



FAMILLE BOTANIQUE : Zingibéracées

ORIGINE : Guatemala

Organe producteur : Fruits

Spécificité biochimique : Acétate d' α -terpinyle, 1.8 cinéole, sabinène, linalol, citrals

Botanique

La Cardamome est le fruit d'une plante herbacée des climats chauds et humides. Ce fruit se présente comme une capsule verte, de forme ovale et allongée, contenant des petites graines noires. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fruits écrasés.

Propriétés & indications

Tonique digestif indiqué pour :

- la digestion lente
- les flatulences
- la mauvaise haleine

Antispasmodique indiqué pour :

- les colopathies fonctionnelles
- les crampes
- les coliques

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Digestion lente

2 gouttes de Cardamome sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Flatulences, gaz

5 gouttes de Cardamome + une cuillère à café d'huile végétale de Macadamia
En application sur l'abdomen, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes

Courbatures musculaires

5 gouttes de Cardamome + 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
En massage sur les muscles douloureux, 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

L'huile essentielle de Cardamome est traditionnellement utilisée pour purifier l'haleine après la consommation d'ail.