



FAMILLE BOTANIQUE : **Poacées**

ORIGINE : **Guatemala**

Organe producteur : **Herbe (parties aériennes)**

Spécificité biochimique : **Géranial, néral**

Botanique

Le Lemon grass est une grande herbe aromatique aux feuilles longues et minces poussant en touffes. Elle est cultivée dans les régions chaudes et humides du Guatemala, d'Afrique et d'Inde. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges et des feuilles.

Propriétés & indications

Anti-inflammatoire et **Antalgique** indiqué pour :

- l'arthrite, l'arthrose
- les traumatismes articulaires
- les douleurs musculaires
- les laryngites, l'aphonie

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

Laryngite, aphonie

2 gouttes de Lemon grass, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Maux de tête

1 goutte de Lemon grass + 1 goutte d'Encens
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Douleurs articulaires (adulte)

3 gouttes de Lemon grass +
3 gouttes de Gaulthérie +
10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
Appliquer en massage sur les articulations douloureuses, 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

L'huile essentielle de Lemon grass est aussi appelée « Verveine des Indes ».