

## LITSÉE CITRONNÉE

*Litsea cubeba* - *Litsea citrata* fr



Litsea Cubeba ©Bettaman 2011

Litsée citrata, Verveine exotique, Verveine tropicale, Verveine Yunnan, “Huile du Bonheur”.

Famille des Lauracées.

### **Anecdote**

L'appellation botanique “Cubeba” vient de la forme des fruits de Litsée : ils ressemblent aux fruits du **Poivrier**.

## L'HUILE ESSENTIELLE

**Organe distillé** : fruits, graines – Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau.

**Origine** : Chine, Vietnam – **Culture** : conventionnelle

**Conservation** : au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière

### **Propriétés Organoleptiques**

**Aspect** : liquide mobile limpide – **Couleur** : jaune pâle à jaune orangé

**Odeur** : citronnée, fleurie, agréable et fraîche

(Densité: 0.882-0.883 – Point éclair (température à laquelle le produit devient inflammable) : 69°C)

### **Composants principaux**

**Aldéhydes terpéniques** : type *géraniol* (≈ 43%), *néral* (≈ 31%) – citronnellal, iso-géraniol, iso-néral

**Monoterpènes** : type *limonène* (≈ 12%) – alpha-pinène, bêta-pinène, sabinène, camphène, myrcène

**Monoterpénols** : *linalol*, *géraniol*, nérol, alpha-terpinéol, terpinène-4-ol

**Sesquiterpènes** : bêta-caryophyllène – **Oxydes** : 1,8-cinéole

### **Propriétés essentielles**

- **Sédative** +++ : calmante, antidépressive
- **Anti-inflammatoire** ++ : diminue ou supprime l'inflammation
- **Tonique digestive, eupeptique** : améliore les fonctions digestives, facilite la digestion
- **Antifongique – Antiparasitaire – Procure le sommeil**
- Anti-infectieuse – Antibactérienne

### **Indications**

- **Dépression nerveuse** +++ : angoisse, insomnie, agitation
- **Insomnies** ++
- **Névrite** (inflammation d'un nerf) **virale** + : tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires
- Ulcère gastro-duodéal (de l'estomac et du duodénum, partie de l'intestin à la sortie de l'estomac), entérocolite inflammatoire – Inappétence (manque d'appétit), insuffisance digestive
- Mycoses – Parasitoses – **Cosmétique** : acné, peau très grasse

## Usage externe

**Précautions d'utilisation** : lors de son application autre qu'en diffusion, veiller à toujours **bien diluer** (à 1% dans un support) cette HE qui **peut potentiellement être irritante** : forte présence d'**aldéhyde** dans la composition.

En outre, **certaines composés naturels** contenus dans cette HE peuvent provoquer **des réactions sur certaines peaux sensibles lorsque l'HE est incorporée dans une composition cosmétique** (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : **citral** (géraniol et néral), **limonène** et, dans une moindre mesure, **linalol, géraniol**. **Faites préalablement un test d'application de votre préparation dans le pli du coude, au moins 48h avant utilisation**. Si une réaction apparaît, n'utilisez pas le produit. À éviter chez les **très jeunes enfants** - Déconseillée les **trois premiers mois de grossesse**.

- **Application locale sur les zones douloureuses enflammées** : dilution (10% maxi) dans HV de support.

**Maladie de Dupuytren** (Baudoux)

HE Hélichryse italienne (Immortelle) : 3 ml – HE Estragon : 2 ml

HE Litsée citronnée et Marjolaine des jardins (à coquilles) : 1 ml chaque

*3 à 4 gouttes du mélange localement 3 fois par jour sur la zone enflammée et répéter selon les besoins.*

- **Diffusion**

**Pour créer une atmosphère relaxante, anti-stress** et joyeuse :

synergie avec HE Mandarine (verte) et Lavandin Super.

**Un mélange apaisant** : autre idée de synergie à diffuser avec Ylang-Ylang et Bois de Rose.

## Problèmes cutanés

**Dermite rampante vermineuse**<sup>1</sup> (Baudoux)

Origan compact (*Origanum compactum*), Clou de Girofle (*Eugenia caryophyllus*), Chénopode (*Chenopodium ambrosioides* var. *anthel*) et Litsée citronnée (*Litsea citrata*) : 1 ml chaque

HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : 5 ml – HV (Kukui, Macadamia, Noisette...) : complément à 15 ml.

