



FAMILLE BOTANIQUE : **Cupressacées**

ORIGINE : **Balkans**

Organe producteur : **Baies**

Spécificité biochimique : α -pinène, sabinène, β -myrcène, 4-terpinéol, germacrènes

Botanique

Le Genévrier érigé est un arbrisseau touffu, pouvant atteindre 12 m de haut. Ses fleurs donnent des cônes formés de petites écailles qui se soudent pour former une baie violette de la taille d'un petit pois. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des baies matures.

Propriétés & indications

Décongestionnant indiqué pour :

- l'arthrose, l'arthrite
- la goutte
- l'hypertrophie bénigne de la prostate

Cicatrisant des muqueuses indiqué pour :

- les suites d'ulcères gastroduodénaux
- les suites de colopathies fonctionnelles

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, 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



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Gastrite

2 gouttes de Genièvre baies sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Hypertrophie bénigne de la prostate

1 goutte de Genièvre baies + 1 goutte de Laurier noble
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Colopathie fonctionnelle

1 goutte de Genièvre baies + 1 goutte de Basilic tropical
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

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

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

La maturation des baies est longue (2 ans) ce qui explique que l'on trouve plus fréquemment l'huile essentielle de Genièvre rameaux. L'essence de baies de genièvre était connue d'Hippocrate, de Pline et de Gallien pour ses vertus digestives. Aujourd'hui, elle est encore largement utilisée dans l'alimentation.