

# Verveine



*Aloysia triphylla*

ex *Lippia citriodora*



**Feuilles**

**La plante :** Plante ligneuse à petites fleurs lilas en épis, atteignant les 2 mètres. Originaires d'Amérique du Sud (Chili, Argentine), elle a trouvé de bonnes conditions d'adaptation à Madagascar.

**L'huile essentielle :** Huile précieuse au parfum charmeur, délicatement citronné, elle contient beaucoup d'aldéhydes (calmants) et des traces de furocoumarines, agent photosensibilisant, qui, en Europe, l'ont fait interdire en cosmétique.

## AROMATHÉRAPIE

Bien connue de tous sous forme de tisanes, la verveine donne une essence anti-inflammatoire et **sédative puissante**, antinévralgique, fébrifuge

**Elle facilite la digestion.**

Si cette plante a de nombreuses vertus calmantes, elle n'en est pas moins stimulante : **stimulante vésiculaire, pancréatique, stimulante de la rate, stimulante nerveuse** (Action sur cervelet et SNC), stimulante gonadique (testicules, ovaires)

Elle est encore litholytique (destruction des calculs rénaux) et hormon-like (thyroïde, pancréas)

### Usage externe

Sur l'oreiller ou dans un diffuseur.

Elle soulage l'angoisse, le stress, les insomnies, certaines dépressions, la fatigue nerveuse... un valium naturel, en somme !

Sur le plan physique, elle soulage les problèmes cardio-vasculaires liés aux états nerveux : coronarites, tachycardies, hypertensions.

### Usage interne

Et elle calme l'entérocolite, les amibiases, la maladie de Crohn, la cholécystite, le diabète, Recommandée également dans les coliques néphrétiques, la maladie de Hodgkin, le paludisme.

### Conseils d'utilisation

3 gouttes 3 fois par jour avec miel, ou dans certains cas ([ventre](#) et reins) mieux vaut des suppositoires (à faire préparer).

Pour les problèmes nerveux, nous conseillons la diffusion ou l'hydrolat, plus facile à ingérer.

### Contre-indications :

Même si les furocoumarines (photo sensibilisantes) ne sont présentes qu'à l'état de traces, il vaut mieux éviter la voie cutanée, ou en tout cas ne pas exposer la peau au soleil après usage.



Retour à la table

Communiquez vos expériences