*4 applications locales par jour jusqu'à guérison, en complément d'un traitement curatif.*

**Dermatophyties**<sup>2</sup> : **herpès circiné à tricophyton** (Baudoux)

HE Chénopode (*Chenopodium ambrosioides* var. *anthel*) : 0,3 ml

HE Palmarosa (*Cymbopogon martinii*) : 0,5 ml

HE Litsée citronnée (*Litsea citrata*) et Vétiver (*Vetiveria zizanoïdes*) : 1 ml chaque

HE Géranium Égypte (*Pelargonium x asperum* cv Égypte) : 3 ml

HV Rose musquée (*Rosa rubiginosa*) : 5 ml – HV (Kukui, Macadamia, Noisette...) : complément à 15 ml

*3 applications locales par jour jusqu'à nette amélioration.*

**Scabiose ou gale** (Baudoux) : **forme solide en crème**

HE Ajowan et *Litsea cubeba* : 5 ml chaque – HE Menthe poivrée : 3 ml

HE Ylang Ylang complet, Chénopode et Camomille romaine : 2 ml chaque

HE Tanaisie annuelle et Clou de Girofle : 1 ml chaque

Excipient gras (beurre de karité, lanoline, vaseline...) : complément à 300 g

*1 application sur toute la surface corporelle, bander et laisser en contact 12 heures.*

## Problèmes digestifs

**Spasmes digestifs et gastriques** (Baudoux)

HE Basilic (*Ocimum basilicum* ssp *basilicum*) et Estragon (*Artemisia dracuncululus*) : 2 ml chaque.

HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*), Petitgrain (*Citrus aurantium* ssp *aur.* feuille) et Litsée citronnée (*Litsea citrata*) : 1 ml chaque

HV Noisette (*Corylus avellana*) ou HV Kukui, Macadamia... : complément à 15 ml

*8 gouttes en onctions épigastrique, à renouveler selon les besoins.*

**Maladie de Crohn - en crise** (Baudoux)

HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : 5 ml – HE Litsée citronnée (*Litsea citrata*) : 3 ml

HE Verveine (*Lippia citriodora*) : 2 ml

HV Noisette (*Corylus avellana*) ou HV Kukui, Macadamia... : complément à 50 ml

**En complément d'un traitement curatif** : 10 gouttes 2 à 3 fois par jour sur le ventre pendant 3 semaines, arrêt 1 semaine puis reprendre.

<sup>1</sup> affection provoquée par l'ankylostome du chien ou du chat

<sup>2</sup> infection de peau, ongles ou cuir chevelu, par des champignon microscopique, responsable d'infections cutanées comme la teigne

<sup>3</sup> *Transcutol*, qui n'est pas anodin, est parfois cité dans des formules : il vaut mieux le remplacer par **HV Kukui, Macadamia ou Noisette**. « *Le Transcutol, j'ai lu certaines choses concernant les effets secondaires qui n'étaient pas très rassurantes. Beaucoup ont pris le parti de le remplacer par une HV relativement neutre comme celle de noisette... Il est vrai que cela semble dommage de mettre ce produit chimique dans des huiles essentielles* » (une internaute)

## Troubles nerveux

2 gouttes dans une noix d'HV de noisette en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour.

### Dépression nerveuse (Baudoux)

HE Litsée citronnée (Litsea citrata) : 3.5 ml – HE Encens oliban (Boswellia carterii) : 1 ml

HE Néroli (Citrus aurantium ssp aur. fleur) : 0.5 ml

4 à 6 gouttes 2 fois par jour en onction le long de la colonne vertébrale ou sur les chakras

**Ou** : voir Usage interne

### Troubles du sommeil (Baudoux)

HE Mandarine (Citrus reticulata) : 2 ml – HE Litsée citronnée (Litsea citrata) : 1.5 ml

HE Lantana (Lantana camara) : 1 ml – HE Verveine (Lippia citriodora) : 0.5 ml

4 à 5 gouttes 1/2 heure avant le coucher le long de la colonne vertébrale ou sur les chakras ou sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire ou sur la voûte plantaire.

## Beauté

**Crème de nuit fouettée Zen - Nard et Verveine exotique** (Tiphanie, expert formulation cosmétique Aroma-Zone). Coût : €€ moyen – Difficulté de réalisation : confirmé – Temps de réalisation : 30 minutes

**Ingrédients** – pour un flaconnage (pot ou flacon pompe) de 50 ml

HV Coton : 15 ml – Beurre de Kokum : 1,5 g – Cire émulsifiante « n°1 » \* : 3 g (voir page suivante)

Hydrolat Verveine odorante « bio » : 30 ml

HE Verveine exotique (Listée citronnée) : 7 gouttes – HE Nard : 1 goutte

Poudre de chlorophylle : 0,01 g (soit une petite pointe de couteau)

Extrait de pépins de Pamplemousse : 10 gouttes

**Préparation.** Mélanger huile et beurre avec la cire émulsifiante n°1 puis les faire chauffer au bain-marie à environ 70°C. Mettre l'hydrolat dans un autre récipient et le faire chauffer au bain-marie à environ 70°C.

Lorsque tout est bien fondu, verser l'hydrolat dans la phase huileuse en agitant vigoureusement avec un fouet électrique pour former une émulsion mousseuse. Remuer de temps en temps jusqu'à complet refroidissement. Ajouter ensuite les HE et le reste des ingrédients.

**Astuce** À appliquer sur l'ensemble du visage le soir avant de se coucher afin de favoriser le sommeil et détendre le corps et l'esprit. Cette crème « détente » est adaptée à tous les types de peau.

