sentez l’inspiration. Bonne journée. ☐

- Huille d'hélyrise italienne -
(hématomes)



Tutoriel : Huile d'hélicryse italienne

Saison : Juin – Juillet (selon les régions)

Matériel

- Sommités florales d'hélicryse italienne
- Huile de tournesol ou d'olive bio.
- Vitamine E (conservateur) (cf. 1)
- Flacon et étiquettes

Réalisation

- Cueillez dans votre jardin ou dans la nature des sommités florales d'hélicryse en fonction de vos besoins.
- Faites sécher les fleurs une bonne journée.
- Disposez les fleurs dans un bocal en verre lavé/ébouillanté, puis couvrez d'huile de manière à recouvrir toutes les fleurs. Fermez le bocal et placez dans un papier kraft.
- Laissez mariner **3 semaines à 1 mois** à température ambiante, sous le papier kraft. Agitez le bocal tout les jours pendant la macération pour éviter que les fleurs ne stagnent et remettez de l'huile au besoin (pour couvrir les fleurs).
- Après macération, filtrez l'huile à l'aide d'une passoire très fine ou un linge. Pressez les fleurs pour récupérer le maximum d'huile.
- Ajoutez de la vitamine E à raison d'une goutte de vitamine pour 10 ml d'huile.
- Étiquetez le flacon avec le nom de la préparation et la date de réalisation.

Astuces

Utilisation : Utilisez sur les bleus (sans plaies) ou les contusions, en massage externe.

Conservation : Conservez à l'abri de la lumière, 1 an

Remarques diverses

- L'huile d'olive ou de tournesol ou d'amande douce sont préférables car elles ne rancissent pas ou peu.
- Pour la vitamine E, je me fournis chez « aroma zone ».

- Lors de votre cueillette, veillez à ne collecter qu'à votre besoin et laisser à chaque plante au moins la moitié de ses fleurs. Cela permettra aussi aux pollinisateurs d'en profiter et à la plante de poursuivre son cycle de vie.



© Au Fil du Thym

Huile helichryse italienne

Sources de l'article

- <https://www.aroma-zone.com/page/helichryse-bienfaits-et-utilisations>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Helichrysum_italicum