

## 2 Huiles essentielles de Verveine

### Huile essentielle Litsée citronnée

L'huile essentielle de Litsée citronnée provient d'une plante originaire d'Asie qui est toujours verte, qui se développe en zone tropicale et présente des feuilles simples, entières, alternes, des inflorescences en panicules (= grappes de grappes). Lesquelles donneront des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable.

L'huile essentielle possède des propriétés psychotropes (= qui agit chimiquement sur le psychisme) et de ce fait, la plante est sacrée en Asie ; elle est utilisée depuis toujours dans des rituels traditionnels et/ou religieux.

**Famille botanique** : Lauracées

**Situation géographique** : Inde, Chine, Vietnam

**Molécules aromatiques** : Aldéhydes terpéniques : néral, géranial, citronnellal

**Partie distillée** : Semences

**Autres appellations** : Verveine exotique ou Verveine tropicale

**Autres dénominations possibles** : Verveine Yunnan, Verveine d'Asie

**Dénomination française** : Verveine exotique

#### Propriétés principales :

- Anti-inflammatoire
- Calmante, sédative , anti dépressive
- Fongicide

#### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Tendinite, arthrite, rhumatisme articulaire +++
- Insomnies, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses +++

+ = petite action

++ = belle action

+++ = très bonne action

L'huile essentielle de Litsée citronnée (*Litsea citrata* ou *Litsea cubeba*) se range dans la catégorie biochimique des aldéhydes terpéniques.

Elle contient 29 % environ de néral et environ 35 % de géranial.

2 molécules qui sont des aldéhydes terpéniques.

La fragrance de cette huile essentielle fait l'unanimité. Quand je la fais sentir aux participants de mes formations ou de mes conférences, j'ai pu remarquer que cette huile essentielle plaît à tout le monde.

Tout le monde aime cette fragrance, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition sociale.

## Précaution :

L'huile essentielle de Litsée citronnée est dermocaustique : elle agresse le tissu cutané si elle n'est pas diluée dans un peu d'huile végétale.

Quelquefois les personnes non avisées utilisent cette huile essentielle en déposant sur la face interne des poignets 2 à 3 gouttes le soir au coucher. Pendant quelques temps, elles n'observent pas d'irritations. Mais au bout de quelques jours, la peau souffre, elle est comme « décapée ». Pensez donc à diluer cette huile essentielle, toujours, dans un peu d'huile végétale, c'est important et nécessaire.

## Remarque :

Il existe **2 huiles essentielles** de Verveine :

- HE Verveine exotique : Litsea citrata ou cubeba  
→ Litsée citronnée
- HE Verveine odorante : Lippia citriodora  
→ Verveine citronnée

Ce sont toutes les deux des Verveines mais leurs indications ne sont pas les mêmes (*même si majoritairement les deux contiennent des aldéhydes terpéniques : néral et géraniol*) ; leur prix diffère également.

Litsée citronnée	
Dénomination scientifique latine	Litsea citrata
Autres noms	Verveine exotique ou tropicale
Famille botanique	Lauracées
Partie de la plante distillée	Semence
Situation géographique	Inde, Chine, Vietnam
Valeur thérapeutique	++
Biochimie aromatique	Aldéhydes terpéniques : néral, géraniol, citronnellal

---

**Description botanique**

Originnaire d'Asie, cet arbre toujours vert croît en zone tropicale, présente des feuilles simples, entières, alternes, des inflorescences en panicles axillaires qui donneront des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable.

---

**Propriétés thérapeutiques**

- Anti-inflammatoire +++
- Calmante, sédative, antidépressive +++
- Fongicide +++

---

**Indications traditionnelles**

- Tendinite, arthrite, rhumatisme articulaire ooo
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation ooo
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse ooo

---

**Renseignements généraux utiles et indispensables**

- Voie externe possible en dilution jusqu'à 10% maximum dans une huile végétale de sésame, de noisette, ...
- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Prix public moyen pour 10 ml : de 5 à 7 euro.

---

**Maladies répertoriées avec l'emploi de l'HE de Litsée citronnée**

- Aphonie,
- Dupuytren's (maladie de),
- Insuffisance pancréatique.

---

**L'avis du professionnel**

La litsée citronnée fournit une huile essentielle qui sera toujours diluée à 10% maximum dans une huile végétale de noisette, de sésame. Cette restriction en limite un emploi fréquent auprès du non-thérapeute.

