

Palmarosa



Cymbopogon martini

Feuille



La plante :

C'est une graminée, sauvage en Inde , mais cultivée à Madagascar. Elle pousse en touffes odorantes. Ses fleurs, minuscules, ont une couleur rougeâtre. Autrefois, elle arrivait en Europe, par Constantinople, sous le nom d'herbe indienne.

L'huile essentielle : *on distille l'herbe fleurie. Parfois utilisée pour falsifier l'essence de rose, l'huile essentielle de palma rosa a des évocations de rose et de géranium sur une base légèrement citronnée. Sa couleur est jaune pâle. Elle contient du géraniol, des sequiterpènes et des esters.*

AROMATHÉRAPIE

Antibactérienne, antivirale et antifongique à large spectre, tout en étant douce à la peau, c'est une huile de base de la trousse d'aromathérapie.

C'est une essence tonique (cardiotonique, utérotonique, neurotonique).

*C'est également une huile régénératrice de la peau et **stimulante tissulaire**, donc précieuse en cosmétologie.*

Interne : *on peut la prendre à raison de 3 gouttes 3 fois par jour, par exemple pour une entérite virale. Cependant, ses bienfaits cutanés nous feront **privilégier la voie externe**.*

Conseils d'utilisation :

En frictions sur le cou et la poitrine avec 50% d'huile d'amande douce ou autre huile pénétrante dans les cas d'angines, otites, sinusites. Y ajouter des bains ou une diffusion atmosphérique.

En massage sur le bas-ventre (avec laurier), 3 ou 4 fois par jour, en cas de cystite, vaginite, salpingite

En diffusion pour la fatigue cardiaque, le stress (avec bois de rose et petit-grain oranger), ou encore en eau de toilette.

En bains pour la fatigue nerveuse, l'épuisement. Faire un sel de bain en ajoutant 30 à 40 gouttes d'essence à 50 g de sel marin.

En bain également pour l'acné, l'eczéma, les cicatrices, les escarres.

Diluée à 50% d'alcool sur les mycoses cutanées.

Pure, localement, comme anti-transpirant.

Pour les soins de la peau (antiride), à raison de 1% pour le visage ou 2% pour le corps, dans une huile ou un lait de toilette neutre.

Contre-indications :

Aucune en usage normal.



Retour à la table