

## L'Huile Essentielle du deuxième trimestre

### Genévrier

*Juniperus communis ssp communis*

**Famille botanique :** Cupressacées

**Situation géographique :** Bulgarie, Hongrie, Corse

**Molécules aromatiques :** Limonène, acétate de bornyle, acétate de terpényle.

**Partie distillée :** rameaux et baies

**Autres noms :** Genièvre

#### Propriétés principales :

- Anti inflammatoire
- Veinotonique
- Antalgique

#### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Rhumatismes, arthrite, polyarthrite, névrite, sciatique +++
- Cellulite (rétention d'eau) +++
- Œdèmes lymphatique +++
- Désinfectant des voies urinaires +++

#### Précautions :

- ◆ HE Genévrier est déconseillée pendant la grossesse
- ◆ HE Genévrier est déconseillée chez l'enfant
- ◆ Ne pas utiliser HE Genévrier trop longtemps : elle stimule et réchauffe l'énergie des reins dans un premier temps, mais comme tous les produits diurétiques, elle peut finir par les fatiguer si l'utilisation est prolongée.

#### Posologie conseillée :

- **Voie interne :** 1 à 2 gouttes (*sur un support approprié*) 3 fois/ jour pour toutes les indications anti inflammatoires et pour désinfecter les voies urinaires. Attention : utilisation de courte durée (5 à 6 jours consécutifs par ex).
- **Voie externe :** en synergie avec d'autres HE, on appliquera 2 à 3 gouttes HE avec 2 à 3 gouttes HV sur les zones corporelles douloureuses (*arthrite, rhumatismes, jambes lourdes et gonflées*).
- **Diffusion atmosphérique : oui** (*possible*)
- **Inhalation sèche : oui** (*possible : pour le côté énergétique dans ce cas*)
- HE Genévrier peut s'utiliser dans le **bain** (*Attention : toujours diluer dans une base lavante ou un dispersant*)

#### Remarques :

- Pensez à l'hydrolat de Genévrier : très efficace.

A utiliser par exemple, en application locale sur des jambes lourdes et gonflées

Vous pouvez préparer un flacon avec :

1/3 Hydrolat HE Immortelle

1/3 Hydrolat Genévrier

1/3 Hydrolat Menthe poivrée

Ce spray sera indiqué pour soulager les jambes lourdes

Aucune contre indications / Beaucoup de satisfactions / Utilisation facile

- L'hydrolat de Genévrier sera utile pour harmoniser les aspects physiques, mentaux et psychiques et calmer les excès (*voir plus bas*)

On peut envisager de mettre en bouche 1 c. à café 2 fois / jour d'hydrolat pour éviter de manger trop ou pour favoriser l'élimination en cas de surcharge pondérale. Pendant 1 semaine par ex. Refaire une cure d'une semaine 15 jours après la 1ère.

- Attention à HE Genévrier dans une synergie désinfiltrante pour la cellulite. Elle est certes très efficace et elle a sa place. Mais utilisez cette synergie pendant une dizaine de jours seulement. Ensuite, n'utilisez plus cette HE car elle serait trop diurétique et fatiguerait les reins.

#### **Attention à ne pas confondre :**

HE **Genévrier commun** (*Juniperus communis*) avec HE Genévrier de Virginie (*Juniperus virginiana*)  
HE **Genévrier de Virginie** qui contient plus de sesquiterpénols (*donc action sur la circulation*) et de sesquiterpènes (*donc action décongestionnante*) qu'HE Genévrier commun

Les indications d'HE Genévrier de Virginie sont :

⇒ Décongestionnante veineuse et prostatique +++

⇒ Stimulante circulatoire, phlébotonique +++

*HE Genévrier (ici) possède en plus des propriétés anti inflammatoires.*

#### **Par le Dr Dupont :**

- **Maladies de peau :**

HE de Genévrier commun est à la fois détersive, antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante. On peut donc l'utiliser pour de nombreuses maladies de peau en dilution dans des crèmes ou des huiles, notamment pour l'eczéma, le psoriasis et certaines dermites séborrhéiques.

- **Rhinites :**

En inhalation, elle soulage la rhinite allergique.

- **Propriétés psychiques :**

HE de Genévrier est relaxante et calme les excès. Elle agit sur les reins et le thymus, et favorise l'harmonisation entre les aspects physiques, mentaux et psychiques.

#### **Par Lydia bosson :**

L'effet diurétique et détoxiquant est puissant.

Le genévrier commun est l'un des composants majeurs pour les préparations de massage anti-cellulique.

En ajoutant de l'HE de genévrier commun dans n'importe quelle huile de massage, le processus de détoxification est favorisé.