Au quotidien, pour créer une atmosphère conviviale et anti-stress, la litsée citronnée est une composante majeure d'une synergie relaxante pour diffuseur (litsée citronnée, mandarine, lavandin super à parts égales).

*Litsée citronnée*

# Litsée citronnée

*Litsea citrata*

Molécules aromatiques : néral, géraniol

Organe distillé : le fruit

Usage <b>le plus</b> fréquent	
Usage local	✓
Diffusion	✓
Usage <b>le moins</b> fréquent	
Usage oral	✗



Originare des régions tropicales d'Asie, cet arbre toujours vert, présente des feuilles simples, entières, alternes ; les inflorescences donneront des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable chaude et exotique.

### Propriétés principales :

Anti-inflammatoire • calmante, sédative, antidépressive • fongicide.

### Indications traditionnelles :

- Tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires +++
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse +++

### Posologie conseillée :

**Voie interne :** 2 gouttes H.E. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les affections nerveuses et inflammatoires.

**Voie externe :** 2 gouttes H.E. + 5 gouttes H.V. noisette en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour, pour les troubles nerveux et localement sur les douleurs inflammatoires.

### Renseignements utiles :

Voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

## Son rôle dans la diffusion atmosphérique :

L'huile essentielle de Litsée citronnée est une valeur sûre en diffusion atmosphérique. Sa fragrance est agréable, son prix « mini », ses propriétés « top ».

Elle peut aisément être associée avec d'autres huiles essentielles qui favorisent la détente, la relaxation, qui contribuent à avoir un sommeil de qualité.

### Des associations intéressantes en synergie, pour favoriser la détente, un bon sommeil, la relaxation :

HE Litsée citronnée + Ess Mandarine

HE Litsée citronnée + HE Petit grain bigarade (PGB)

HE Litsée citronnée + Ess Orange douce

HE Litsée citronnée + HE Petit Grain Bigarade (PGB) + Ess Orange douce

## Huile essentielle du « bon moral » :

L'huile essentielle de Litsée citronnée est l'HE du « bon moral » ; nous rechantons sous la douche (ou en voiture ou ailleurs...), nous sommes enthousiastes, nous nous réjouissons à nouveau de petites choses. Cette huile essentielle nous fait entrevoir la « bouteille à moitié pleine » c'est-à-dire le « bon » côté des choses de la Vie ; même (et surtout) si ce que nous vivons n'est pas spécialement agréable .... La Vie est un cadeau !

## Son rôle anti fongique :

Cette huile essentielle est une HE anti fongique très importante.  
Etant donné sa dermo toxicité, il sera difficile de l'utiliser.

Selon moi, elle a sa place dans une synergie pour traiter les mycoses dans l'environnement (tapis de douche ou chaussures par ex).

## Mycoses : synergie pour une solution environnementale

- ♦ HE Laurier noble                    10 gouttes
- ♦ HE Litsée citronnée                20 gouttes
- ♦ HE Cannelle de Chine              5 gouttes
- ♦ Alcool pur QSP                      30 ml

→ 1 fois / jour de préférence en fin de journée, dans les chaussures, sur le tapis de douche etc.... en cas de mycose avérée.

→ 1 fois / mois (par exemple) en prévention (pour des chaussures adultes).

→ 1 fois / 15 jours (par exemple) en prévention (pour des chaussures enfants).

## Exemples de synergies « détente », relaxation, anti-stress

### Concentrations à 5 %

HE Litsée citronnée : 15 gouttes

HE PGB : 15 gouttes

HE Marjolaine à coquilles : 15 gouttes

Dans QSP 30 ml HV

Concentration à 5 % soit : 1,5 ml HE dans QSP 30 ml HV

HE Litsée citronnée : 15 gouttes

Ess Orange douce : 15 gouttes

HE PGB : 15 gouttes

Dans QSP 30 ml HV

Concentration à 5 % soit 1,5 ml HE dans QSP 30 ml HV

## Énergétiquement :

Par Lydia Bosson dans « L'aromathérapie énergétique » édité aux éditions Amyris en 2009:

### Propriétés et indications énergétiques :

- Équilibrante du système neurovégétatif, sédative, anti dépressive, anxiolytique, combat la dispersion, les peurs et phobies, la nervosité, l'insomnie, les problèmes de digestion psycho-somatiques.
- Chasse les pensées négatives, rend optimiste.
- Crée de l'harmonie autour de soi.

