

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)