

# Coriandre

## Coriandrum sativum

**Molécules aromatiques :** linalol

**Partie distillée :** la semence



La coriandre fournit une huile essentielle d'odeur caractéristique très utilisée dans l'agro-alimentaire.

### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne • antivirale • antifongique • calmante, sédative • stupéfiante à forte dose.

### INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Troubles digestifs divers : ballonnements, gaz, indigestion ++++
- Douleurs rhumatismales et articulaires +++
- Infections virales et bactériennes des voies respiratoires et digestives +++
- Nervement, excitation, troubles du sommeil +++

### POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 3 à 4 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et respiratoires, mais simplement 1 prise pour les insomnies.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. et 4 gouttes d'H.V. noisette en massage, 3 fois par jour, sur le ventre pour la digestion, sur la douleur rhumatismale; sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale pour les affections nerveuses.

### RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

### LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Pour les plats cuisinés indiens, rien ne vaut l'ajout de 2 gouttes de coriandre pour exhauster cette cuisine raffinée.