### Issu de l'ouvrage : 22 huiles essentielles énergétiques (paru en mars 2023)

- Cette huile essentielle devrait faire partie de toutes les trousseaux familiales tant son énergie est efficace pour chasser le « blues » passager.
- Elle amène un recentrage intérieur quand on est submergé d'activités pendant un temps et/ou que l'on est beaucoup en déplacement. Cette impression de ne plus savoir où l'on habite, quand on se réveille la nuit, nous fait ressentir cette sensation de ne plus être chez soi *au sens figuré*. Cette huile essentielle est efficace pour ressentir l'impression d'être enfin chez soi, en soi, où que l'on soit.



**Énergétiquement**, l'HE de Litsée citronnée nous amène du soutien. Quand une situation est difficile à vivre ou à traverser, cette huile essentielle nous soutient.

Énergétiquement, elle nous fait entrevoir « le verre à moitié plein » dans ces situations. Même si ce que nous vivons ou traversons est très difficile, cette huile essentielle nous met en lumière le côté positif des choses.

Le soutien qu'elle nous amène, c'est sa signature, sa raison d'être, son énergie. Quand nous avons un « coup de mou », que nous ne nous sentons pas soutenus, l'énergie de cette huile essentielle est là, pour nous.

Énergétiquement l'HE de Litsée citronnée c'est le « vent dans le dos », nous nous sentons soutenus mais aussi « portés », accompagnés.

Son énergie nous accompagne et nous soutient d'un point A à un point B.

Si vous savez que pendant quelques temps la vie va être compliquée, faites appel à l'énergie de cette HE. Elle vous accompagnera, vous vous sentirez soutenus et épaulés pendant cette période.

Énergétiquement l'HE de Litsée citronnée soutient et accompagne tous les corps énergétiques.

Sa puissance est grande, sa capacité de protection aussi.

Elle agit sur les corps énergétiques, sur notre aura.

Énergétiquement l'HE de Litsée citronnée soutient et accompagne quelle que soit la difficulté que nous vivons.

Il peut s'agir d'un nouveau changement en rapport avec :

- une situation professionnelle qui change, tout est nouveau, les repères ne sont pas pris.

- un passage en autonomie professionnelle après des années de salariat : de l'insécurité financière, un grand changement dans l'organisation quotidienne et/ou pas de soutien dans l'entourage proche.
- Un choix à faire entre deux postes dans une entreprise. Impossible de choisir !!! L'huile essentielle de Litsée citronnée n'est pas l'huile essentielle qui, énergétiquement, aide à faire un choix. Mais elle va soutenir la personne qui hésite encore, n'arrive pas à choisir, dans ses incertitudes, ses doutes, ses inquiétudes momentanées.
- Suite à un décès : soit d'un proche, soit d'un animal familier. L'huile essentielle la plus indiquée dans ces cas-là est celle qui permet de stabiliser le corps émotionnel, soit l'huile essentielle de Camomille noble. Mais en association, en complément, l'HE de Litsée citronnée va considérablement soutenir tous les autres corps énergétiques de la personne qui a de la peine, du chagrin.
- Un retard annoncé quant à un projet : vous êtes obligé de modifier tous vos plans, vos plannings, etc.

Utilisez cette HE dans les situations où vous avez besoin d'un réconfort, d'une épaule sur laquelle vous reposer quelques instants. L'énergie de cette huile sera l'épaule invisible, le réconfort et le soutien énergétique dont vous avez besoin.

### **Si l'huile essentielle de Litsée citronnée (*Litsea citrata*) pouvait parler, que nous dirait-elle ?**

Je suis là pour vous soutenir en cas de besoin. Mes ailes invisibles vont vous prendre en charge, énergétiquement. Je vous transmettrai alors à la fois ma force et ma légèreté (*dans le sens « décontraction »*).

Si vous faites appel à moi, vous aurez l'impression d'avoir comme des ailes dans le dos, vous avancerez dans votre Vie et sur votre chemin plus légèrement, avec la sensation d'être entouré.

Mon énergie est celle du soutien mais aussi, en quelque sorte, celle d'un gardien.

Je veille à ce que l'inaltérable en vous émerge, fasse surface, pour que ce soutien provienne du tréfonds de vous-mêmes.

Je suis le lien entre le soutien de la Vie et celui qui vous habite intrinsèquement.

