

Huile essentielle Carotte

Daucus carota

La carotte est bien connue pour ses racines pivotantes, oranges, charnues et peu ligneuses. La tige dressée offre de nombreux rameaux dont la feuille est finement découpée et dont les fleurs blanches ou rosées se disposent en ombrelles aériennes très caractéristiques de cette famille botanique.

Famille botanique : Apiacées

Situation géographique : France

Molécules aromatiques : carotol, bisabolène

Partie distillée : la semence

Nom scientifique : *Daucus carota*

Nom commun : Carotte cultivée

Propriétés principales :

- Detoxifiante, drainante et dépurative hépato-rénale
- Régénératrice hépato cellulaire
- Hypcholestérolémiant
- Tonique générale, hypertensive
- Tonique cutanée, cicatrisante, désclérosante

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Petite insuffisante hépatique ++
- Petite insuffisante rénale +++
- Cirrhoses, congestions hépatiques +++
- Dermatoses : acné, eczéma, furoncle ++
- Couperose ++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action

Attention : sélectionner l'HE de Carotte « semences » ou « graines » ou « fruit »

Et pas celle qui provient des feuilles (elle a d'autres indications)

HE Carotte (*Daucus carota* - semences) draine et régénère le foie, elle draine également les reins : vigilance !! Elle est hypertensive : en tenir compte, elle est hypcholestérolémiant
Elle possède une action de régénération sur la peau : cicatrices, couperose**mais Attention :** elle est photosensible !!!

Cette HE décongestionne le foie.

Cette HE a une action sur la rate

La spécificité de cette HE et qui est en lien avec la régénération hépatique concerne la **VUE**.

Précautions : présence d'hormones dans cette HE : œstrogènes- (20 % environ)

Possibilité de faire des courtes cures :

A titre indicatif : 2 gouttes le matin (voie orale / sur un support approprié) pendant une semaine
Ceci sur 3 mois consécutifs Et 2 fois / an par exemple.

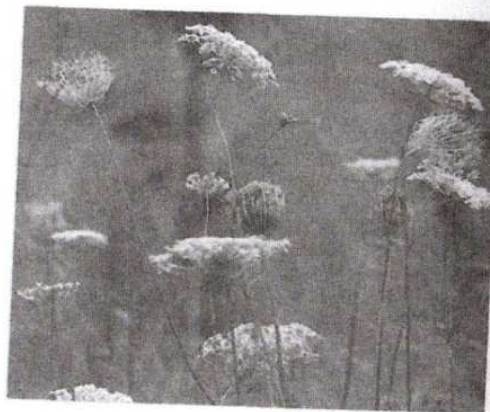
Carotte cultivée

<i>Dénomination scientifique latine</i>	Daucus carota ssp sativa
<i>Famille botanique</i>	Apiacées (ou Ombellifères)
<i>Partie de la plante distillée</i>	Semence
<i>Situation géographique</i>	France
<i>Valeur thérapeutique</i>	+++
<i>Biochimie aromatique</i>	Sesquiterpénols : carotol, daucol Sesquiterpènes : bisabolène

Description botanique

Les ombelles aux fleurs blanches ou rosées fourniront des fruits elliptiques, hérissés de pointes crochues. Les feuilles sont finement découpées. La racine est pivotante et un peu ligneuse.

A maturité, l'ombelle prend une forme caractéristique rappelant celle d'un petit nid d'oiseau.



Propriétés thérapeutiques

- └ Drainante et dépurative hépato-rénale ++
- └ Tonique et stimulante générale ++
- └ Hypertensive ++
- └ Hypocholestérolémiant ++
- └ Régénératrice hépato-cellulaire +++

Indications traditionnelles

- └ Insuffisance hépatique et rénale ○○
- └ Hypotension ○○
- └ Asthénie nerveuse ○○
- └ Couperose, eczéma, acné, furoncle ○○

Renseignements généraux utiles et indispensables

- └ Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- └ Déconseillé chez la femme enceinte.

Histoire - Origine :

Par Lydia BOSSON dans « L'aromathérapie énergétique » Guérir avec l'âme des plantes, Editions Amyris, édité en 2009 :

« Ce légume, cultivé depuis 2000 ans sur notre planète, est devenu très populaire dans toutes les cuisines du monde. Il était connu dans l'Antiquité pour les qualités chauffantes de ses graines et de ses feuilles. Son nom botanique « *daucus* » provient du grec « *daio* » qui signifie « je transmets de la chaleur. Les médecins grecs de l'époque conseillaient des décoctions de graines de carottes en cas de refroidissement des voies urinaires et pour tous les autres problèmes liés au « froid », tels que la toux et le rhume, ainsi que ceux liés à la rate et au foie. »

- Le mot « carotte » vient du latin *carota* qui a été emprunté au grec *karôton*. *Karôton* est originaire de la racine indo-européenne *ker* qui signifie corne, tête, objet dur et protubérant.
- En grec ancien, *daiô* signifie allumer, éclairer (*dans le sens « être éclairé par le feu intérieur »*).

Cette huile essentielle est en relation avec le chakra racine, chakra de base, ou premier chakra ou Muladhara ET avec le chakra sacré, deuxième chakra ou Svadhisthana.

Scans issus du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **HE de re-génération foie, rein, pancréas, peau**, à utiliser après la phase aiguë
- **Stimulant hépato-rénal** (hépatique : à utiliser avec HE *Rosmarinus ab,v*) et (rénal : à utiliser avec HE *Anethum graveolens* et HE *Levisticum*)
- **Régénérant de la cellule hépatique**. À utiliser avec HE *Juniperus communis* op baies dans les hépatites, avec HE *Curcuma longa*, restructurant hépatique de fond, ce qui empêcherait le cancer ?
- **Régénère les épithéliums (peau) et les endothéliums (muqueuses)**.
 - Affections cutanées, furoncles, dartres, acné (+ HV *Triticum vulgare*).
 - Régénération des brûlures (+ HE *Lavandula* et EL *Hypericum perforatum*)
 - Néphrites chroniques, atteintes rénales graves pour régénération des épithéliums
 - HE carotte freinerait toutes les pathologies dégénératives liées au vieillissement.
- Stimulant, neurotonique, anti-anémique
 - ↑ le taux d'hémoglobine
- **Régulateur cardio-vasculaire (hypertensive +), anti-inflammatoire (SQ)**

CONTRE-INDICATIONS : aucune connue aux doses physiologiques.

Daucus carota L. var. sativa



CARACTÉRISTIQUES

Dénomination française : carotte cultivée.

Origine : Inde.

Famille botanique : Apiaceae.

Particularités botaniques : plante aromatique pratiquement sans odeur. Ses ombelles aux fleurs blanches donnent des fruits elliptiques, couverts d'aiguillons. À maturité, cette ombelle prend en s'incurvant, une forme caractéristique en « petit nid d'oiseau ». Les feuilles sont très finement découpées, la racine comestible est charnue, sucrée, pivotante et ligneuse...

1^{re} année de culture : stockage de l'énergie solaire dans la racine qui se développe.

2^e année de culture : l'énergie stockée jaillit dans la tige et s'épanouit en ombelles. C'est la racine la plus minéralisante et la plus vivifiante de toutes les racines, car elle contient entre autres : carotène = pro vit A, vit B1, B2, C, D, E, F, PP, Na, Ca, Mg, P, Fe... elle est hypoglycémiante, hypocholestérolémiante, antiradicalaire (vit A = β -carotène), immunostimulante (vit C et E).

Organes producteurs : semences et plante grainée donnent des HE à carotol.

Rendement : à 1,5 % d'HE.

Spécificité biochimique : (op semences profils très variables) **carotol**, sabinène, **acétate de géranyle**, daucène, daucol, farnésène, bisabolène.

Toutes les HE de carotte ne sont pas également riches en carotol, et cela est trop peu mis en relief dans la littérature.

Le rôle de la rate en MTC :

J'avertis tout de suite le lecteur que je n'ai pas de bonnes connaissances en **MTC** (**M**édecine **T**raditionnelle **C**hinoise), mais seulement des notions.

La MTC est complexe et très précise. Elle fait partie des médecines anciennes, qui ont fait leurs preuves, un peu comme l'ayurvêda en Inde.

Les notions que j'ai me permettent de vous donner des explications précises et détaillées sur cette huile essentielle en particulier.

L'élément Terre en MTC : la Terre est liée à la fin de saison (les 18 derniers jours entre chaque saison, elle se recentre avant de prendre une nouvelle direction ; elle puise sa force de chaque saison avant de passer à l'action).

L'élément Terre est lié au Centre, à la planète Saturne (planète lente et majestueuse qui représente le centre).

Son organe dans le corps est la rate pancréas et son entraille l'estomac.

Sur le plan physiologique : relation avec la chair et les tissus conjonctifs.

Avec la salive sur le plan des liquides organiques.

Avec le goût sur le plan des sens, et avec les lèvres.

La saveur qui lui convient : le doux, le sucré.

L'odeur : le parfumé (fines herbes).

La rate / Pancréas correspondent à l'élément **TERRE**

Son méridien concerne les glandes de l'appareil digestif qui se trouve dans la bouche, l'estomac, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, ainsi que les glandes mammaires et les ovaires.

La Rate / Pancréas est donc rattachée à la Terre, au Centre, car, de même que la Terre nourrit chaque chose, elle joue un rôle de pivot et distribue de façon permanente la nourriture à toutes les cellules.

Les aliments ne sont pas directement assimilables par l'organisme : leur transformation en « essence » (assurée par Rate / Pancréas) leur permet de s'associer à l'énergie de l'air grâce au poumon (l'oxygène présent dans le sang grâce aux poumons permet la combustion des sucres).

Les sucs digestifs de l'estomac sont contrôlés par la rate / pancréas qui, la première, fait la distinction entre les aliments utiles et les aliments inutiles.

Elle dirige également la transformation des liquides absorbés.

Elle régule donc toute la nutrition et l'énergie du corps.

Sur le plan physiologique, le méridien Rate / Pancréas correspond à la chair, aux tissus conjonctifs, à la masse musculaire et se localise physiquement à la bouche et aux lèvres.

L'estomac correspond, comme la Rate / Pancréas dont il est complémentaire, à la Terre, à la fin de l'été. Son méridien correspond à l'estomac et au tube digestif entier.

Il est en relation avec les mouvements des membres et avec la chaleur produite par le corps, car ceux-ci aident au bon fonctionnement de l'estomac et du tube digestif.

Le méridien de l'estomac, qui est en rapport avec l'appétit, dirige aussi la formation du lait maternel, le fonctionnement des glandes génitales, des ovaires et de la menstruation.

L'Estomac est la « mer de l'énergie » : il reçoit l'Energie de la Terre, mûrit et pourrit cette nourriture par la digestion. La nourriture arrive dans l'estomac, donc tout dysfonctionnement de sa part a des conséquences sur le corps entier. L'Estomac gouverne la digestion, alors que la Rate / Pancréas distribue et fait circuler, après sélection, cette énergie nutritive.

Fonctions de la rate :

La rate appartient au système lymphatique, qui comprend : des vaisseaux lymphatiques, du tissu et des organes lymphatiques répartis dans l'organisme.

La rate est un organe lymphoïde, c'est-à-dire qui stocke les lymphocytes et les monocytes, des cellules qui assurent la protection de l'organisme. La rate joue un rôle essentiel au point de vue **immunitaire**. En cas d'infection, la rate va libérer dans le sang des millions de cellules immunitaires qui vont combattre les agents pathogènes.

Son rôle est de filtrer le sang et de le purifier. Elle participe à la destruction et au recyclage des globules rouges usés (le fer, lui, sert à la production d'hémoglobine). Comme le foie, la rate fait aussi office de réserve de sang pour l'organisme.

La rate est un organe « mou » et fragile, elle est très riche en vaisseaux, elle peut se rompre en cas de choc violent, de traumatisme abdominal violent. Dans ce cas, le sang retenu dans la rate se déverse et peut provoquer une hémorragie. Il faut alors la retirer rapidement.

La rate peut aussi être augmentée de volume dans certaines pathologies : on parle alors de splénomégalie.

L'émotion liée à la rate (en MTC) est « les soucis »

Cette idée est véhiculée au-delà du cadre de la médecine chinoise. Charles Baudelaire y a notamment consacré un poème : Spleen (= rate en anglais).

La nostalgie ou la rumination excessive peuvent nouer le Qi *, bloquer la rate, perturber la digestion et avoir des conséquences sur le sang du cœur (insomnies, agitation....).

* = énergie

La rate est localisée dans le côté gauche de l'abdomen, sous la dernière côte sous le diaphragme tout près de l'estomac. Même si la rate se situe dans l'abdomen, elle n'a aucun rapport avec la digestion ; elle joue principalement des fonctions immunologiques et sanguines.

En MTC, les fonctions de la rate consistent à transformer et distribuer les nutriments dans l'organisme. Elle permet d'extraire le Qi de la nourriture.

Son rôle sera de séparer et distribuer les substances liquides reçues de l'estomac. C'est en outre, pour cette raison, qu'on la dit « patronne de la digestion et de l'appétit ».

Si la rate est faible, on pourra constater une tendance aux hématomes, hémorragies

La rate favorise la « montée » énergétique sur l'axe médian du corps : ainsi les viscères se maintiennent en place. Si le Qi de la rate s'effondre, on peut observer des prolapsus (descente d'organes), qui peuvent affecter l'estomac, l'utérus, les intestins, la vessie, le vagin, l'anus ou les veines rectales avec apparitions d'hémorroïdes. Les chairs et le tissu musculaire sont nourris par l'énergie de la rate.

Enfin, le froid blesse le yang du rein qui a du mal à réchauffer la rate, ce qui entraîne un vide de yang de la rate.

Comment prendre soin de la rate :

- Eviter les excès alimentaires ● Marcher après les repas (100 pas minimum)
- Ne pas manger des aliments passés au micro-onde (qui détruit le Qi des aliments)
- Manger chaud (ou au moins tiède) *Si le repas est froid prévoir une boisson chaude au cours de celui-ci (une infusion ou un thé)*
- Eviter les boissons très froides ou glacées

Au niveau énergétique :

Rate : se libérer des sentiments de dévalorisation, des humiliations, des sentiments de crainte, de ses apitoiements.

Pancréas : se libérer de tous les manques de douceur envers soi-même et les autres.

Estomac : se libérer de toutes les situations indigestes, de tout ce qui n'a pas été digéré, des « poids » sur l'estomac, des sentiments de culpabilité, des peurs de manquer, des manques de douceur envers soi-même et envers les autres.

Extrait de mon guide : 22 huiles essentielles énergétiques →

Énergétiquement :

L'huile essentielle de Carotte nous permet de mettre en lumière nos projets qui sommeillent dans l'inconscient, de porter au conscient notre créativité, d'aller au bout de nos projets, ceux qui font chanter notre cœur et notre âme, ceux pour lesquels nous sommes faits.

L'huile essentielle de Carotte nous reconnecte à notre « terreau », c'est-à-dire notre terre intérieure fertile. Ce terreau qui est lui-même inclus dans plus grand que lui, dans la Terre de la Terre.

Énergétiquement, l'huile essentielle de Carotte nous aide dans le processus de transformation-créativité, en nous aidant à passer toutes les étapes pour au final : faire aboutir le projet.

Quand nous avons un projet, la première des choses à faire est de l'écrire : le faire sortir de sa tête (*de l'inconscient*) et l'inscrire dans la matière.

Il est important d'agir mais aussi de réfléchir. Au fur et à mesure des avancées de ce projet, on marque des actes, on pose les choses, on redéfinit les objectifs, on réajuste, etc.

Il y a, de ce fait, un équilibre énergétique constant entre le côté masculin (action) et le côté féminin (introspection) au cours de la mise en forme de ce projet.

Exactement comme quand vous faites du vélo : il faut autant pédaler à gauche qu'à droite si vous voulez avancer harmonieusement.

Énergétiquement, l'huile essentielle de Carotte est comme le vélo : il est nécessaire d'alterner les coups de pédale à droite comme à gauche pour avancer. Sinon le vélo n'avance pas !

Le vélo peut rester longtemps au garage et en mauvais état, l'huile essentielle de Carotte est l'énergie qui remet le vélo en route.

Le vélo serait notre moteur dans notre créativité.

L'énergie de l'huile essentielle de Carotte réchauffe notre raison d'être.

Pour qu'un projet avance, il est nécessaire d'équilibrer son énergie Yin et son énergie Yang pour le faire avancer, évoluer.



Le yin : je conçois dans l'inconscient, je conçois dans mon imaginaire, je conçois dans mes représentations, je conçois depuis mon espace intérieur. Je laisse venir ce qui vient à moi et pour cela je sais me poser. Je conçois dans mon esprit avec l'enthousiasme de mon cœur.

Le yang : je mets en forme ce que j'ai imaginé dans mon esprit et ce qui est venu à moi. Je mets dans la matière, dans le concret, ce que je porte en moi.

L'huile essentielle de Carotte représente cette étape de mûrissement à l'intérieur jusqu'à la naissance du projet, de cette créativité.

Les légumes racines poussent vers le bas, dans la Terre. Ils ne sont pas visibles aux yeux des humains. Grâce au terreau, grâce à la terre de leur biotope, grâce à leur énergie mise dans « plus grand » qu'elle, grâce à la Vie (*de l'eau plus une multitude de phénomènes physiques biologiques qui arrivent spontanément*) le mûrissement, le grossissement de ce légume se fait harmonieusement jusqu'à sa sortie vers l'air.

Nous avons tous pris naissance dans le noir, dans un inconscient puis un espace fermé où tout un tas d'échanges plus subtils les uns que les autres ont accompagné notre développement.

Énergétiquement, l'huile essentielle de Carotte représente cette transformation entre le non manifesté et le manifesté dans le processus de création. Cette huile essentielle, au niveau subtil, représente cet aller-retour constant entre le concret et l'infini des possibles ; entre les ressources intérieures et le potentiel énergétique dont nous disposons.

L'huile essentielle de Carotte représente le processus de transformation entre soi et plus grand que soi pour que la création soit portée vers la lumière, vers le visible.

L'huile essentielle de Carotte représente la transformation de ce que nous portons en nous, au fond de nous, mais qui n'est pas à nous, qui ne dépend pas que de nous. Cette huile accompagne chaleureusement nos projets intérieurs.

L'huile essentielle de Carotte est très liée énergétiquement à la rate. Elle va donc agir sur ce côté « transformation ». La rate transforme, transporte et distribue les nutriments dont nous avons besoin dans l'organisme. Au niveau énergétique, s'impriment dans la rate les mémoires de dévalorisation de soi. D'où l'expression : être un « raté ».

Je ne peux pas m'empêcher de penser à la citation de Paulo Coelho qui écrit dans le livre « L'alchimiste » 1988 : « Quand on veut une chose, tout l'univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve ».

Car :

- cette racine indo-européenne *ker* (qui est une racine !) à l'origine du grec *karôton*, lequel a donné le mot *carota* puis *carotte*, signifie corne
(voir plus haut dans le paragraphe « Histoire - Origine »)

- Et *daiô* signifie allumer, éclairer (voir plus haut dans le paragraphe « Histoire- Origine »)

Car les cornes (*ou la corne*) sont le symbole de nos racines d'en haut, nos antennes en quelque sorte, dressées et prêtes à recevoir l'information venue d'en haut, de plus grand que nous.

La corne (*ou les cornes*) représente symboliquement la charnière entre le monde divin et le monde qui en recevra la connaissance.

Énergétiquement cette huile essentielle représente l'éclairage de cette lumière, à la fois présente et dissimulée : présente au fond de soi, dissimulée en soi et qui va peu à peu prendre forme vers l'extérieur, être communiquée, partagée.

Cette huile essentielle fait le lien entre soi et plus grand que soi dans une intimité et presque une non action (du moins apparente), afin que cette lumière qui s'expande dans l'obscurité, dans le non visible, dans le non manifesté devienne visible, soit partagée, passe dans le domaine du concret, du manifesté.

Énergétiquement cette huile essentielle représente le lien entre soi et plus grand que soi dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

Cette huile essentielle représente la transformation de ce que l'on porte en soi qui doit être présenté aux autres, dans le monde.

Il y a un mouvement intérieur, une transformation intérieure, une élaboration intérieure grâce à l'accueil et un ensemencement venu de plus grand que soi mais que l'on porte en soi.

Pour naturellement acheminer tranquillement cet ensemencement de la lumière intérieure à la lumière du monde, bien visible.

L'huile essentielle de Carotte nous met en phase avec l'élément Terre, élément de transformation.

Si l'huile essentielle de Carotte (*Daucus carota* - semence) pouvait parler, que nous dirait-elle ?

Je fais mûrir en toi ce qui a besoin d'être exprimé dans le concret, dans la matière.

Je vais aller puiser au fond de toi, dans tes souhaits les plus enfouis parfois, dans tes aspirations les plus secrètes, dans tes rêves oubliés, dans tes idées mises de côté, ce dont tu as besoin maintenant pour t'épanouir.

Je suis le « coup de pouce » qui va réchauffer, éclairer ton obscurité pour faire jaillir au grand jour ta propre lumière créatrice.

Chaque être humain a des talents, tout le monde est unique, chacun porte une créativité latente. Je suis le doux interrupteur qui appuie sur cette créativité.

Je rassemble tout ce qui te caractérise dans tes fondements et les recoins de ton âme pour participer à cette création.

Je fais le lien entre toi à l'intérieur et toi à l'extérieur.

Le Monde a besoin des créations. Les créations ont besoin du Monde.

Le Monde existe grâce aux créations. Les créations rendent le Monde vivant.

Je suis l'étincelle invisible qui accompagne tes créations, ta créativité.

Tu es le terreau, je suis le fertilisant.

Abréviations : HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire CI =Contre-indication