

JUNIPERUS COMMUNIS (VAR. MONTANA)

☞ Souveraine du rein ☜



En considérant l'ensemble des variétés, le genévrier commun, est circumboréal. Cet arbuste est sacré dans la tous l'hémisphère boréal. Depuis l'Antiquité il est utilisé à des fins médicinales, spirituelles (fumigations, encens ...) et culinaires (choucroute).

Hippocrate sauva Athènes de la peste en faisant brûler des branches de genévrier. De leurs côtés, les Romains se protégeaient des épidémies en disposant des brassées de genévrier autour de leurs villas. Lors du siège de Paris, en 1870, on enraya l'épidémie de la variole dans les hôpitaux de la même manière qu'Hippocrate. Les amérindiens en firent un grand usage, de même que les médecins ayurvédiques.

La plante tire son nom du mot celtique juneprus, signifiant « âcre ». Le mot anglais « gin » vient du hollandais « genever » car c'est en Hollande que l'on distilla pour la première fois les baies de genévrier.

L'huile essentielle de genévrier commun est obtenue par distillation des rameaux et des baies qui en contiennent 0,5 à 3,4 %. Elle est très fluide et incolore ou jaune pâle à verdâtre. Son odeur est caractéristique, fraîche, boisée, et sa saveur est un peu amère et brûlante.

Propriétés

- Diurétique et lymphotonique
- Litholytique
- Antiseptique urinaire
- Tonique surrénalien (cortison-like)
- Expectorante
- Tonique digestive et pancréatique
- Carminative
- Régulatrice du système nerveux autonome
- Anti-inflammatoire
- Hypotensive

Son action diurétique est aquadiurétique, c'est-à-dire qu'elle stimule l'excrétion de l'eau en surplus, sans augmenter l'élimination des électrolytes (sodium et potassium).

En diffusion atmosphérique, elle se marie très bien avec la lavande et l'épinette noire.

Indications

- Œdème
- Calculs rénaux
- Cellulite
- Hypoadrénisme
- Epuisement
- Dyspepsie
- Cystite
- Goutte
- Bronchite
- Stress, surmenage
- Hypertension
- Bronchite

Exemples de formules intéressantes

Cystite

Juniperus communis var. montana	25 %
Cinnamomum cassia	25 %
Satureja montana	25 %
Trachyspermum ammi	25 %

Posologie

1^{er} jour : 5 gouttes 8x/j.
 2^e jour : 5 gouttes 6x/j.
 3^e jour : 5 gouttes 5x/j.
 4^e – 7^e jour : 5 gouttes 4x/j.
 8^e – 28^e jour : 5 gouttes 3x/j.
 Diluer chaque prise dans ½ c. à café d'huile végétale.

Cellulite

Juniperus communis var. montana	10 %
Cedrus atlantica	10 %
Cupressus sempervirens	10 %
Cinnamomum cassia	10 %
Huile de Calophylle	50 %

Posologie

Appliquer matin et soir sur les zones à traiter. Ajuster la concentration en fonction de la sensibilité individuelle.

Fatigue, épuisement

Juniperus communis var. montana	50 %
Picea mariana	50 %

Posologie

5 gouttes sur chaque surrénale, 3x/jour.

Contre-indications

Son action utérotonique suggère la prudence chez la femme enceinte.

Nous entendons souvent dire que cette huile essentielle peut être irritante et endommager les reins. Cette allégation est sans fondement. Elle remonte au 19^e siècle, suite à l'administration de hautes doses d'huiles essentielles de genévrier et de térébentine (Pinus pinaster) à des animaux, dans le cadre d'expériences vétérinaires. À doses thérapeutiques, la littérature médicale et les études modernes n'ont rapporté aucun effet néphrotique.

Ce bulletin est écrit avec
la collaboration de :