Énergétiquement, je zoome les côtés lumineux que peut-être vous ne voyez plus, que peut-être vous ne percevez plus parce que des soucis vous habitent et que ces pensées vous ombragent. Les côtés positifs de la Vie sont la Vie elle-même, ils sont toujours présents, toujours actifs, la Vie elle-même est un rayonnement.

Mon énergie vient juste vous le rappeler au cas où, ponctuellement, vous l'auriez oublié.

Faites appel à moi en cas de besoin, je ne demande qu'à vous soutenir. Mes ailes éthériques sont très très puissantes et sont là justement pour abriter, cajoler et chasser le cafard comme le vent chasse les nuages.

<b>La signature de l'HE de Litsée citronnée (<i>Litsea citrata</i> ou <i>cubeba</i>) : Le soutien</b>
---

L'huile essentielle de **Litsée citronnée** nous amène le soutien nécessaire pour traverser des périodes de vie ou des situations de vie un peu difficiles.

Faire appel à l'énergie de l'huile essentielle de Litsée citronnée c'est comme faire appel à ses guides, « ses » anges, des protecteurs invisibles : ces énergies sont là, immédiatement.

## Huile essentielle Verveine citronnée

### Particularités botaniques :

Arbrisseau ramifié touffu originaire du Chili, cet arbrisseau mesure de 1 m à 1,5 m de hauteur, voire davantage.

Les tiges sont anguleuses, cannelées, ramifiées.

Les feuilles de couleur vert pâle sont rugueuses au toucher, verticillées par 3 ou 4. Elles sont acuminées, à nervures pennées, la nervure médiane étant proéminente sur la face inférieure.

Les nervures secondaires sont orientées en courbes parallèles vers les bords du limbe.

La récolte des feuilles peut s'effectuer 2 fois par an, avant la floraison de juillet, puis, éventuellement, en octobre.

Les fleurs de 3 à 4 mm, tubuleuses (= en forme de tube), se présentent en épis allongés.

Le fruit est une drupe, petite, renfermant 2 graines.

La verveine odorante préfère les sols frais mais bien drainés, les expositions abritées du vent et ensoleillées. La plante craint les températures inférieures à 4 °, et son pied doit donc être paillé en hiver.

### Les infusions de Verveine citronnée :

Les feuilles de verveine citronnée sont souvent utilisées et appréciées en infusion. Les infusions de Verveine citronnée sont souvent plus employées que l'huile essentielle en raison de son coût élevé ainsi que la difficulté parfois à s'en procurer.

Sous forme d'infusion, notre chère verveine citronnée est traditionnellement utilisée pour soulager des troubles digestifs, un excès de nervosité, des insomnies passagères.

**Attention à ne pas confondre** avec la verveine officinale, qui elle, est dépourvue d'odeur.

**Nom scientifique :** *Lippia citriodora*

**Dénomination française :** Verveine citronnée.

**Autres dénominations possibles :** Verveine odorante, Thé arabe, Verveine citronnelle.

**Autres dénominations :** *Aloysia triphylla*, *Lippia triphylla*, *Aloysia citriodora*

**Famille botanique :** Verbenaceae

**Situation géographique :** France

**Molécules aromatiques :** Aldéhydes aromatiques : citrals ; Alcools terpéniques : géraniol  
Sesquiterpènes : caryophyllène, ar-curcumène

**Partie distillée :** feuilles

L'huile essentielle de Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) se range dans la catégorie biochimique des aldéhydes terpéniques.

Elle contient 10 % environ de neral et environ 15 % de géraniol (*entre autres*).

2 molécules qui sont des aldéhydes terpéniques.



### Remarques :

- L'HE de Verveine Citronnée est une des huiles les plus onéreuses. Le rendement est faible au niveau de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau de cette plante aromatique. Pour obtenir 1 litre d'huile essentielle, il faut distiller 7000 kg de plantes, d'où le prix élevé.
- Il y a dans cette huile essentielle une majorité d'aldéhydes terpéniques. Cette vaste famille biochimique possède des activités anti-inflammatoires et sédatives, ainsi qu'une forte activité sur le système nerveux.

La complexité et la présence des molécules présentes dans cette huile essentielle entraîneront, au niveau subtil, énergétique, une utilisation uniquement par voie cutanée et fortement diluée dans de l'huile végétale ; ou la respirer directement du flacon.

### Précautions :

- Étant donné le prix élevé de cette huile essentielle, il convient d'être vigilant sur la qualité.

