

# VERVEINE ODORANTE



## FICHE H.E

### Nom scientifique :

*Lippia citriodora*

### Famille :

*Verbenaceae*



### Obtenue par distillation de :

- Feuilles

### Origine :

- Originaire d'Amérique du Sud : Uruguay, Argentine, Chili.
- Introduite ensuite en Europe méridionale : France. (Grasse), Espagne.
- Afrique du Nord : Maroc etc...
- Cultivée principalement à Grasse et au Maroc (région de Marrakech).



Hippocratus



## CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Aldéhydes monoterpéniques (>60%) : citrals, géraniol, néral, citronellal
- Monoterpènes (20%) : limonène
- Alcools monoterpéniques : géraniol, nérol, alpha-terpinéol
- Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène

## PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Sédatif
- Légèrement antidépressive
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antivirale
- Digestive
- Légère action antihistaminique





## INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

### Interne

- Anxiété
- Stress
- Dépression (en accompagnement d'un traitement)
- Colite spasmodique
- Spasmophilie
- Allergies respiratoires (en accompagnement d'un traitement)

### Externe

- Douleurs articulaires



Hippocratus



## POSOLOGIE habituellement conseillée

### Pour une personne de 60 K :

- Une à deux gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Contre indiquée pendant la grossesse
- Dermocausticité possible
- Risque allergique avec les citrals et le limonène
- Risque de photosensibilisation, éviter l'exposition au soleil

