

# Huile essentielle de Genévrier des Montagnes (rameaux à baies)

*Juniperus communis*  
*var nana ou montana*



## Propriétés

- Anti-inflammatoire, Antalgique ++
- Anti-spasmodique ++
- Régulatrice du système nerveux neuro-végétatif ++

## Utilisations

- Douleurs inflammatoires: rhumatismes, arthrite, névrite, sciatique, crampes musculaires, lumbagos (voie cutanée)
- Digestion: colites inflammatoire et spasmodique, entérocolite, ballonnements (voie cutanée, voie orale)

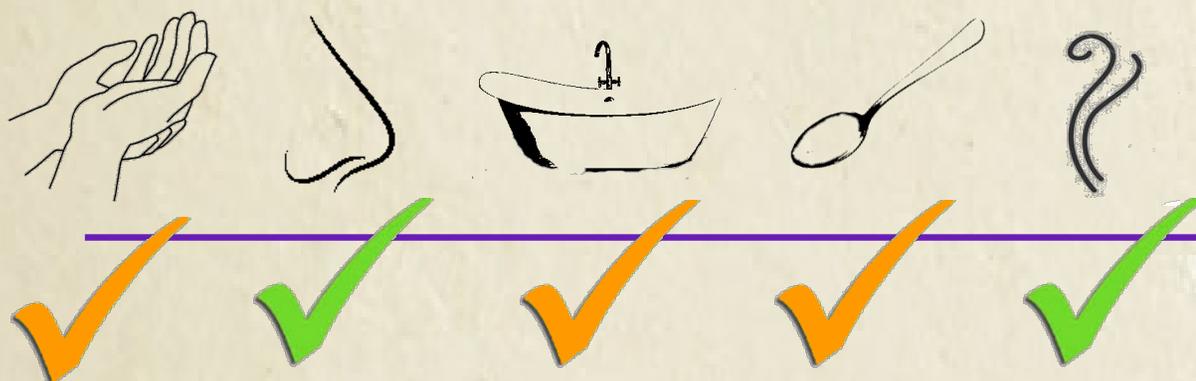
- Dermatoses (voie cutanée)
- Dystonie neurovégétative (olfaction, voie cutanée)
- Peurs, phobies, paranoïas (olfaction, voie cutanée)

## Dosages

Soins cutanés: toujours diluée, 20% maximum  
Par voie orale: prendre l'avis du médecin, jamais sur de longues durées  
Cuisine: une goutte parfume un plat (huile essentielle des baies uniquement)

## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpènes (alpha et beta-pinène, limonène), esters (acétate de bornyle et de terpényle)



## Voies d'administration

## Dangers et contre-indications

Interdit aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6 ans.  
C'est une HE réputée néphrotoxique donc attention aux usages prolongés en cas de problèmes aux reins (insuffisance rénale).  
Cortison-like (attention aux pathologies hormono-dépendantes)  
Le limonène est un allergène

Attention à ne pas confondre les indications de cette fiche avec celles pour d'autres Genévriers (bien regarder le nom latin). Ils ont chacun leurs spécificités! Les genévriers en provenance des Etats Unis (virginiana, oxycedrus, mexicana) sont plutôt dédiés à la circulation sanguine et on distille le bois !