

# AJOWAN



## Résumé

L'Ajowan est connue dans la tradition ayurvédique comme stimulant et réchauffant. L'huile essentielle d'Ajowan, issue des graines, est puissante, tonique et possède des propriétés purifiantes. Elle est réputée en cas d'inconforts hivernaux. On peut l'utiliser occasionnellement et fortement diluée, en cuisine, notamment comme épice.

## Synthese



Toutes infections respiratoires, intestinales et cutanées	+++	+++	+
Parasites intestinaux	+++	++	
Fatigue, asthénie	+	+++	+
Douleurs diverses		++	
Mycoses	+++	+++	

## Descriptif

Cette plante herbacée annuelle mesure en moyenne 60 à 80 cm de haut. Sa racine est pivotante. Les tiges sont striées, glabres et fortement ramifiées. Les feuilles alternes, composées et deux à trois fois pennées, sont portées par un pétiole embrassant et long et mesurent environ 13 cm par 12 cm de large. Elle donne des petites fleurs blanches très odorantes qui forment des ombelles. Ses fruits sont des diakènes rayés. Cette plante tolère très bien la sécheresse et pousse dans des zones où les conditions climatiques sont souvent rudes.

Elle serait originaire d'Ethiopie mais elle est principalement cultivée en Inde aujourd'hui. Elle est présente jusqu'à Java et aux Philippines. Ses graines ressemblent à celles du Cumin, du Carvi et de l'Aneth.

L'ajowan est utilisé depuis des siècles pour ses vertus médicinales et culinaires. Dans la pharmacopée indienne, cette plante est utilisée en particulier sur la sphère digestive mais aussi comme antiseptique lors de toux et de maux de gorge...

Il sert aussi à lutter contre le choléra et comme antiparasitaire interne. Sur l'île de Java, les semences servent en mélange à induire les menstruations après l'accouchement. Aux philippines, elles servent, mâchées, pour limiter les flatulences. En Afrique (Éthiopie et Somalie principalement), les graines et les racines sont mixées avec d'autres plantes pour les problèmes d'estomac. Les graines servent aussi à la confection de vermifuge où pour déclencher des avortements.

L'odeur de l'ajowan est proche de celle du thym. L'huile essentielle d'Ajowan est aussi appelée "Thym des Indes". C'est une huile essentielle aux nombreuses propriétés.

Son taux important de thymol fait de cette huile essentielle une huile à utiliser avec précaution et réservée aux adultes. Le paracymène est un antalgique percutané bien connu, utile dans les algies tendino-musculaires et ostéo-articulaires. D'ailleurs, cette plante peut aussi soigner des rhumatismes et l'asthme, sous forme de cataplasmes.

Elle est réputée pour ses propriétés anti-infectieuses, en prévention des infections microbiennes. Cette huile essentielle est efficace dans le traitement des pathologies microbiennes sévères, fièvre tropicale, paludisme, typhus, tuberculose, pneumonie, pyélonéphrite...

C'est également une huile essentielle tonifiante, énergisante et aphrodisiaque.

## Propriétés

L'huile essentielle d'Ajowan contient des phénols, principalement du thymol, molécules ayant le coefficient antibactérien le plus élevé. Les phénols agissent à la fois en attaquant les agents pathogènes, en créant des conditions défavorables à leur développement, et en activant le système psycho-neuro-endocrino-immunitaire pour que l'organisme puisse mettre en place son propre mécanisme de défense. Elle contient également du gamma-terpinène et du paracymène. Les phénols (thymol) et les terpènes (paracymène, gamma-terpinène) sont des molécules toniques et stimulantes (au bout de quelques jours d'utilisation). En outre, le paracymène est une molécule efficace pour traiter les algies tendino-musculaires ou oséo-articulaires.

Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- Antivirale et stimulante immunitaire ++++
- Antifongique et antiparasitaire +++
- Antibactérienne à très large spectre et à action puissante +++
- Tonique général, physique, digestif et sexuel +++
- Antalgique Percutané ++
- Carminative, anti-nauséuse, elle facilite l'élimination des gaz +
- Aphrodisiaque +

## Indications

- Infections virales et bactériennes digestives : colite infectieuse, diarrhées, gastroentérites, infections intestinales diverses...
- Infections ORL : rhinites, bronchites, grippe, maux de gorge
- Infections parasitaires intestinales (amibiases, ascaris, taenia,...)
- Infections cutanées : abcès, furoncle, panaris...
- Infections parasitaires cutanées (gale, teigne,...), mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques
- Infection urinaire
- Stimulation de l'immunité

## Voies d'administration

- Interne : Oui
- Cutanée : Oui
- Diffusion : A éviter
- Inhalation : A éviter
- Bain : A éviter

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

**Rhinopharyngite, rhume, sinusite** (> 6 ans) : 2 goutte d'HE d'Ajowan sur un comprimé neutre sous la langue, ou dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours. A noter que l'Eucalyptus Radiata est encore plus efficace et peu onéreuse (même posologie).

Eventuellement, on peut ajouter du Tea Tree : Mélanger 1 goutte d'HE d'Ajowan et 1 goutte d'HE de Tea tree dans 1 cuillère à café de miel avec éventuellement un peu de citron et avaler le tout.

**Diarrhée, Turista** (> 6 ans) : 1 à 2 gouttes d'HE d'Ajowan sur un comprimé neutre sous la langue 3 fois par jour (sur avis médical). Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (> 6 ans) : 3 gouttes d'HE de Basilic Exotique, 2 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 1 goutte d'HE d'Ajowan 1 goutte d'HE de Cannelle de Chine, 1 goutte d'HE de Cardamome et 3 gouttes d'HV de Noisette. Prendre 2 gouttes de ce mélange dans une cuillère d'huile d'olive, 4 fois par jour. En complément, déposer 8 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre et le bas du dos et masser doucement, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Dyspepsie, digestion difficile** (> 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Ajowan sur un support à laisser fondre en bouche à la suite des repas (sur avis médical). A noter que l'HE de Basilic Tropical donnera encore de meilleurs résultats (même posologie).

**Parasites, vers intestinaux (amibiases, ascaris, taenia...)** (> 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Ajowan sur un support à laisser fondre en bouche, 4 fois par jour jusqu'à amélioration (sur avis médical). A noter que la Cannelle donnera aussi de très bons résultats (même posologie).

**Cuisine** : C'est une des épices essentielles de la cuisine indienne qui vient en complément ou remplace le cumin ou le carvi. On l'utilise 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. Elle fait aussi souvent partie des mélanges destinés à la friture d'épices (tadka). En Asie, elle est surtout utilisée dans la fabrication des pains et des pâtisseries ainsi que sur les légumes cuits.

Exemple : Diluer 10 à 15 gouttes d'HE d'Ajowan dans 1 litre d'huile d'Olive. On peut utiliser cette huile aromatisée pour les plats de viande, poisson, les légumineuses ou les terrines...

### Voie cutanée

**Rhinopharyngite, rhume, sinusite** (> 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Ajowan dans 6 gouttes d'HV à appliquer sur le thorax et le cou.

**Abcès** (> 6 ans) : Mélanger 1 goutte d'HE d'Ajowan dans 6 gouttes d'HV. Appliquer sur l'infection, matin et soir pendant 7 à 10 jours maximum (jusqu'à disparition de l'abcès). Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante : 1 goutte d'HE d'Ajowan, 1 goutte d'HE de Lavande vraie, 1 goutte d'HE de Tea tree et 2 gouttes d'HV de Calophylle inophylle. Appliquer 3 fois par jour pendant une semaine.

**Furoncle** : Préparer la synergie suivante : 1 goutte d'HE d'Ajowan, 1 goutte d'HE d'Arbre à thé, 1 goutte d'HE de Cannelle de Chine, 1 goutte d'HE de Lavande officinale, 1 goutte d'HE de Géranium, 30ml d'Alcool à 60°. Appliquez 1 goutte de

cette préparation sur le furoncle 2 fois par jour.

