

## FICHE AROMATHÉRAPIE

### CINNAMOMUM ZEYLANICUM

#### Nom : Cannelle de Ceylan

Espèce botanique : *Cinnamomum zeylanicum* ou *Cinnamomum verum*  
Organe producteur : écorce  
Principaux constituants : aldéhyde cinnamique (63-76%), benzoate de benzyle, eugénol

Famille botanique : Lauracées  
Origine : Sri Lanka (Ceylan), Madagascar

Valeur thérapeutique : +++

VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : ne pas utiliser pure, l'huile essentielle est dermo-caustique

DIFFUSION : voie utilisable mais peu recommandée (sauf en association)



#### Propriétés thérapeutiques :

- anti-infectieux, antibactérien, antiviral
- antiseptique, antifermentaire, antiparasitaire, vermifuge
- tonique et stimulant général, positivant
- stimulant sexuel
- hyperhémiant, réchauffant
- emménagogue (renforce les contractions utérines)
- antidiarrhéique
- fongicide

#### Indications principales :

- appareil digestif : diarrhée, colite infectieuse et spasmodique, verminose, amibiase, aérocolie (air accumulé dans le colon)
- maladies infectieuses : infections tropicales, fièvre typhoïde, amibiase, grippe
- appareil respiratoire : bronchite, pleurésie
- neurologie : dépression, fatigue, somnolence, tonique sportif
- affection urinaires : cystite
- gynécologie : infection génitale, vaginite, leucorrhées (pertes blanches)
- appareil sexuel : impuissance
- stomatologie : pyorrhée alvéodentaire (infection purulente de l'alvéole dentaire)
- dermatologie : gale, piqûre d'insecte

#### Contre-indications et précautions :

- enfant de moins de 5 ans
- femme enceinte
- Huile essentielle dermo-caustique : ne pas utiliser pur sur la peau

#### Conseils d'utilisation :

##### usage interne

- affection de l'appareil digestif, maladies infectieuses, dépression, fatigue, bronchite, convalescence, refroidissement : 1 goutte 3 fois par jour sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel

##### usage externe



- affections de l'appareil digestif, maladies tropicales, fièvre typhoïde, amibiase : 1 à 2 gouttes mélangées dans 20 gouttes d'huile de noisette ou de macadamia à appliquer sur l'abdomen
- grippe, bronchite : 1 à 2 gouttes dans 20 gouttes d'huile de noisette ou de macadamia à masser sur le thorax
- piqûre d'insecte : diluer 1 goutte dans 10 gouttes d'huile de noisette et appliquer une goutte du mélange sur la piqûre
- gale : 1 goutte dans 10 gouttes d'huile de calophylle inophyle, appliquer sur la lésion.
- cystite, infection génitale, leucorrhée, vaginite : 1 à 2 gouttes dans 20 gouttes d'huile de noisette ou de macadamia à masser dans le bas ventre
- gale, cystite, infection génitale, leucorrhée, vaginite : 2 à 3 gouttes mélangées dans un dispersant que l'on ajoute à l'eau du bain.
- pyorrhée alvéolaire : 2 gouttes mélangées dans un dispersant et additionnées à un demi verre d'eau en bain de bouche de 30 secondes à 1 minute (ne pas avaler)
- impuissance, dépression nerveuse, convalescence, fatigue : 1 à 2 gouttes dans 20 gouttes d'huile de noisette ou de macadamia à masser dans le bas du dos
- syncope : faire respirer la bouteille d'huile essentielle



### Exemples de formules composées

- fatigue physique et psychique : 1 goutte d'HE de Cannelle + 1 goutte d'HE de *Cinnamomum camphora* (Ravintsara) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour
- refroidissement et début de symptôme grippal : 1 goutte d'HE de Cannelle + 1 goutte d'HE de clou de girofle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 4 à 5 fois par jour
- tonique pour sportifs : 1 goutte d'HE de Cannelle + 1 goutte d'HE de clou de girofle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour
- digestion difficile, dyspepsie : 1 goutte d'HE de Cannelle + 1 goutte d'HE de citron sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour
- colite et entérite : prendre 1 gélule 3 fois par jour pendant les repas du mélange suivant (composition pour une gélule): HE de cannelle 20 mg - HE d'anis étoilé 35 mg - HE de basilic exotique 50 mg. poursuivre le traitement pendant une petite semaine. Il est également recommandable d'associer un probiotique à ce traitement.
- diarrhée infectieuse : appliquer 8 gouttes du mélange suivant sur le ventre et le bas du dos toutes les heures pendant 4 heures: HE de clou de girofle 5 ml, HE de de cannelle 0,5 ml, HE de basilic exotique 3 ml, HE de menthe poivrée 3 ml, Huile végétale de noisette 5ml. Faire ensuite 4 applications par jour.



### Observations

Le nom de la cannelle provient du latin "*canella*" signifiant cylindre. En effet, les fragments d'écorce du cannellier de Ceylan forment des petits cylindres en séchant. C'est sous cette forme que nous les retrouvons habituellement dans le commerce.

Une huile essentielle d'écorce de cannelle est rare. Son odeur est forte et chaude, sa saveur piquante. Elle est souvent coupée avec de l'huile essentielle de feuilles. C'est une huile essentielle chère (rendement faible). Souvent l'huile essentielle de *Cinnamomum cassia* (Cannelle de Chine) est vendue à sa place. L'huile essentielle de cannelle de Ceylan doit avoir la même odeur qu'un bâton de cannelle de la même provenance.

La cannelle s'utilise également en cuisine et en parfumerie

