

Cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Huile essentielle Bio
Origine: Guatemala
Organe distillé: fruits
Rendement: 3 à 8%

Principes actifs:
1,8-cinéole : 25 à 37%
acétate de terpényle : 30 à 45%
linalol : ≤8%



L'utilisation de la cardamome appréciée comme épice à la saveur puissante, chaude et piquante et à l'odeur camphrée entraîne une augmentation des sucs gastriques et biliaires. La médecine chinoise l'a souvent considérée comme la panacée capable de traiter nombre de troubles intestinaux.

Caractéristiques.

- **Densité à 20°C** : 0,920 à 0,940
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,460 à 1,467
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : +24° à +39°
- **Point éclair** : + 58°C
- **Aspect** : liquide mobile limpide
- **Couleur** : incolore à jaune pâle
- **Odeur** : montante, cinéolée et épicée.

Utilisateurs :



Modes d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Tonique digestif*** : l'huile essentielle de Cardamome stimule la digestion, favorise l'expulsion des gaz intestinaux et stimule l'appétit.

Antispasmodique et neurotrope *** : l'acétate de terpényle agit au niveau du système nerveux et intervient dans les processus de déclenchement des spasmes : il entre en compétition avec les molécules responsables de la contraction des muscles lisses ou striés. Il permet donc de supprimer ou de calmer les spasmes musculaires et les douleurs qui y sont associées.

Anticatarrhale, expectorante ** : le 1,8-cinéole stimule les glandes des muqueuses respiratoires, il permet de fluidifier les sécrétions et de favoriser leur expulsion des voies respiratoires.

Antiseptique, anthelminthique ** : le 1,8-cinéole a une action anti-infectieuse. L'huile essentielle de Cardamome est surtout efficace contre les parasites intestinaux (helminthes).

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Haleine fraîche.

Voie orale : 1 goutte sur un comprimé neutre après le repas.

Aérophagie.

Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel 3 fois par jour.

Constipation.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer dans le bas du dos 2 fois par jour.

Digestion lente.

Voie orale : 2 gouttes HE cardamome sur un comprimé neutre ou un demi-sucre. 3 fois par jour pendant 5 jours.

Flatulences ; gaz.

Voie cutanée : 5 gouttes HE cardamome dans une cuillère à café d'HV de macadamia . en massage sur l'abdomen 3 fois par jour.

Autres précautions.

Contre-indications.

L'utilisation de l'huile essentielle de Cardamome est contre-indiquée en cas de calculs biliaires. Elle ne doit pas être utilisée sur une durée prolongée.

Il faut éviter la prise simultanée de cette huile essentielle avec des médicaments.

Avis médical.

Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (épileptogène à forte dose).

Application cutanée.

L'huile essentielle de Cardamome est irritante pour la peau, il est donc conseillé de la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Cardamome contient quelques composants biochimiques allergènes.

- linalol ($\leq 8\%$) ;
- limonène ($\leq 4\%$) ;
- géraniol ($\leq 2\%$) ;
- gèranial + néral ($\leq 2\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).