

*Angelica archangelica*

## Propriétés

- Sédatrice, anxiolytique +++
- Anti-spasmodique ++
- Eupéptique, carminative, stomachique
- Anticoagulante ++
- Immunostimulante
- Action oestrogénique

## Utilisations

- Indécision, peur, anxiété, dépression (voie cutanée, olfaction)
- Epuisement, burn-out, convalescence (olfaction, voie cutanée)
- Digestion: entérocrites spasmodiques, gaz, ballonnements, spasmes digestifs (voie cutanée)

- Hémoglyse
- Dépendances orales, alcoolisme, tabagisme, boulimie pour renforcer la volonté (voie cutanée, olfaction)
- Cosmétique: parfum, peau sèche (photosensibilisante)
- Insecticide

## Dangers et contre-indications

Interdit aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6 ans.

C'est une HE néphrotoxique donc attention aux usages prolongés en cas de problèmes aux reins

Le limonène est un allergène

Cette huile essentielle est irritante (ne pas appliquer pure) et photosensibilisante: ne pas s'exposer au soleil, surtout en cas d'application cutanée

## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpènes (alpha et beta-pinène, limonène), esters, furocoumarines



## Voies d'administration

## Dosages

Soins cutanés: toujours diluée, 20% maximum, 0,78% en cosmétique!

Par voie orale: prendre l'avis du médecin, jamais sur de longues durées

Préférer l'olfaction à la diffusion en raison du prix

Pour la petite histoire, c'est l'archange Raphaël, médecin des dieux qui révéla aux hommes le potentiel médicinal de cette plante aussi appelée racine du saint-esprit. Elle a longtemps été considérée comme possédant des pouvoirs magiques.