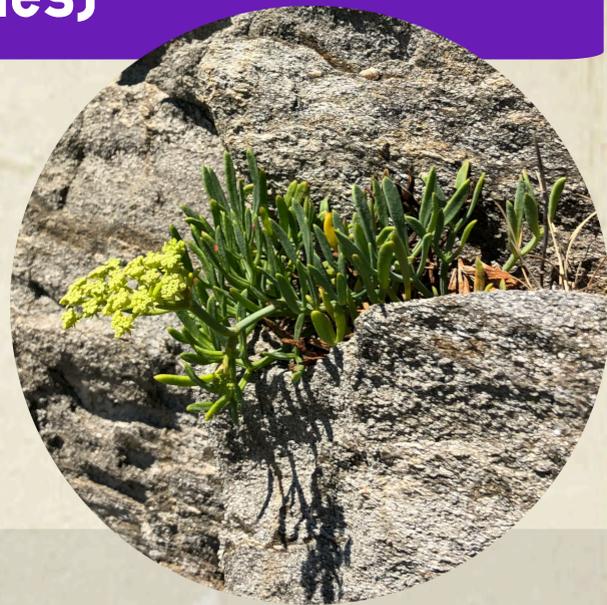


*Crithmum maritimum***Propriétés**

- Drainante, diurétique ++
- Vermifuge, vermicide +
- Raffermissante, régénérante +

**Utilisations**

- Infections intestinales, parasitoses (voie cutanée, voie orale)
- Rétention d'eau, cellulite (voie cutanée)

- Cosmétique: "anti-âge", peaux mûres
- Introspection, ancrage, patience

**Dangers et contre-indications**

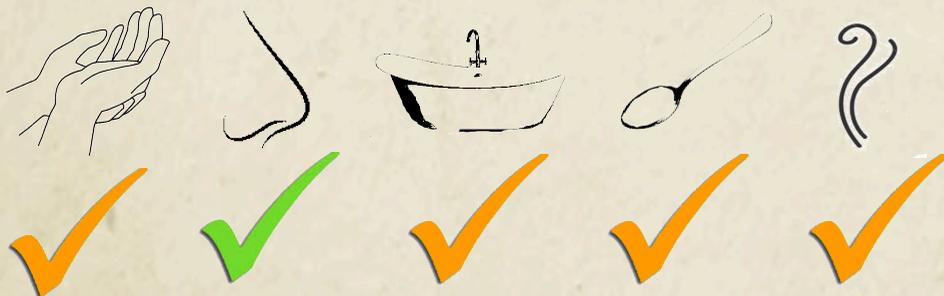
Interdit aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6 ans.

C'est une HE toxique en raison de la présence d'apiole (éther-oxyde) donc pas d'usages prolongés (cure ponctuelle).

Cette huile essentielle est irritante (ne pas appliquer pure), y compris pour les voies respiratoires.

**Un peu de chimie**

Familles biochimiques principales: monoterpènes, éthers-oxydes (dillapiole), méthyl-ethers

**Voies d'administration****Dosages**

Soins cutanés: toujours diluée, 20% maximum, 0,5 à 1% en cosmétique!

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

Préférer l'olfaction à la diffusion (irritante en raison des phénols méthyl-ethers)

Pour la petite histoire, cette plante riche en vitamine C et qui pousse sur les falaises abruptes en bord de mer était emportée par les marins pour lutter contre le scorbut!

On peut la consommer en salade pour son goût de carotte salé et iodé (sauf si on a des soucis de thyroïde, du coup).