

huile essentielle
100% pure et naturelle

Cannelle, écorce
Cinnamomum zeylanicum,

o.p. écorce

partie distillée : **écorce**

molécule principale : aldéhyde cinnamique



**Renforce la vitalité
et la résistance de l'organisme.**

Favorise le transit intestinal.

**Aromatise plats cuisinés
et pâtisseries.**

La cannelle (écorce), en quelques mots

L'écorce du cannelier est familière du grand public et de la cuisine en général, que ce soit sous forme de poudre ou de bâtonnets odoriférants. Ses notes chaudes et sucrées dominantes se retrouvent exacerbées dans son huile essentielle. Trop puissante pour être appliquée sur la peau, c'est par voie orale qu'elle fait profiter de ses bienfaits et de sa fragrance si typique. Mais attention ! Les quantités sont minimales et les dilutions hautes ! Comme souvent, la qualité la plus fine d'huile essentielle d'écorce de cannelle se déniche au fin fond des immenses forêts de Madagascar.

Voies privilégiées d'utilisation

voie orale (O)



++

sous conseil*

voie cutanée (M)



+

diluer à 2% au plus

+ = conseillé → ++++ = vivement conseillé

* Attention aux doses, prendre conseil auprès de thérapeutes ou de pharmaciens.

Le conseil pratique

Une seule goutte d'huile essentielle d'écorce de cannelle suffit pour aromatiser subtilement 1 thermos entier de café (déposer la goutte sur le café moulu !), ½ litre de vin chaud (délayer la goutte dans une grosse cuiller à soupe de miel avant de l'incorporer au vin), ou 1 litre de pudding à la vanille ou de riz au lait (incorporer la goutte dans le lait une fois celui-ci frémissant et sorti du feu). Bon appétit !

Précautions d'usage particulières

L'huile essentielle de *Cinnamomum zeylanicum* écorce est très irritante pour la peau et les muqueuses ! Il faut toujours veiller à diluer cette huile essentielle à 2% maximum dans un support approprié (huile végétale, miel, sirop de riz, yaourt . . .) ; ne pas faire d'inhalations ou d'aérosols avec cette huile essentielle !

Recette 'Vitalité & Energie'

Mélanger 3 gouttes dans du miel ou dans un ½ verre de nectar de fruits – 2 à 3 fois par jour



HECT Cannelle – <i>Cinnamomum zeylanicum</i> écorce.....	3 gttes
HECT Epinette noire – <i>Picea mariana</i>	5 gttes
HECT Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i>	7 gttes
Ess. Orange douce – <i>Citrus sinensis</i> zeste	35 gttes

Recette 'Transit & Digestion'

Mélanger 3 gouttes dans du miel ou dans un ½ verre de nectar de fruits – 2 à 3 fois par jour



HECT Basilic exotique – <i>Ocimum basilicum</i>	5 gttes
HECT Cannelle – <i>Cinnamomum zeylanicum</i> écorce.....	5 gttes
Ess. Citron – <i>Citrus limonum</i> zeste	15 gttes
HECT Coriandre – <i>Coriandrum sativum</i>	10 gttes
Ess. Mandarine – <i>Citrus reticulata</i> zeste	15 gttes

Mélange pour aromatiser les pâtisseries

Incorporer de 3 à 10 gouttes de ce mélange dans vos préparations de pâtes à gâteau, pâte à cake, à crêpes, à brownies, etc, ...



HECT Cannelle – <i>Cinnamomum zeylanicum</i> écorce.....	2 gttes
Ess. Citron – <i>Citrus limonum</i> zeste	8 gttes
Ess. Orange douce – <i>Citrus sinensis</i> zeste	40 gttes