**Vulvite** : Préparer la synergie suivante : 1ml d'HE de Lavande Vraie, 1 ml d'HE de Laurier noble, 1ml d'HE d'Ajowan, 1ml d'HE de Thym à thujanol et 20ml d'HV de Calophylle inophylle. Appliquer 4 gouttes de ce mélange localement 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

**Flatulences** (> 6 ans) : Diluer 15 % d'HE d'Ajowan dans 85 % d'huile végétale. Appliquer sur l'abdomen, 3 fois par jour. A noter que l'HE de Cardamome est également très efficace pour les flatulences (même posologie : 15% à 20% d'HE pour 80 à 85% d'HE)

**Bronchite** (> 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Ajowan dans 6 gouttes d'HV à appliquer sur le thorax, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. A noter que l'HE d'Eucalyptus Globulus donnera aussi de très bons résultats.

**Dyspepsie, Digestion difficile** (> 6 ans) : 1 goutte d'HE d'Ajowan dans 6 gouttes d'HV en massage sur le ventre, à la suite de chaque repas.

**Fatigue, asthénie** (> 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 25 gouttes d'HE d'Ajowan, 20 gouttes d'HE de clou de Girofle, 20 gouttes d'HE de Lavande fine et 30 ml d'HV. Appliquer sur la nuque le plexus solaire et le creux des poignets et masser.

## Diffusion

A éviter ou à mélanger avec d'autres HE.

**Infections diverses (respiratoires, ORL, rhume, rhinite, sinusite...)** : Versez quelques gouttes d'HE d'Ajowan avec de l'HE d'Agrumes, de Pin, d'Eucalyptus, dans le diffuseur (voir notice du diffuseur)

## Inhalation

A éviter.

## Bain

A éviter ou éventuellement quelques gouttes seulement mélangées dans un verre de lait et verser le tout dans l'eau du bain en cas de baisse de libido, infection bactérienne, infection cutanée, infection ORL, infection urinaire, infection virale, rhumatisme...

## Entretien

Non applicable.

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Orange, eucalyptus, ravintsara, citron, palmarosa, lavande, mandarine, ravintsara, pin...

Parasitoses cutanées : Clou de girofle, tea tree, thym à thymol...

## Précautions d'utilisation

### Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

### **Risques d'utilisation**

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes ni chez les enfants de moins de 6 ans
- Dermocaustique : ne jamais utiliser pure sur la peau. Utiliser toujours bien diluée en usage cutané (environ 15 à 20% pour usage localisé sur une petite étendue)
- Très puissante, s'utilise à faible dose et de manière limitée dans le temps
- Son utilisation par voie orale est réservée à la prescription thérapeutique
- N'utiliser que sur de courtes périodes et à faibles doses
- Contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique
- Prudence en cas de trouble de la coagulation, notamment en cas de prise d'anticoagulant
- Eviter le contact avec les yeux
- Eviter d'inhaler ou de la diffuser pure
- Dangers : H226, H302, H304, H314, H317, H318, H361, H411

### **Ne pas confondre**

Sans objet.

### **Indications techniques**

#### **Caractéristiques générales**

- Nom botanique : *Trachyspermum ammi* (L.) Sprague
- Autres noms : Thym des Indes, nounkha, ammi des Indes, thym indien
- Famille : Apiacées
- Origine : Inde, Indonésie, Iran, Pakistan, Egypte, Népal, Afghanistan, Philippines
- Partie de la plante : Semences
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité : Modérée à élevée
- Récolte :
- Rendement : 100 kg de plantes pour 1,5 kg d'huile essentielle
- CAS : 8001-99-8
- EINECS : 307-690-5

#### **Caractéristiques biochimiques**

Une bonne huile essentielle d'Ajowan doit contenir :

- $\gamma$ -terpinène : 15 à 50 %
- thymol : 28 à 50 %
- paracymène : 10 à 30 %
- carvacrol (1%)

Cette huile essentielle peut contenir un composant biochimique allergène : limonène ( $\leq 1\%$ )

### **Caractéristiques physiques**

- Densité à 20°C : 0.890 à 0.915 (peut facilement cristalliser si la température descend)
- Indice de réfraction à 20°C : 1.491 à 1.505
- Pouvoir rotatoire à 20°C : 0° à 5°
- Point éclair : +52°C

### **Caractéristiques organoleptiques**

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle à brunâtre
- Odeur : aromatique, zesté, proche du thymol

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*