

CUMIN

FICHE H.E



Nom scientifique :

Cuminum cyminum

Famille :

Apiaceae



Obtenue par distillation de : semences

Origine :



- Originaire du Turkestan et de la Haute Egypte,
- cultivé en France et en Inde.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Aldéhydes monoterpéniques (60%)
- Monoterpènes
- Monoterpénols

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antispasmodique
- Régulatrice du microbiote
- Eupéptique
- Apéritive
- Carminative
- Sédatrice
- Antalgique
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Aérophagie
- Asthénie
- Colite spasmodique
- Dyspepsie
- Ballonnements

ALLEGATIONS OFFICIELLES s'il y a lieu

- Favorise la digestion



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte au cours du repas une à deux fois par jour en cure courte.
- 20 mg deux à trois fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Pas d'usage prolongé.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

ANECDOTES

Épice recherchée par les explorateurs lors de leurs expéditions vers l'Inde. Il est l'élément essentiel de la confection de la poudre de massalé.

Au Moyen Âge, avoir avec soi un petit sachet de graines de cumin protégeait des sorcières et...du mauvais sort !

