



HUILE ESSENTIELLE DE VERVEINE

> Odeur douce, fraîche, citronnée

SPHÈRE
APAISEMENT
& ÉQUILIBRE

MARIE
DE
MAZET
-
PLANTES
PRÉCIEUSES

- *Lippia citriodora* Kunth
- Famille des Verbénacées
- Partie utilisée : feuilles, rameaux

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et chez les enfants (< 12 ans)

En cas d'utilisation externe, éviter l'exposition au soleil (risque de photosensibilisation)

Respecter les doses journalières recommandées et les modes d'utilisation

MODE D'EMPLOI

Usage interne :

- En cas de surmenage, 2 gouttes, 3 fois par jour dans du miel, sur du sucre ou dans une tisane
- Pour faciliter la digestion et le sommeil, ajouter 2 gouttes dans une tisane

Usage externe :

- Pour calmer la dépression ou le stress, masser le long de la colonne vertébrale
- En cas d'inflammation, diluer dans l'huile végétale et frictionner les zones concernées
- En diffusion, très bon pour l'apaisement

INDICATIONS

- Traitement symptomatique des troubles digestifs (ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulence)
- Traitement des états neurotoniques des adultes et des enfants (états de nervosité, stress, troubles mineurs du sommeil)
- Inflammation articulaire et musculaire

BIBLIOGRAPHIE

- **Teuscher E., Anton R., Lobstein A.**
Plantes aromatiques. Épices, aromates, condiments et huiles essentielles.
Éditions Tec & Doc 2005.
- **Roumier A.**
L'aromathérapie à l'officine : utilisation en dermatologie et cosmétologie
Thèse d'état de Docteur en Pharmacie. Mai 2011.
- **Bruneton J.**
Pharmacognosie : Phytochimie, Plantes médicinales, Techniques et Documentation.
3^e édition, 1999.
- **Delon M.**
La toxicité des huiles essentielles des limites pour l'aromathérapie.
Thèse d'état de Docteur en Pharmacie. Janvier 2011.