

Lippia citriodora

Propriétés

- Antidépresseive, sédatrice +++
- Anti-inflammatoire, antinévralgique +++
- Stomachique, eupeptique ++
- Anti-infectieuse, litholytique,
- Stimulante vésiculaire et pancréatique



Utilisations

- Dépression, angoisse, fatigue nerveuse, stress, insomnie (Olfaction, diffusion, voie cutanée, voie orale)
- Infections: maladie de Crohn, amibiase, entérocolites, cystites (voie orale, voie cutanée)
- Problèmes de peau, dermatites, psoriasis, eczéma (voie cutanée)

- Rhumatismes, douleurs musculaires, articulaires, tendineuses, névralgies, sclérose en plaque (voie cutanée)
- Tachycardie, hypertension (olfaction, diffusion, voie cutanée)
- Asthme nerveux (olfaction, diffusion, voie cutanée)
- Troubles hormonaux (voie cutanée)

Dangers et contre-indications

Très irritante, toujours en dilution, privilégier l'olfaction. Présence de limonène réputé allergène. Photosensibilisante. Hormon-like (thyroïde, pancréas, ovaires, testicules). Déconseillée chez les femmes enceintes avant le terme de la grossesse et aux enfants avant 6 ans.

Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: aldéhydes terpéniques (citral), monoterpènes (limonène), monoterpénols, sesquiterpènes

Voies
d'administration

Dosages

Soins cutanés: 20% max, à adapter
Voie orale: 1 goutte sur un sucre à laisser fondre sous la langue le matin (L. Bosson)

Ne pas confondre avec la Litsée citronnée qui est une autre plante. Ici, il s'agit bien de la même Verveine que la tisane. Son coût qui peut paraître excessif est lié à un rendement très faible.