

## L'Huile Essentielle du mois

Juillet

### Palmarosa

*Cymbopogon martini var. motia*

**Famille botanique :** Poacées (ou Graminées)

**Situation géographique :** Inde, Vietnam

**Molécules aromatiques :** Alcools, Esters

**Partie distillée :** Herbe

**Valeur thérapeutique :** ++++

Cette herbe d'origine indienne présente des feuilles longues et étroites et des inflorescences linéaires. C'est une herbe qui pousse à l'état sauvage, comme la citronnelle. Il en existe plusieurs variétés que l'on trouve en Afrique, en Inde, à Java et à Madagascar. On le confond souvent avec la Citronnelle, bien que son odeur soit très différente de celle-ci et rappelle plutôt la Rose, ou encore le Géranium. HE Palmarosa est quelquefois appelée « Essence de Géranium indienne ». De fragrance agréable, voilà une HE à retenir et à avoir dans sa trousse à pharmacie tant son spectre d'action est large.

#### **Propriétés principales :**

- Antibactérienne puissante à large spectre
- Fongicide
- Antivirale et stimulante immunitaire
- Cicatrisante
- Tonique utérine et nerveuse

#### **Indications thérapeutiques traditionnelles :**

- Cystites, urétrites, vaginites, cervicites, salpingites +++
- Acné, eczéma +++
- Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques +++
- Rhinopharyngite, infections ORL +++
- Stress, irritabilité +++
- Accouchement (facilite l') +++
- Transpiration excessive +++
- Pellicules +++
- Régulatrice de la sécrétion du sébum +++
- Aide à la régénération cellulaire +++

#### **Précautions :**

- Déconseillée chez la femme enceinte
- Irritation cutanée possible : diluer les gouttes dans un peu d'HV

#### **Posologie conseillée :**

- **Voie interne :** déconseillée
- **Voie externe :** pour toutes les infections, quelques gouttes HE plusieurs fois/jour sur ou en regard de l'organe affecté : sur le cou (pharyngites), sur la peau eczémateuse, sur le bas ventre et le bas du dos (entérites et cystites)
- **Diffusion atmosphérique :** oui      ▪ **Inhalation sèche :** oui mais sans intérêt

#### **Remarques :**

- HE Palmarosa fait partie de la même famille biochimique qu'HE Tea tree  
Elle est un peu l'équivalent de part son spectre d'action extrêmement large
- HE Palmarosa possède une énergie plus féminine qu'HE Tea tree  
C'est pourquoi elle est un peu plus indiquée, par exemple, pour les infections urinaires chez la femme.  
Sachant que les 2 conviennent de toute façon.