Car des falsifications ou contaminations (*substitutions frauduleuses*) sont possibles, notamment avec :  
- L'huile essentielle de Verveine espagnole (*Thymus hyemalis*)  
- L'huile essentielle de Lemongrass (*Cymbopogon citratus* ou *flexosus*)

Les fragrances sont proches, le coût bien moins élevé !

- Interdit à la femme enceinte (en raison de son activité hormonale)
- Prudence chez les personnes atteintes de cancers hormono-dépendants
- Risque (faible) d'irritation cutanée possible si application pure sur la peau : la diluer !!!!
- Risque de photosensibilisation possible : éviter donc le soleil si application cutanée.

## Issu du site : « La compagnie des sens »

### Propriétés de l'huile essentielle de Verveine Odorante

L'huile essentielle de Verveine odorante est fortement concentrée en différentes molécules qui lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- **Sédatif, antidépressif +++ :**  
Action sédative, calmante, relaxante. Les citrals présentent une action spasmolytique, anxiolytique et facilitent le sommeil. Ils agissent par l'intermédiaire de neuromédiateurs (acétylcholine...).
- **Anti-inflammatoire +++ :**  
Cette HE va agir sur les inflammations (rougeurs et sensations de chaleur) de l'organisme. Le 1,8-cinéole a une activité anti-inflammatoire au niveau de l'arbre respiratoire en inhibant entre autres la 5-lipoxygénase (type de protéine enzymatique). De plus, les citrals agissent spécifiquement sur les inflammations intervenant dans la réponse immunitaire et le stress cellulaire.
- **Antiparasitaire +++ :**  
L'HE de Verveine Odorante va lutter contre les parasites présents dans l'organisme. Elle contient des citrals qui sont cytotoxiques (toxiques pour les cellules, pouvant même les détruire) pour le parasite Leishmania



donovani (responsable de la leishmaniose : maladie cutanée ou viscérale) et qui inhibent le développement du parasite Trypanosoma cruzi (responsable de la maladie de Chagas).

- **Simulant hépato-biliaire ++ :**  
Cette HE stimule les cellules de la vésicule biliaire et du pancréas pour un meilleur fonctionnement général. Il en découle une meilleure sécrétion de la bile et des sucs pancréatiques (mélange d'enzymes permettant la digestion des différents nutriments).
- **Eupeptique, stomachique ++ (limonène) :**  
Le limonène favorise la digestion. Il permet aussi de lutter contre l'acidité gastrique en régulant le mécanisme de la digestion au niveau de l'estomac. Il neutralise les acides gastriques (composant acide du suc gastrique responsable de la réduction de la taille des aliments pour qu'ils soient assimilables par l'organisme) et les reflux gastro-œsophagiens.
- **Rééquilibrant endocrinien ++ :**  
L'HE de Verveine Odorante régule la sécrétion des hormones de la thyroïde et du pancréas.
- **Antinévralgique ++ :**  
L'HE de Verveine Odorante réduit ou fait disparaître les douleurs liées aux irritations ou aux lésions d'un nerf sensitif.

En soutien à la **Maladie de Crohn**      *Efficacité : ++++*

## **HE Verveine citronnée**      *Lippia citriodora*      **Par Dr Paul Dupont**

HE Verveine citronnée (*Lippia citriodora* ou *Verbena triphylla* ou Verveine odorante ou *Aloysia triphylla*), est un arbrisseau dont les feuilles très effilées dégagent une agréable odeur citronnée. Elle est cultivée pour ses qualités médicinales. Il ne faut pas la confondre avec la Verveine officinale, qui est peu utilisée

### Propriétés psychiques :

HE Verveine citronnée est un bon tonique et un équilibrant psychique. Elle stimule les fonctions d'idéation, de concentration, et aide à lutter contre la somnolence nerveuse, l'apathie, l'indifférence et le ralentissement des fonctions intellectuelles. Tout en stabilisant les excès nerveux, elle augmente le potentiel énergétique, et lutte contre la dépression.

## **Par Lydia Bosson dans « L'aromathérapie énergétique » édité aux éditions Amyris en 2009:**

Huile essentielle éminemment précieuse, la verveine a toujours été vénérée par nos ancêtres. La dénomination latine de verveine « verbenaca » signifie « branche sacrée » ou « baguette magique ». Les grecs, comme les Romains, évoquaient la verveine sous une multitude d'appellations : « plante d'Isis », « plante sacrée », « larme de Juno », « plante d'Hercule » ou « sang de Mercure ». La verveine a été associée à la déesse égyptienne Isis et à l'étoile Sirius. Les représentations de Vénus étaient aussi accompagnées de myrte et de verveine.

