

L'eucalyptus citronné



Originnaire d'Australie, l'eucalyptus a été introduit dans le sud de la France dès 1860. C'est la citronnelle contenue dans les feuilles de ses branches âgées qui lui confère ses vertus anti-inflammatoires et antalgiques.

Indications : Articulations (polyarthrite, arthrose, goutte...), nerf (sciatique, zona...), tendons (tendinite, épicondylite...), muscles (élongations, déchirures), vaisseaux sanguins (phlébite, artérite, hémorroïdes...), peau (eczéma, mycoses, panaris, piqures d'insectes)

Posologie : Voie orale : 3 à 5 fois par jour, 3 à 5 gouttes dans du miel ou de l'huile végétale.

Ou

Voie cutanée : Onction d'un mélange de 10 gouttes d'HE pour 1 cuillère à café d'huile de tournesol. Répéter 3 à 4 fois par jour l'onction sur la zone à traiter. Maximum 21 jours.

Ou

Bain : 15 à 20 gouttes dans une cuillère à soupe de lait ou une base pour bain.