

Eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora Hook



FAMILLE BOTANIQUE : **Myrtacées**

ORIGINE : **Chine**

Organe producteur : **Feuilles**

Spécificité biochimique : **Citronellal**

Botanique

L'Eucalyptus citronné est un grand arbre de 25 à 40 m de hauteur à la houppie large et au tronc blanchâtre. Originaire d'Australie, il est aujourd'hui acclimaté dans différentes régions du monde : Amérique du Sud, Chine, Madagascar et Afrique.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles fraîches.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire indiqué pour :

- les rhumatismes
- l'arthrose ou l'arthrite
- les tendinites
- les entorses
- le syndrome du canal carpien

Antalgique indiqué pour :

- les maux de tête
- les maux de gorge
- les règles douloureuses

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Maux de gorge

2 gouttes d'Eucalyptus citronné sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Tendinite

5 gouttes d'Eucalyptus citronné dans une cuillère à café d'huile végétale de Macadamia
En massage, 2 fois par jour

Torticolis aigu

2 gouttes d'Eucalyptus citronné +
2 gouttes de Petit grain bigaradier +
2 gouttes de Gaulthérie +
10 gouttes d'huile végétale de Noisette
Appliquer sur la nuque et les trapèzes, matin et soir

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Attention, il existe plusieurs espèces d'Eucalyptus : radié, globuleux, citronné, etc. aux propriétés différentes. Contrairement à ce que laisse penser son nom, l'Eucalyptus citronné ne sent pas le citron mais la citronnelle.