On fabriquait les couronnes rituelles avec des tiges et des branches de verveine. Quant aux druides gaulois, ils s'en servaient pour prophétiser et faire preuve de clairvoyance.

### **Propriétés thérapeutiques énergétiques :**

- Fournit énergie et dynamisme en cas de fatigue nerveuse, insomnie, stress, passivité, désintérêt ou manque d'élan.
- Stimule les fonctions cérébrales et renforce la capacité de concentration.
- Aide à surmonter le passé et à gérer le présent, à se libérer de ses limites et à sortir de situations stagnantes et difficiles, permet de tourner la page sur le passé.
- Combat fortement les dépressions, l'un des meilleurs remèdes.
- Aide à surmonter le deuil.
- Ouvre la porte sur de nouveaux horizons, permet d'envisager et de préparer l'avenir avec enthousiasme, joie, optimisme et confiance.

Energétiquement, cette HE est associée au chakra du cœur, à la couleur verte.

**Sa signature énergétique :** Le nouveau départ, Tourner la page

### **Par Danièle Festy (dans « Ma bible des huiles essentielles ») :**

C'est à mon avis, la meilleure HE pour améliorer une dépression.

Très stimulante, elle oriente l'humeur vers le beau fixe et aide à « assouplir » la vie en société, les rapports avec autrui et à aiguiser le sens de la diplomatie.

Notre précieuse verveine citronnée possède une autre qualité exceptionnelle : c'est notre assistant mental personnel. Un genre de « smart huile essentielle » ! Lorsque l'on passe un examen ou que l'on apprend quelque chose de nouveau, elle permet de bien « ranger » dans le cerveau les dernières acquisitions de la journée. Or, comme en bibliothèque, un souvenir bien rangé est un souvenir que l'on retrouve vite alors qu'un souvenir mal rangé est un souvenir perdu : cette histoire de mauvais encodage explique bien des troubles de la mémoire, qui sont en fait des « troubles du rangement de l'information ». Pour profiter de cette propriété, déposez 1 goutte sur le front entre les deux yeux au moment du coucher. L'information ira se ranger « toute seule » dans un compartiment approprié, dans votre cerveau et ressortira d'elle-même, bien comprise, claire, à bon escient.

### **Au niveau psy, ses actions :**

- Stimule le système nerveux
- Optimise la concentration, la mémorisation
- Favorise la sociabilité, la diplomatie
- Calme les nerfs, antispasmodique

### **Penser à elle en cas de .....**

→ Dépression ++++

→ Angoisses +++

→ Ruminations : permet de tourner la page

→ Apaise en cas de chagrin d'amour

→ Insomnie, difficultés d'endormissement, mauvaise qualité du sommeil

→ Besoin d'assimiler des connaissances pendant le sommeil (examens) +++

# Verveine citronnée

*Lippia citriodora* ou *Aloysia triphylla*

Molécules aromatiques : néral, géranial  
Organe distillé : la feuille

## Usage le plus fréquent

Usage local	✓
Usage oral	✓
Diffusion	✓



Originaire d'Amérique du Sud, son odeur et sa saveur très plaisantes ont très tôt conquis tous ceux qui l'employèrent en tisane pour ses vertus relaxantes. Voulant prolonger le plus longtemps possible un moment agréable, ne finit-on pas par proposer une petite verveine ! Rien de tel pour favoriser l'ouverture et le partage de moments de bien-être. Aujourd'hui, elle a séduit le monde entier (à juste titre) car la verveine est bien sympathique.

## Propriétés principales :

Anti-inflammatoire puissante • sédative puissante • stimulante vésiculaire et pancréatique • régulatrice endocrinienne • eupeptique

## Indications traditionnelles :

- Stress, angoisses, insomnies, dépressions ++++
- Psoriasis ++
- Hypertension artérielle, tachycardies, extrasystoles +++
- Pathologies auto-immunes : sclérose en plaques, Crohn +++
- Asthmes nerveux +++
- Tendinites, arthrites, arthrose +++

## Posologie conseillée :

**Voie interne :** 2 gouttes HECT, 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne ou un comprimé neutre, en bouche pour toutes les propriétés sur le tissu nerveux, sur le tube digestif et les troubles du rythme cardiaque.

