

## genévrier commun érigé (juniperus communis var erecta)

Huile essentielle Bio

Origine: France; Autriche; Balkans

Organe distillé: baies ou rameaux à baies

Principes actifs:  
monoterpènes ± 80%  
sesquiterpènes ± 15%



Le genévrier (ou genièvre) est connu pour ses propriétés diurétiques depuis l'Antiquité. Dioscoride, au Ier siècle, indique qu'il permet de traiter les problèmes urinaires et de lutter contre la toux. Il a des propriétés antirhumatismales, carminatives, antiseptiques, antifongiques et antioxydantes. Ses baies sont très appréciées en cuisine.

### Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,872
- Indice de réfraction à 20°C : 1,471 à 1,483
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -15° à +0°
- Point éclair : +41°C
- Aspect : liquide mobile
- Couleur : incolore à jaune clair
- Odeur : balsamique, douce.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



### Propriétés.

#### Baies :

**Anti lithiasique, diurétique, purificateur du filtre rénal\*\*\*\*** (favorise la destruction de l'acide urique. Antidiabétique par augmentation périphérique du glucose et potentialisation de la sécrétion d'insuline.)

**Tonique digestif puissant, stimulante pancréatique\*\*\*** (régénérateur hépatocellulaire, favorise l'élimination des gaz, stimule l'estomac).

**Antibactérienne\*\*** (infections urinaires, grâce aux baies qui augmentent le volume des urines (cystites, règles douloureuses)

**Expectorante\*\*** (affections respiratoires).

**Décongestionnant prostatique et rhumatismal\*\***

#### Rameaux à baies :

**Antalgique rhumatismal\*\*** (permet de soulager les douleurs musculaires et articulaires.)

**Anti inflammatoire\*\*** (sciatiques)

**Note :** on trouve couramment de l'HE composée de baies et rameaux distillés (toutes propriétés)

### Pour quel problème et comment l'utiliser.

#### HE genévrier(Baies) :

**Digestion difficile :** *voie orale* : 2 gouttes HE genévrier + 1 goutte HE menthe poivrée sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère de miel. A avaler après chaque repas.

**Insuffisance hépato-pancréatique :** *voie orale* : 2 gouttes HE genévrier + 2 gouttes HE romarin à verbénone sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère de miel . 3 fois par jour.

**Calcule rénaux et biliaires :** *voie orale* : 1 goutte HE genévrier + 1 goutte HE coriandre + 1 goutte HE de basilic exotique sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère de miel. Matin, midi et soir pendant une semaine.

**Hypertrophie bénigne de la prostate :** *voie orale* : 1 goutte HE genévrier + 1 goutte HE laurier noble à prendre sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère de miel. 3 fois par jour pendant 7 jours.

**Gastrite :** *voie orale* : 2 gouttes HE genévrier sur un comprimé neutre, un demi-sucre, une cuillère de miel. 3 fois par jour pendant 7 jours.

#### HE genévrier (rameaux) :

**Douleurs arthrosiques :** *voie cutanée* : dans un flacon compte goutte, mélangez 1ml HE genévrier + 1ml HE gaulthérie odorante + 8ml EL de millepertuis. Bien mélanger avant utilisation. Quelques gouttes du mélange en onction sur les articulations douloureuses.

### Autres précautions.

#### **Contre-indications**

L'utilisation de cette huile essentielle doit se faire à faible dose et sur une courte durée.

L'huile essentielle de Genévrier est interdite en cas de lésion cancéreuse hormono-dépendante (sein, ovaire, utérus, prostate) et déconseillée en cas d'inflammation rénale, de néphrite ou d'insuffisance rénale.

La prise d'huile essentielle par voie orale doit être faite à l'aide d'un support : miel, pain, sucre qui dilue l'huile essentielle. Attention, par voie orale l'huile essentielle de Genévrier présente une néphrotoxicité en cas de surdosage et d'utilisation prolongée.

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

#### **En diffusion**

Il ne faut pas diffuser cette huile essentielle pure, elle doit être diluée à 20% dans d'autres huiles essentielles.

#### **Allergènes**

L'huile essentielle de Genévrier contient un seul composant biochimique allergène : limonène ( $\leq 6\%$ ).

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).