



Coriandrum sativum L.

L'huile essentielle de coriandre est bénéfique pour les troubles digestifs et les troubles nerveux. Bon tonique général, vous pouvez l'utiliser en cas de fatigue ou encore d'insomnie. Elle aide à l'expulsion des gaz intestinaux et favorise la digestion. Elle permet de tonifier le système digestif en stimulant les sécrétions salivaires et digestives.

Elle permet aussi de lutter contre les fermentations intestinales. Vous pouvez l'employer en cas de mauvaise digestion, gaz, ballonnements, crampes d'estomac ou colites.

L'huile essentielle de coriandre est aussi antibactérienne, antifongique et antivirale. Elle est une bonne arme pour lutter contre les infections des voies respiratoires et digestives. Elle s'utilise ainsi contre les gripes, bronchites ou encore infections urinaires.

C'est une huile essentielle qui ne s'utilise pas en diffusion du fait de la présence de cétones neurotoxiques à fortes doses.

Problème de digestion et ballonnement

Pour des problèmes de digestion ou de ballonnements, prenez 1 goutte d'huile essentielle de coriandre sur un comprimé neutre sous la langue après chaque repas.

Contre-indications

C'est une huile essentielle déconseillée pour :

- les femmes enceinte pendant toute la grossesse
- les femmes allaitantes
- les enfants de moins de 7 ans

N'utiliser pas cette huile essentielle sur de longue période.