



Huile essentielle de Cannelle

Cinnamomum cassia (Chine)

Cinnamomum zeylanicum (Sri Lanka)

« Laurier des Indes, cinnamome »

Famille des lauracées

Lieux d'implantation : Chine ; Sri Lanka

Organes producteurs : feuilles et jeunes rameaux (Chine) ; bois (Sri Lanka)

Composants : Aldéhyde cinnamique (70 à 85%), coumarine (0,50 à 3 %), acétate de cinnamyle (2 maxi), aldéhyde benzoïque (2 à 3 %)

Portrait botanique : A l'état sauvage le cannellier est un bel arbre de 10 à 15 mètres de haut, à grosses feuilles persistantes, écorce épaisse et rugueuse, fleurs blanches et baies ressemblant à celles du laurier.

Odeur : Caractéristique, chaude, épicée, piquante et sucrée. Celle du Sri Lanka + fine.

Propriétés thérapeutiques : anti-infectieuse majeure puissante, rapide et polyvalente, active sur la plupart des germes pathogènes qu'elle détruit à 98%. Tonique, stimulante sexuelle, hyperthermisanse, parasiticide très performant.

Propriétés énergétiques : Aide à ne pas se poser trop de questions inutiles, combat la rigidité mentale. Aide les introvertis à s'extrovertir.

Indications : Infections intestinales (gastro) +++, infections urinaires, maladies tropicales (préventif et curatif), impuissance masculine...

Précautions particulières et voies de pénétration à privilégier : Attention à la voie cutanée car cette huile essentielle très caustique peut provoquer des brûlures si appliquée pure ou pas assez diluée. Voie orale (soit dans une gélule, soit dans un demi verre de coca cola). Voies cutanée et respiratoire (max 1 %).

NB : la cannelle de Chine, beaucoup moins « cotée » que la cannelle de Ceylan est pourtant plus active au niveau thérapeutique par sa teneur supérieure en cinnamaldéhyde et plus écologique car ce sont les rameaux feuillus et non les écorces qui sont distillées. Son coût est largement inférieur.

Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de la Cannelle

Gastro : 1 goutte de cannelle toutes les heures dans 1/2 verre de coca (enfants : toutes les deux heures) Max : 6 gouttes par jour (enfants : 3) + massage du ventre avec 3 gouttes d'estragon dans une cuillerée à café d'huile d'olive.

Préparation physique à l'effort : (visée anti-crampes, chauffante, énergétisante)
Cannelle 1 ml, Laurier 1 ml, Muscade 1 ml, Eucalyptus citriodora 1 ml, Compléter le flacon de 60 ml avec HV noisette

Précautions communes à toutes les huiles essentielles : Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Alvovital.fr