

Cinnamosma fragrans

Propriétés

- Anti-bactérienne, Anti-virale, Anti-fongique +++
- Expectorante +++
- Immunomodulante +++
- Astringente +
- Neurotonique, calmante +



Utilisations

- Grippe, coup de froid, bronchite, infections hivernales (voie cutanée, voie orale, diffusion)
- Troubles digestifs, diarrhées, dysenterie (voie cutanée, voie orale)
- Autres infections (gynécologiques, urinaires, dermatologiques, bucco-dentaires): voie cutanée, voie orale selon les cas

- cosmétique: cicatrices et vergetures, pour les peaux mûres
- Asthénie (voie cutanée, diffusion, olfaction)
- Sur le psychique: calmante (olfaction, diffusion), soutient

Dangers et contre-indications

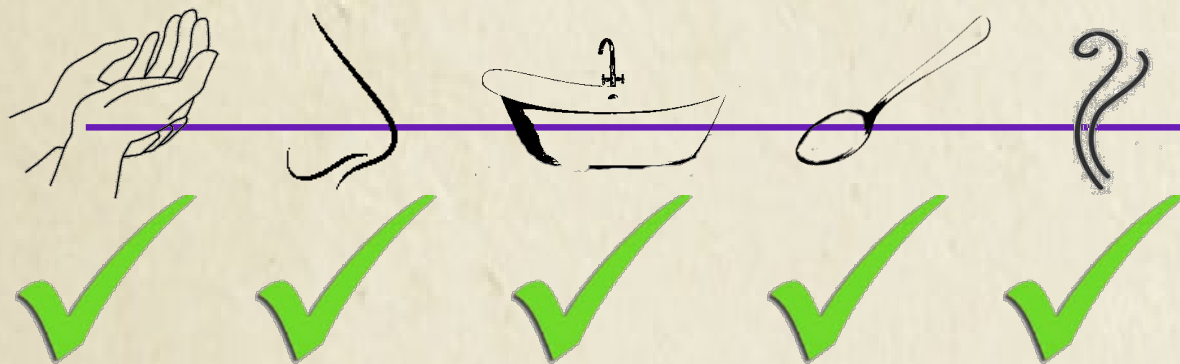
Toutes les voies d'administration sont possibles, sûres et efficaces. Par mesure de précaution, on évitera chez les femmes enceintes de moins de 3 mois et les bébés de moins de 3 mois. Les personnes souffrant d'asthme seront vigilantes avec l'eucalyptole (appliquer dans le dos plutôt que sur le thorax).

Un peu de chimie

Famille biochimique principale:
1,8-cinéole, monoterpènes (alpha et bêta pinènes, sabinène, limonène), monoterpénols



Voies d'administration



Dosages

Voie cutanée : jusqu'à 50% voire pure en usage ponctuel chez l'adulte
Par voie orale: 1 à 2 gouttes par prise max 2-3 fois par jour, chez l'adulte, prendre l'avis d'un médecin

Attention, cette huile essentielle très proche du Ravintsara a fait l'objet, comme ce dernier, de confusions. Vérifiez bien le nom latin, car le Saro désigne parfois *Cinnamosma madagascariensis* qui n'est pas la plante dont est tirée l'huile essentielle décrite ici.

