

# Verveine odorante ou verveine citronnée (*lippia citriodora*)

Huile essentielle Bio  
Origine: Espagne  
Organe distillé: feuilles  
Rendement: 0,1 à 0,7%

Principes actifs:  
Géranial: 26%  
Néral: 12%  
Limonène: 5 à 15%  
1,8-cinéole: 4 à 10%



C'est par l'Espagne que la verveine citronnée a été introduite en Europe au 7<sup>ème</sup> siècle. A ne pas confondre avec la verveine officinale (*verbena officinalis*). Elle est plus souvent utilisée en infusion qu'en huile essentielle en raison de son faible rendement qui en fait une HE chère. Pour cette raison : Attention au risque de falsification par la verveine espagnole (*thymus hypermalis lange*) ou verveine des indes (*cymbopogon citratus* ou lemon-grass).

## Caractéristiques :

Densité à 20°C : 0,8915

Indice de réfraction à 20°C : 1,475 à 1,495

Pouvoir rotatoire à 20°C : -22° à -12°

Point éclair : + 69°C

Aspect : liquide

Couleur : jaune foncé

Odeur : fraîche ; citronnée et douce.



## Utilisateurs :



## Modes d'utilisation :



## Risques :

## Propriétés :

Sédative puissante ; antidépressive\*\*\*\* : angoisse, stress, dépression nerveuse, anxiété, insomnie.

Anti-inflammatoire\*\*\* : inflammations rhumatismales.

Antiparasitaire\*\*\* : va lutter contre les parasites présents dans l'organisme.

Stomachique ; eupeptique\*\* : facilite la digestion et lutte contre l'acidité gastrique et les reflux gastro-œsophagiens.

Tonique vésiculaire et pancréatique \*\* : stimule la vésicule biliaire et le pancréas.

Antinévralgique\*\* : réduit ou fait disparaître les douleurs inflammatoires.

Harmonisante endocrinienne\*\* : régule la sécrétion des hormones de la thyroïde et du pancréas.

## **Pour quel problème et comment l'utiliser :**

**Angoisse ; stress ; dépression :** *Voie cutanée* : 2 gouttes HE verveine odorante diluées dans 10 gouttes HV macadamia. En onction le long de la colonne vertébrale, le plexus solaire et sur la face interne des poignets 3 fois par jour.

**En diffusion :** en mélange à part égale avec HE petit grain de bigarade (quantité selon diffuseur).

**Rhumatismes ; douleurs articulaires :** *voie cutanée* : Mélangez 3 gouttes HE verveine odorante dans 10 goutte EL millepertuis. En onction sur la partie douloureuse 3 fois par jour.

**Absence d'appétit et digestion difficile :** *Voie cutanée* : mélangez 2 gouttes HE verveine odorante dans 10 gouttes HV macadamia. En onction sur le ventre

**Mycose cutanée :** *Voie cutanée* : mélangez 3 gouttes HE verveine odorante dans 10 gouttes HV d'amande douce. En onction 3 fois par jour sur la partie concernée jusqu'à amélioration.

**Hypo ou hyper-thyroïdie :** *Voie cutanée* : mélangez 2 gouttes HE verveine odorante dans 10 gouttes HE macadamia. En onction sur le cou ; 3 fois par jour pendant 1 semaine

## **Autres précautions :**

### **Avis médical.**

Les personnes épileptiques et asthmatiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle.

### **Application cutanée.**

L'huile essentielle de Verveine Odorante est irritante pour la peau et dermocaustique à l'état pur donc elle doit être diluée dans une huile végétale avant application (15% d'huile essentielle pour 85% d'huile végétale).

Les femmes enceintes doivent éviter son application sur la ceinture abdominale.

### **En diffusion.**

Diluez votre huile essentielle dans d'autres huiles essentielles pour la diffusion.

Les femmes enceintes et les bébés peuvent utiliser la diffusion atmosphérique en diluant l'huile essentielle de Verveine Odorante entre 20 et 30% maximum dans d'autres huiles essentielles (20 à 30% d'huile essentielle de Verveine Odorante dans 70 à 80% d'autres huiles essentielles).

### **En ingestion.**

Ne pas ingérer cette huile essentielle avant de demander l'avis au thérapeute.

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Verveine Odorante est fortement dosée en composants biochimiques allergènes :

- citral (18 à 32%) ;
- limonène (16 à 23%) ;
- géraniol ( $\leq 1\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 1\%$ ).

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