

*Alpinia zerumbet*

## Propriétés

- Anti- infectieuse
- Immunomodulante
- Anticatarrhale, expectorante
- Anti-inflammatoire, analgésique
- Hypotensive, anxiolytique
- Anti-mélanogène
- Décontracturante musculaire, antispasmodique



## Utilisations

- Douleurs, crampes musculaires, fibromyalgie (voie cutanée)
- Rhume, état grippal (voie cutanée, olfaction)
- Stress, anxiété, hypertension (voie cutanée, olfaction)
- Peau: efficacité à tester sur les problèmes de peau d'origine infectieuse (voie cutanée)
- Peau: cosmétique, anti-âge, alopecie (voie cutanée)

## Dangers et contre-indications

Au vu du peu d'informations et de recul sur l'usage de cette huile essentielle, éviter de l'utiliser sur les personnes sensibles. Possibilité d'effet hormonal; éviter la voie orale (présence possible de camphre)

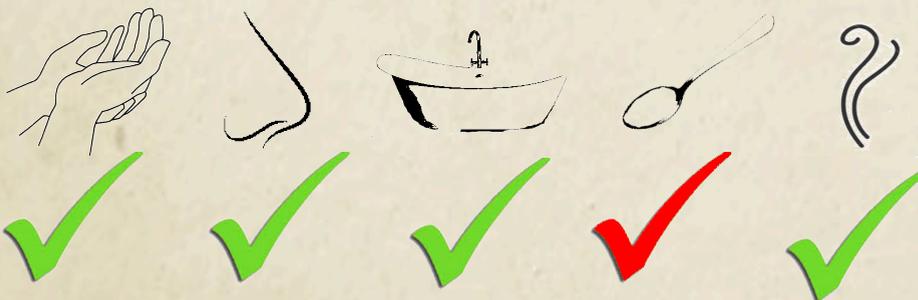
## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpénols (terpinen-4-ol), oxydes (1,8-cinéole), monoterpènes



## Voies d'administration

Le Gettō s'est révélé être la plante potentiellement responsable du mystère des centaines de l'île d'Okinawa au Japon selon les résultats d'une étude de 2013. Des propriétés anti-âge qui pourraient bien être au menu de notre huile essentielle...



## Dosages

- Cosmétique: 0,1 à 5%
- Massage thérapeutique: dilué jusqu'à 50% (action anti-infectieuse)