

# GENÉVRIER



## FICHE H.E

### Nom scientifique :

*Juniperus communis L.*

### Famille :

*Cupressaceae*

### Obtenue par distillation de :

Rameaux avec baies

### Origine :

Coteaux, Régions montagneuses, landes et bois d'Europe du Nord, sur sols plutôt calcaires.



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Monoterpènes (75%)
- Sesquiterpènes

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Anti-inflammatoire par voie locale
- Antalgique par voie locale




Hippocratus



## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Externe

- Douleurs rhumatismales (en applications locales)

A background image showing a lavender plant with green leaves and small purple flowers growing out of a clear glass bottle.

## ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Participe à la santé de la peau.
- Combat les inflammations cutanées.



Hippocratus

## POSOLOGIE habituellement conseillée



### Posologie en usage local :

- Une à deux gouttes en association avec de l'argile verte garder le cataplasme 1/2h une fois par jour.
- Bonne synergie avec HE *Laurus nobilis* ou bien, mélange à 10% avec une huile végétale (macadamia par exemple).

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Éviter en cas de grossesse, de règles abondantes, d'insuffisance rénale.

### ANECDOTES

Jetées dans le feu, les brindilles étaient censées éloigner les mauvais esprits (usage encore attesté dans les monastères de l'Himalaya).  
On le brûlait aussi pour éloigner la peste.