**Voie externe :** 2 gouttes HECT + 10 gouttes HV Noyaux d'abricot, 3 fois par jour soit sur la zone en regard de la fonction cible, soit sur le plexus solaire, la voûte plantaire et la face interne des poignets pour l'action sur le tissu nerveux.

## Renseignements utiles :

Voie interne possible en dilution jusqu'à 30% de l'huile essentielle dans une huile végétale.



+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

## Le conseil du professionnel :

Rien de tel qu'un peu de verveine citronnée dans un peu de miel en bouche ou dans une tisane pour offrir un apaisement, une décompression, une relaxation profonde propice au sommeil ou à la discussion en toute sérénité. Le grand calme.

## PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Grande tonique glandulaire**
  - Stimule la fonction ovarienne
  - Stimule la fonction pancréatique
  - Stimule la fonction thyroïdienne
  - Calme la surrénale excessive
  - *Hormon-like* (thyroïde, pancréas)
- **Anti-inflammatoire puissante**
  - (Rhumatologie, anti-névralgique)
- **Sédative puissante**
  - Équilibre « comme une balance » tous les excès nerveux ; calme l'hyperexcitabilité.
  - **Dépression** + + +, angoisse, stress, insomnie de l'enfant
  - Régulation du SNC, régulation vasculaire (tachycardie, HTA)
  - Détend la surrénale excessive, détend les sphincters pré-capillaires : « zen » !
  - Utilisée pour les troubles mineurs du sommeil (2 gouttes HE 3 fois par jour)
- **Tonique nerveux et énergétique** : améliore l'idéation et la concentration, ↓ la somnolence et l'apathie.
- **Spasmolytique**, par inhibition de la libération d'histamine (expérimentation faite sur l'animal).
- Antibactérienne (CMI de 0,62 µmg/ml vis-à-vis de certains streptocoques et de certains lactobacilles).
- Cicatrisation des plaies (en compresses).
- Active sur le SNA : pΣ +

**CONTRE-INDICATIONS** : aucune connue aux doses physiologiques ; éviter cependant la voie cutanée.

## AUTRES INFORMATIONS

**Principales contaminations et/ou falsifications possibles** : falsifications possibles de l'HE, vu son coût élevé ! Attention donc à une substitution frauduleuse, avec :

- **HE *Thymus hyemalis* Lange**, la verveine espagnole.
- **HE *Cymbopogon citratus***, la verveine des Indes ou lemon-grass.

**Notes historiques** : dans l'Antiquité, les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine, afin de faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre.

Les druides l'utilisaient pour effectuer leurs prophéties.

C'est par l'Espagne que la verveine citronnée a dû être introduite en Europe, vers le VII<sup>e</sup> siècle.

**Notes culinaires** : la verveine citronnée est utilisée comme épice d'une saveur aromatique appréciée. C'est un bon régulateur de l'appétit et un bon digestif.

Les feuilles de verveine servent à aromatiser les salades de fruits, les desserts aux fruits, les gâteaux, les crèmes...

Notons que l'HE de verveine entre de façon importante dans la composition de la très célèbre et délicieuse liqueur nommée « Verveine du Velay ».

**Notes diverses** : la verveine est plus souvent employée en infusion que sous forme d'HE, en raison de sa difficulté d'obtention et de son coût. Sous cette forme, elle aide au traitement symptomatique de certains troubles digestifs, et des états dus à une nervosité excessive. C'est également un bon remède contre les insomnies passagères. L'industrie de la parfumerie de luxe utilise l'HE.

## Issu de l'ouvrage : 22 huiles essentielles énergétiques (paru en mars 2023)

### Les proportions recommandées - Synergie conseillée :

#### Pour la voie cutanée :

Déposez 10 gouttes d'HE Verveine citronnée dans un flacon de 10 ml d'HV.

*Celle de votre choix : Macadamia, Noyau d'abricot, Jojoba.....*

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire ou sous les pieds. Ceci 2 à 3 fois/jour pendant une semaine ou 10 jours. Refaire éventuellement une cure. Refaire éventuellement une cure le mois suivant.

#### L'utilisation recommandée au niveau subtil / énergétique :

- Par olfaction, à la demande : respirez directement du flacon.
- Par voie cutanée : voir ci-dessus.
- En diffusion atmosphérique : étant donné le coût élevé de cette huile essentielle, son utilisation par diffusion atmosphérique est rare.
- Avec un hydrolat : vaporisez cet hydrolat autour de vous, comme un parfum. Vaporisez les cols, les foulards, les taies d'oreiller, les coussins ; les bouts de tissu que vous respirez quotidiennement.

