



## Cardamome *Elettaria cardamomum*

Souvent utilisée pour donner plus de saveur aux aliments et aux boissons, l'huile essentielle de cardamome est très utile dans la cuisine et elle a également un arôme calmant et relaxant.

Référence: 49352113

Quantité: 5 ml



### Description aromatique

Épicé, fruité, chaud, balsamique

### Méthode de collecte

Distillation à la vapeur

### Partie de la plante

Graine

### Principaux composants

Acétate de terpinyle, 1,8-cineol, acétate de linalyle, sabinène, linalol

### Précautions

Peut ne pas convenir aux peaux sensibles. Gardez hors de la portée des enfants. Veuillez consulter votre médecin si vous êtes enceinte, en cours d'allaitement ou si vous suivez un traitement médical quelconque. Évitez tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles.

### Utilisations

#### Cosmétiques

- Ajoutez une goutte dans votre baignoire pour un bain relaxant.
- Appliquez sur la poitrine et inhalez profondément pour un arôme énergisant.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage revigorant.

#### Alimentaires

- Ajoutez dans votre chocolat fait maison pour une saveur unique.
- Ajoutez dans votre pain, sur les viandes et les salades pour leur donner plus de saveur.

#### Quotidiennes

- Mélangez avec l'huile essentielle de lavande et diffusez pour un arôme relaxant.
- Diffusez pour un arôme pur et rafraîchissant pour illuminer votre journée.
- Appliquez sur les paumes de vos mains et inhalez pour un parfum harmonieux favorisant une sensation de concentration.