

## FICHE TECHNIQUE

### Huile essentielle de Cumin 10 ml

Cod. OS34



### PROPRIÉTÉS ET BÉNÉFICES

L'huile essentielle de carvi est issue du *Cuminum cyminum*, une plante de la famille des Apiacées. Connue pour ses nombreuses propriétés, c'est un excellent digestif et un calmant, utile pour la circulation, les douleurs abdominales et les maux de tête.

Digestive, stimule l'activité gastro-hépatique, facilite la digestion, calme les nausées

Carminative, anti fermentaire, s'oppose à la formation de gaz intestinaux, soulage les ballonnements abdominaux.

Antispasmodique, calme les douleurs abdominales ou coliques, possède des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

Circulatoire, favorise le rappel veineux et lymphatique, contrecarre les gonflements et les lourdeurs.

Calmant du système nerveux central, équilibre les états d'altération émotionnelle et apaise les manifestations psychosomatiques correspondantes (maux de tête, maux d'estomac).

### UTILISATION ET CONSEILS PRATIQUES

**Pour la circulation :** 20 gouttes d'huile essentielle de Carvi dans 100 ml d'huile de germe de blé à masser sur les parties à traiter comme les jambes par exemple.

**Pour les douleurs abdominales :** dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce 4 gouttes d'huile essentielle de Carvi à masser sur la partie. Son effet chauffant, renforcé par un linge de laine, calme les spasmes.

**Pour les maux de tête :** 5 gouttes d'huile essentielle sur un linge imbibé d'eau froide, à appliquer sur les tempes ou le front.

**Usage interne :** 1 goutte dispersée dans une cuillère à café de miel combat certains maux comme les gaz abdominaux, mais aussi facilite la digestion et apaise les sensations de nausées.

### CONTRE-INDICATIONS

Utilisation déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans.