

# HUILE ESSENTIELLE DE GENÉVRIER

L'huile essentielle de Genévrier contient plusieurs composants biochimiques allergènes. limonène ( $\leq 6\%$ ) ; linalol ( $\leq 0,5\%$ )

Propriétés de l'huile essentielle de Genévrier est fortement concentrée en alpha pinène, sabinène et myrcène. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- **Antibactérien ++** ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : l'huile essentielle de Genévrier va activer la différenciation des globules blancs au niveau sanguin et ensuite attaquer les bactéries.
- **Expectorant ++** ( $\alpha$ -pinène) : l'huile essentielle de Genévrier possède une action expectorante par la régulation de la sécrétion bronchique.
- **Antifongique +** ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : l'huile essentielle de Genévrier détruit les champignons à l'origine des mycoses suivantes : candidoses et dermatophytoses.
- **Diurétique, Aquarétique ++** ( $\alpha$ -pinène, terpinène-4-ol) : l'huile essentielle de Genévrier facilite le drainage, et en particulier, elle draine les voies urinaires et biliaires permettant de favoriser l'excrétion de l'eau. Elle a totalement sa place dans les traitements anti-cellulite, rétention d'eau et oedèmes.
- **Décongestionnant Veineux +** ( $\alpha$ -pinène) : l'huile essentielle de Genévrier fluidifie la circulation dans les vaisseaux sanguins et a un effet sur les glandes surrénales, redonnant de l'énergie à l'organisme. Elle favorise également la circulation phlébotonique, antivarices et hémorroïdes. C'est une spécialiste dans la décongestion du petit bassin.

## Précautions d'utilisation

**Vigilance**, elle est interdite aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux jeunes bébés et aux enfants. L'huile essentielle de Genévrier est **irritante** pour la peau : elle doit être diluée dans une huile végétale lors de son application sur la peau et toute utilisation de cette huile essentielle doit se faire à **faible dose** et sur une **courte durée**. Elle est interdite en cas de cancer hormono-dépendant, et déconseillée en cas d'inflammation rénale, de néphrite ou d'insuffisance rénale. Enfin, elle contient 4 % de limonène, un composant biochimique **allergène**.

## UTILISATEURS AUTORISÉS



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes et

allaitantes

Bébés - de 3 ans



## VOIES D'UTILISATION POSSIBLES



Voie cutanée



Voie orale



En diffusion



Inhalation

## RISQUES D'UTILISATION



Irritante pour la peau



Dermocaustique à l'état pur



Hormon-like



Irritante pour les voies respiratoires

## AUTRES PRÉCAUTIONS

**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.

### 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.

### Composants allergènes

L'huile essentielle de Genévrier contient plusieurs composants biochimiques allergènes.

- limonène ( $\leq 6 \%$ )
- linalol ( $\leq 0,5 \%$ )

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).