

AJOWAN

Trachyspermum ammi - *Ammi copticum* L.



Aussi : *Carum copticum* (L.) Benth. & Hook.f. ex C.B.Clarke - *Trachyspermum copticum* (L.) Link...

Thym indien.

Proche du Carvi et de l'Aneth, son goût rappelle celui du Thym.

La plante

Plante annuelle originaire du sud de l'Inde – Famille des ombellifères

Floraison : des fleurs de couleur rouge – **Feuilles** duveteuses.

Graines : petites graines ovales, striées, courbes et gris-vert qui ressemblent aux graines de cumin en miniature.

L'Ajowan est cultivée en Inde, en Iran, au Pakistan, en Afghanistan et en Égypte.

Les graines mûres une fois récoltées sont séchées et battues.

Usage culinaire

C'est une épice utilisée en Inde, surtout dans les plats végétariens. On peut notamment l'utiliser dans des hors-d'œuvre feuilletés, dans des plats de haricots ou dans des galettes indiennes.

En Asie, elle est surtout utilisée dans la fabrication des pains et des pâtisseries ainsi que sur les légumes cuits.

Usage thérapeutique

L'Ajowan est surtout utilisée pour soigner les

- **problèmes gastriques**. *Il suffit pour cela de mâcher des graines.*

Cette plante peut aussi soigner

- **des rhumatismes et l'asthme**, *sous forme de cataplasmes.*

L'HUILE ESSENTIELLE

Organe distillé : graines - Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Inde - **Culture** : écologique

Conservation : au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

Propriétés Organoleptiques

Aspect : liquide mobile, limpide - **Couleur** : transparent à brun - **Odeur** : caractéristique du thym

(Densité : 0.918 - 0.938 - Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 61° C)

Composants principaux

Monoterpènes : **para-cymène** (≈ 18.20%), **gamma-terpinène** (≈ 40.41%), bêta-pinène, alpha-pinène, **limonène**, myrcène, alpha-terpinène, camphène...

Phénols : **thymol** (≈ 34.40%), carvacrol - **Oxydes** : 1,8-cinéole...

Propriétés essentielles

- **anti-bactérienne à très large spectre** à action puissante - **anti-virale et stimulante immunitaire**

- **antifongique et antiparasitaire** - **tonique et aphrodisiaque**

- carminative (facilite l'élimination des gaz), anti-nauséuse

- antalgique percutanée (atténue la sensation de douleur)

Indications

Toutes infections parasitaires, virales et microbiennes, même sévères

- **infections parasitaires cutanées** (gale, teigne...), mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques

- **infections parasitaires intestinales** (amibiases, ascaris, tænia...)

- **infections virales et bactériennes digestives** : colite infectieuse, diarrhées

- infections ORL : rhinites, bronchites - rhumatismes articulaires et musculaires

Usage externe

En application locale diluée pour traiter diverses infections bactériennes même sévères

Précautions d'utilisation : **DERMOCAUSTIQUE** (irritant cutané), pas de bain ou d'application pure sur la peau. **À utiliser en faibles doses et de manière limitée dans le temps**
Composé naturel contenu dans cette HE et **pouvant présenter un risque d'allergie** (selon le 7ème Amendement de la Directive Cosmétiques (2003/15/CE)), chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique : **limonène**
En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 24h avant de l'utiliser.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes

- **en friction**, toujours diluée à 20 % dans de l'huile végétale.

7 à 8 gouttes du mélange par jour en regard de l'organe concerné.

Abcès (Dr Zhiri)

HE Ajowan, Laurier Noble et Lavande aspic : 2 gouttes chaque. *Localement 3 fois / jour pendant 7-10 jours*

Abcès dentaire (Dr Zhiri)

HE Ajowan : 1 goutte - HV Calendula : 3 gouttes. *Localement 5 fois par jour jusqu'à amélioration*

Panaris (D. Baudoux)

HE Ajowan, Palmarosa et Lavande vraie : 2 gouttes chaque. *Localement au besoin*

Parasitose cutanée (D. Baudoux)

HE Ajowan : 3 ml - HE Tea tree et Thym à thymol : 2 ml chaque - HE Girofle clous : 1 ml

3 gouttes du mélange en application locale sur l'affection cutanée 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines

Scabiose ou gale (D. Baudoux) : **forme solide en crème**

HE Ajowan et Litsea cubeba : 5 ml chaque - HE Menthe poivrée : 3 ml

HE Ylang Ylang, Chénopode et Camomille romaine : 2 ml chaque

HE Tanaisie annuelle et Clou de Girofle : 1 ml chaque

Excipient gras (beurre de Karité, lanoline, vaseline...) ¹ : complément à 300 g

Une application sur toute la surface corporelle, bander et laisser en contact 12 heures.

Vulvite (D. Baudoux)

HE Lavande Vraie, Laurier noble, Ajowan et Thym CT thujanol : 1 ml chaque

HV Calophylle inophylle : 20 ml

4 gouttes du mélange en application locale 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

Rhumatismes / arthrose (Baudoux)

HE Eucalyptus citronné et Lavandin : 2 ml chaque

HE Gaulthérie couchée, Ajowan et Sapin baumier : 1 ml chaque

4 à 6 gouttes du mélange en application locale cutanée 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible

Usage interne

Parasitose intestinale (D. Baudoux)

HE Eucalyptus à cryptone et Camomille noble : 2 ml chaque

HE Ajowan, Cannelle et Verveine citronnée : 1 ml chaque

2 gouttes du mélange dans une c. à c. huile d'olive ou dans un peu de mie de pain 3 fois / jour pendant 15 j.

Fièvre tropicale (paludisme, typhus) **chez l'adulte** (D. Baudoux)

HE Ajowan : 3 ml - HE Eucalyptus à cryptone et Eucalyptus citronné : 2 ml chaque

HE Bois de rose : 1 ml

4 gouttes du mélange sur chaque membre exposé 6 fois par jour pendant toute la durée du voyage, et

2 gouttes du mélange 3 fois par jour sur 1/4 de sucre à sucer

Mal de gorge (Dr Zhiri)

HE Ajowan, Citron et Tea tree : 1 goutte chaque

dans une c. à c. de miel, huile d'olive ou sur morceau de sucre de canne à sucer, 4 fois / jour pendant 5 jours

Pneumonie (D. Baudoux)

HE Ravintsare : 3 ml - HE Ajowan : 2 ml - HE Cannelle de Chine et Inule odorante : 1 ml chaque

6-8 gouttes du mélange 4-6 fois par jour sur thorax et haut du dos pendant 15 jours et 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une c. à c. huile d'olive 4 fois / jour pendant 10 jours.

¹ **Eucérine (PH5)** est un **excipient gras** parfois cité dans des formules. Il est préférable de le remplacer par : **beurre de Karité, Lanoline ou Vaseline** : « J'ai aussi le livre *Pédiatrie de Baudoux* et je pense qu'il utilise Eucérine simplement comme excipient gras. Lorsqu'il explique la préparation, il met entre parenthèses vaseline, lanoline ou Eucérine » (une internaute)