

## Huile essentielle de Verveine des Indes *Cymbopogon citratus*



### Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de verveine des indes
Espèce botanique :	<i>Cymbopogon citratus</i>
Famille :	Poacées - Graminées
Partie utilisée :	Feuilles
Méthode d'extraction :	Distillation à vapeur d'eau
Origine :	Inde
Principaux constituants :	Citral-boréol, limonène, nérol, géraniol, sesquiterpénols.
Utilisations :	Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses

### Propriétés en usage externe

- Antifongique
- Antiseptique
- Antinévralgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-moustique
- Antivirale (herpès buccale)
- Antiseptique aérien (en diffusion)
- Veinotonique-lymphotonique
- Diminue la sensibilité à la douleur tissulaire

### Utilisations principales en usage externe

- Cellulite indurée et douloureuse, lymphoédème
- Pédiculose
- Stress
- Fatigue
- Pied d'athlète
- Soins relaxants
- Douleurs musculaires
- Rhumatismes
- Névralgies
- Arthrite

### Modes d'emploi en usage externe

**En massage :** Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

**En inhalation :** Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire OU Faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

**En bain :** Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

**En compresses :** Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

**En diffusion :** Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée : 10 à 15 minutes selon les dimensions de la pièce.

### Recommandations et précautions d'emploi



Diffusion



Femmes enceintes & allaitantes pour les trois premiers mois. À partir du 4e mois, oui mais avec une dilution à 5%.



Enfant de moins de 6 ans

**IMPORTANT :** TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

Peut irriter la peau si elle est employée en grande quantité. Mieux vaut éviter une exposition directe au soleil après application, car elle peut provoquer une légère réaction photo toxique.

**Pour toute information supplémentaire, contacter :**

1.800.329.1304  
info@cliniquelafontaine.com

Clinique  Lafontaine