

## FICHE H.E

---

### Nom scientifique :

*Elettaria cardamomum* (L.)

### Famille :

*Zingibéraceae*



### Obtenue par distillation de :

- Feuilles
- Fleurs
- Fruits

### Origine :

Elle est originaire de la côte ouest de l'Inde (côte de Malabar), dans la chaîne des "montagnes des cardamomes", de 750 à 1500 m d'altitude, au taux de précipitations annuel supérieur à 2500 mm



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- 1,8-cineole (eucalyptol)
- Citral
- Esters
- Monoterpenols
- Sesquiterpenols
- Terpènes

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Stomachique, carminative
- Régulatrice de la digestion
- Antiseptique intestinal
- Antimycosique intestinal
- Augmente la sécrétion biliaire et les sécrétions gastriques
- Régulatrice du microbiote, favorise le développement de la flore saprophyte





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Interne

- Candidose digestive en accompagnement d'un traitement prescrit.
- Colopathies spasmodiques.
- Dysbiose.
- Lenteur de digestion.

### POSOLOGIE habituellement conseillée

#### Pour une personne de 60 K :

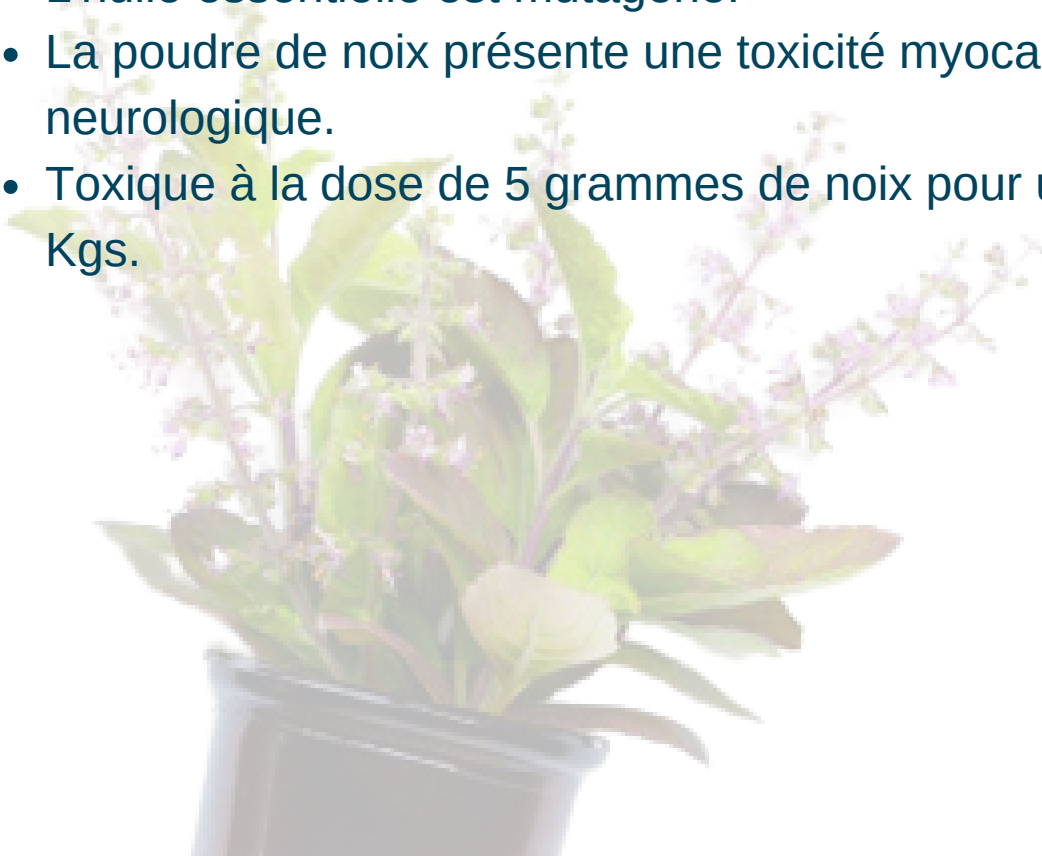
- Une goutte une à deux fois par jour en aiguë (20 à 40 mg) sur une durée n'excédant pas une semaine.
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.





## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Éviter l'emploi chez la femme enceinte et l'enfant.
- L'huile essentielle est mutagène.
- La poudre de noix présente une toxicité myocardique et neurologique.
- Toxique à la dose de 5 grammes de noix pour un adulte de 60 Kgs.



## ANECDOTES

La graine de cardamone permet de neutraliser l'odeur de l'ail quand on en croque après le repas.

Elle aurait aussi été utilisée comme antidote contre les venins de serpent et de scorpion.

Sous l'appellation "*petit cardamone*", c'est un des multiples constituants de la thériaque de la pharmacopée au 18ème siècle.

C'est l'une des plus anciennes épices.

Elle servait aussi dans l'Antiquité (Egypte) à fabriquer des parfums.

Elle est dotée d'un pouvoir aromatique intense (une graine d'épice pour un kilogramme de mets)

