

Coriandre (Graines) (coriandrum sativum)



Huile essentielle Bio

Origine: Europe

Organe distillé: graines

Principes actifs:

linalol : 80% - camphre: 7%

alpha-pinène : 7%

gamma-terpinène: 6%

L'origine de la Coriandre est incertaine. Elle pousse à l'état sauvage au Proche-Orient et dans le Sud de l'Europe, On a retrouvé des méricarpes dans le tombeau de Toutankhamon.

En France, des fouilles archéologiques ont mis en évidence la **présence de la Coriandre depuis l'Antiquité** (entre l'1er siècle av. J. C. et le Ve siècle). Elle fait partie des plantes dont **la culture est** recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne. Elle fait partie des huiles essentielles idéales à utiliser en cuisine pour parfumer des plats. Son action tonifiante permet de lutter contre la fatigue.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,862 à 0,878
- Indice de réfraction à 20°C : 1,46 à 1,47
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +7° à +13°
- Point éclair : +56°C
- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : camphrée, terreuse

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Tonique digestive ; carminative*** : stimule la fonction digestive, aide à l'expulsion des gaz intestinaux et donc favorise la digestion.

Neurotonique (euphorisante à dose élevée)*** : stimule le système nerveux. Son action puissante peut être euphorisante à forte dose

Anti-infectieuse*** : stoppe les infections d'origine microbienne ; empêche le développement des staphylocoques ; excellent bactéricide.

Antalgique** : Inhibe l'action ou la sécrétion des molécules médiatrices agissant dans le processus de la douleur

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Mal de ventre, digestion difficile : Voie cutanée : 2 gouttes HE coriandre dans 4 gouttes HV macadamia à appliquer sur le ventre après le repas.

Voie orale : 2 gouttes HE coriandre sur un comprimé neutre ou un demi-sucre sous la langue après les repas.

Fatigue : Voie cutanée : 4 gouttes HE coriandre dans 4 gouttes HV de macadamia à appliquer en massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Renouveler l'application matin et midi pendant une semaine.

Insomnie : voie orale : 2 gouttes HE coriandre sur un comprimé neutre ou un demi-sucre au coucher

Autres précautions.

Avis médical.

Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.

Application cutanée.

Veiller à diluer l'huile essentielle de Coriandre Graines à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

En ingestion.

L'huile essentielle de Coriandre Graines peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.

Troubles cardiaques.

Il est déconseillé d'utiliser cette huile essentielle en cas de troubles cardiaques.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Coriandre graines contient des composants biochimiques allergènes en forte quantité:

- linalol (65 à 78%) ;
- limonène ($\leq 4\%$) ;
- géraniol ($\leq 2\%$) ;
- citronellol ($\leq 0,5\%$).

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