

Carvi (*carum carvi*).

Huile essentielle Bio

Origine: Hongrie; Allemagne; Hollande; Egypte

Organe distillé: graines

Rendement: 3 à 8%

Principes actifs:

carvone : 50 à 58%

limonène : 38 à 50%



Proche du cumin, les graines de carvi sont très utilisées comme condiments aromatiques. L'huile essentielle de Carvi, obtenue par distillation de ses graines, est très efficace sur la sphère respiratoire. Elle est surtout idéale en massage sur le thorax pour décongestionner les voies respiratoires. Son efficacité est reconnue en cas de troubles digestifs ou d'insuffisances hépatobiliaires.

Caractéristiques.

- **Densité à 20°C** : 0,901 à 0,920
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,480 à 1,489
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : +67° à +80°
- **Point éclair** : + 55°C
- **Aspect** : liquide.
- **Couleur** : incolore à jaune ambré.
- **Odeur** : épicée, boisée et chaude.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Expectorante, mucolytique ++++ : la carvone agit au niveau respiratoire, elle permet de fluidifier le mucus. L'expulsion des sécrétions est alors facilitée, favorisant ainsi le dégagement des voies respiratoires.

Cholérétique, cholagogue +++ : la carvone favorise la production de bile par le foie et sa libération dans l'intestin. La bile permet de dissoudre les graisses, favorisant ainsi la digestion des lipides et de détoxifier le foie.

Stomachique, apéritive, carminative ++ : l'huile essentielle de Carvi stimule l'appétit, facilite le fonctionnement normal de l'estomac et favorise la digestion, notamment en facilitant l'expulsion des gaz intestinaux.

Antispasmodique ++ : la carvone calme les contractions involontaires des muscles lisses. Ces spasmes sont souvent observés lors de crise d'asthme, ils sont provoqué par l'action de molécules comme l'acétylcholine et l'histamine. La carvone inhibe l'action de ces molécules spasmogènes.

Antiparasitaire ++ : l'huile essentielle de Carvi empêche le développement de parasites, notamment les vers.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Problèmes digestifs, aérophagie.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le ventre en massage.

Encombrement bronchique.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax, 3 fois par jour.

Renouveler l'application 3 fois par jour pendant 10 jours.

Soulager les ballonnements et les flatulences.

Voie orale : Mélanger 1 goutte d'huile essentielle de Carvi avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans une cuillerée à café de miel et prendre ce mélange après les repas.

Autres précautions.

Avis médical.

Veillez à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.

Application cutanée.

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

En ingestion.

L'ingestion de cette huile essentielle sur une durée prolongée ne doit pas être faite sans l'avis d'un thérapeute.

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

Pouvoir abortif.

Cette huile essentielle est fortement abortive, elle est donc interdite aux femmes enceintes.

Toxicité.

Cette huile essentielle est néphrotoxique et hépatotoxique en cas d'ingestion de fortes doses sur une longue durée.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Carvi contient deux composants biochimiques allergènes :

- limonène (38 à 50%) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$).

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