

Le Cumin

Écrit par Alicepégie
Mercredi, 21 Avril 2010 00:00



FAMILLE : Apiacées.(Ombellifère).

PARTIES UTILISÉES : Graines.

AUTRES APPELLATIONS : Cumin des prés. Anis des Vosges. Cumin blanc.

ORIGINE : Moyen-Orient. Egypte.

Le Cumin est une des plantes les plus anciennes de la pharmacopée végétale. Son utilisation

Le Cumin

Écrit par Alicepégie
Mercredi, 21 Avril 2010 00:00

remonte en effet aux premières dynasties pharaoniques, c'est à dire à environ 5000 ans. Durant l'Antiquité, il fut utilisé par les Hébreux, les Grecs, les Phéniciens, les Romains, pour ses vertus apéritives, digestives, purgatives et antispasmodiques. Il entrain -et entre toujours- dans la composition de nombreuses épices et de spécialités culinaires : aujourd'hui Curry, Gaspacho, Chili, Alcools aromatisés ; et est utilisé pour parfumer le pain, la volaille, le poisson, les fromages.



L'huile essentielle de Cumin : est Antispasmodique, anti-inflammatoire, digestif, purgatif, revitalisant, stimulant. De par son action sédative et relaxante, son usage est également préconisé dans les cas d'insomnie, d'angoisse, de nervosisme.

Pour les troubles du sommeil ou les angoisses nocturnes, la posologie traditionnelle est de 2 gouttes d'H.E. dans une cuillère à soupe de miel avant le coucher.

Pour les problèmes digestifs : 2 gouttes d'H.E. dans une cuillère à soupe d'huile d'olive avant chaque repas. A dose élevée, l'H.E. de Cumin devient analgésique.

Indications :

- Dyspepsies, aérophagie, épigastralgie, aérocolie
- Colite, entérocolites spasmodique et inflammatoire
- Flatulence, constipation
- Insomnie, angoisse

Le Cumin

Écrit par Alicepégie
Mercredi, 21 Avril 2010 00:00

- Asthme, bronchite asthmatiforme

- Hyperthyroïdie

- Oreillons

- Arthrite, rhumatismes, douleurs ostéo-articulaires

- Hépatites

Usages externes et internes :

- **1 à 2 gouttes pour parfumer la choucroute**, ou le couscous avant de le servir, ainsi que la plupart des plats orientaux.

- **Pour les troubles intestinaux et digestifs** : 1 à 2 gouttes dans une cuiller de miel ou d'huile d'olive, avant chaque repas ou 2 à 4 gouttes en application ventrale 3 fois par jour.

- **Pour les troubles du sommeil** : 2 gouttes dans une cuiller de miel avant le coucher ou quelques gouttes en massage sur le plexus solaire.

Nigelle

Herbes & Sens Aromes



100 % pure
non filtrée
Pressée
en
France

Uniquement en
Vente directe

~~© Alicepégie - Tous droits réservés - Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la titulaire est formellement interdite. Toute reproduction ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la titulaire est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la titulaire est formellement interdite. Toute reproduction ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la titulaire est formellement interdite.~~