

# Genévrier commun

## *Juniperus communis ssp communis*

**Molécules aromatiques :**  $\alpha$ -pinène, sabinène

**Partie distillée :** le rameau avec baies



Cet arbuste touffu répandu dans les régions montagneuses, les landes et les clairières de tout l'hémisphère nord possède des feuilles très étroites se terminant en pointe acérée. Les baies sont globuleuses, d'abord vertes puis noires bleuâtres et recouvertes de cire à maturité.

### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antispasmodique • régulatrice du système nerveux végétatif • bon anti-inflammatoire • antirhumatismal • antalgique (anti-douleur).

### INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Rhumatismes, algies rhumatismales +++
- Arthrite, polyarthrites, névrites, sciatiques +++
- Colites inflammatoires et spasmodiques, entérocrites fermentaires ++

### POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 1 à 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes ces indications inflammatoires.

Voie externe : en synergie avec d'autres H.E., on appliquera 2 à 3 gouttes H.E.C.T. avec 2 à 3 gouttes H.V. noisette sur les zones corporelles douloureuses (rhumatismes, arthrite) et sur le ventre et le bas du dos pour les indications digestives (colites).

### RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé chez la femme enceinte • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

### LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Vin diurétique et antirhumatismal : faire macérer 50 gr de baies de genévrier avec 5 gouttes d'H.E.C.T. genévrier dans 1 litre de vin. Après 3 semaines, filtrer et boire un verre à goutte de ce vin médicinal.