**Impression personnelle :** J'ai pu constater que certaines personnes, qui n'avaient pas fait le deuil de situations, se trouvaient intérieurement bien mieux grâce à cette huile essentielle utilisée comme parfum pendant un temps.

Il m'a été rapporté aussi que des situations de Vie qui ont été très difficiles à vivre se trouvaient comme « dépassées », même longtemps après, grâce à cette huile essentielle qui aide à sortir d'un passé où ces personnes se sont senties « figées ».

**Pour les thérapeutes :** N'hésitez pas à faire respirer cette huile essentielle à un patient si besoin. L'énergie de cette huile replace la personne dans le moment présent. La respiration de cette huile essentielle pourrait se résumer ainsi : « Il y a avant, il y a après ; maintenant, vous êtes ici et maintenant, le cours de la Vie peut repartir en douceur et avec sérénité ».

#### Si l'huile essentielle de Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) pouvait parler, que nous dirait-elle ?

Je vous dirai qu'énergétiquement, je suis l'huile qui aide à transformer votre « mal-être ».

Je vous dirai de faire appel à moi pour vous remettre au centre de vous-mêmes, pour vous calmer intérieurement.

Je suis énergétiquement comme un « entre-deux » : entre une situation difficile à vivre et un futur non palpable.

Je suis « l'entre-deux » de ces situations.

Énergétiquement, je permets un élan, je relance cet élan ; pour transformer cette situation d'entre-deux en une situation vivante, dynamique tout en douceur et en accord avec votre « for intérieur ».

Énergétiquement, je vous permets de prendre cette place en vous, de ne pas vous laisser happer par le passé, proche ou lointain.

Je suis en lien énergétiquement avec l'élan de votre cœur. J'en suis son allié.


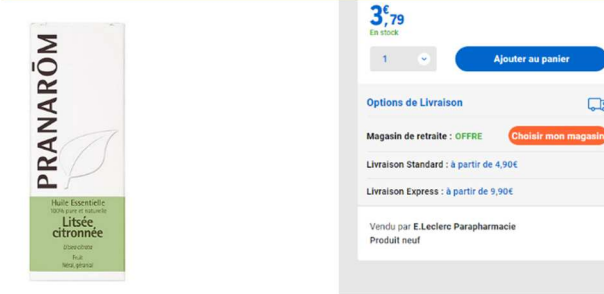
Je suis l'étincelle invisible qui vous redonne « en-vie » d'avoir envie de vous repositionner dans le courant de la Vie.



**La signature de l'HE de Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) : L'inversion des possibles**



## Récapitulatif

HE Verveine citronnée Lippia citriodora	HE Litsée citronnée Litsea citrata
<p>HE anti dépressive majeure</p> <p>A utiliser pour des deuils non faits (à faire)</p> <p>A utiliser quand on boucle un gros chapitre de notre vie : passer à autre chose (de différent), l'avenir est inconnu ou incertain ou n'existera plus avec les mêmes repères.</p> <p>HE qui harmonise et rétablit les dystonies nerveuses</p> <p>HE qui ne s'utilise pas de façon diletante ! <b>Attention</b> aux dépressions nerveuses non soignées !!!</p> <p>HE onéreuse</p>	<p>HE anti dépressive</p> <p>A utiliser pour se sentir soutenu dans des moments difficiles dans des moments de transition, dans des moments où l'on se sent éprouvés (soit mentalement, soit psychologiquement, soit physiquement, soit émotionnellement)</p> <p>HE qui donne un coup de pouce pour avoir un bon moral</p> <p>HE qui permet en peu de temps (24 h à 48 h) de re chanter sous la douche .....</p> <p>HE peu onéreuse</p>
 <p>Capture d'écran sur le site « Parapharmacie Leclerc »</p>	 <p>Capture d'écran sur le site « Parapharmacie Leclerc »</p>
<p>HE qui doit toujours être diluée dans un peu d'HV → contient des hormones</p> <p style="text-align: center;">HE des « fonds du trou »</p>	<p>HE qui doit toujours être diluée dans un peu d'HV → dermo caustique</p> <p style="text-align: center;">HE des « coups de mou »</p>

### Abréviations :

HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire CI =Contre-indication