### Gel douche optimisant à la verveine exotique (Sophie Macheteau)

**Ingrédients** – pour un flacon de 250 ml (à faire bouillir s'il n'est pas neuf)

Gel douche neutre « bio » : 200 ml – Eau florale de Tilleul « bio » : 25 ml

HV Camélia « bio » : 25 ml – HE Verveine exotique (Litsée citronnée) : 45 gouttes (dilution à 0,5%)

**Préparation.** Directement dans le flacon versez le gel douche neutre, puis l'eau florale, puis l'HV, dans laquelle vous aurez au préalable ajouté les gouttes d'HE. Remuez ensuite énergiquement votre flacon.

**Le saviez-vous ?** L'HV de camélia est nourrissante, adoucissante, anti-oxydante. Fluide elle pénètre rapidement dans la peau sans laisser de film gras.

## Usage interne

### Problèmes digestifs

#### Insuffisance pancréatique (Baudoux)

HE Menthe poivrée et Litsée citronnée : 2 ml chaque – HE Basilic exotique et Vétiver : 1 ml chaque

3 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une c. à c. d'huile d'olive, matin et midi avant les repas pendant 3 semaines

## Troubles nerveux

### Aphonie (Baudoux)

HE Cyprès et Litsée citronnée : 2 ml chaque – HE Lavande aspic : 1 ml

2 gouttes du mélange dans 1 c. à c. de miel ou huile d'olive, 3 fois / jour après les repas pendant 1 semaine.

### Dépression nerveuse (Baudoux)

HE Litsée citronnée (Litsea citrata) : 3.5 ml – HE Encens oliban (Boswellia carterii) : 1 ml

HE Néroli (Citrus aurantium ssp aur. fleur) : 0.5 ml

2 gouttes en sublingual 2 à 3 fois par jour selon le besoin.

**Ou** : voir Usage externe

## \* Cire émulsifiante n° 1

Dénomination INCI : *Cetearyl alcohol and polysorbate 60*



Type : auto-émulsifiant huile dans eau, non ionique.

**Composition** : association d'un alcool gras d'origine végétale (cetearyl alcool) et d'un dérivé de sucre (sorbitan) éthoxylé et estérifié par un alcool gras d'origine végétale.

**Origine** : produit à partir de matières premières d'origine végétale (huile de palme pour les corps gras)

**Aspect** : solide cireux en pastilles - **Couleur** : Blanc cassé - **Odeur** : Neutre. Aussi connue sous le nom de *Polawax*, c'est une cire émulsifiante très classique en cosmétique et en pharmaceutique. Elle permet la réalisation de très belles crèmes onctueuses, plutôt épaisses, dotées d'une excellente texture et d'une grande stabilité sur une large gamme de pH et de température.

La Cire émulsifiante n°1 induit la formation, au sein de l'émulsion, de cristaux liquides et de structures lamellaires, favorisant ainsi une hydratation longue durée et une libération progressive des actifs.

**Fonction** : émulsifiant, permet la formation et la tenue d'une émulsion (mélange crémeux ou laiteux d'une phase aqueuse et d'une phase huileuse) dans le temps.

**Conservation** : à t° ambiante à l'abri de l'humidité et de la lumière. Bien refermer le sachet après usage.

### Propriétés

**Auto-émulsifiant** : permet de réaliser des émulsions stables sans nécessité de co-émulsifiant ou stabilisant.

**Très bonne stabilité** des émulsions dans une large gamme de pH.

**Formation de belles émulsions** lisses et brillantes, très onctueuses.

**Formation de structures lamellaires** au sein de l'émulsion, favorisant une hydratation longue durée.

### Utilisation

**Tous types de peaux**, en particulier les peaux normales à sèches.

Préparation de crèmes pour le visage ou le corps.

- Soins "cocoon" nourrissants visage et corps.

- Soins anti-rides / anti-âge.

- Crèmes aux AHA.

- Crèmes réparatrices pour les mains ou les pieds.

- Textures "mousse" épaisses et onctueuses.

**Type d'émulsions** obtenues : huile dans eau.

### En pratique

- **Réalisation de crèmes onctueuses épaisses** : 10-30% de phase huileuse et 6-10% de Cire émulsifiante n°1

- **Il est aussi possible de réaliser des émulsions "eau dans huile"** très riches (avec 50% d'huile) avec la Cire émulsifiante n°1, en ajoutant du beurre végétal (5%) et de la cire végétale (5%) à la phase huileuse. L'émulsion "tient" grâce à la présence de cire et de beurre.

**Précautions d'emploi** : tenir hors de portée des enfants, ne pas avaler, éviter le contact avec les yeux.

### Mise en œuvre

**Solubilité** : à dissoudre dans la phase huileuse à chaud - **Point de fusion** : 53°C.

**Dosage** : 4 à 10% (du poids total de votre préparation) à introduire en phase huileuse.

**Mode opératoire** : émulsification à chaud à environ 70°C.

Dissoudre la Cire émulsifiante n°1 en phase huileuse à environ 70°C.

Chauffer la phase aqueuse dans un autre récipient à environ 70°C.

Mélanger les 2 phases en agitant vigoureusement pour former l'émulsion.

**Remarque** : les émulsions réalisées avec la Cire émulsifiante n°1 sont souvent assez fluides juste après émulsification, mais elles épaissiront après 24 h de repos à température ambiante.

**Ustensile** : batteur électrique recommandé.

## CUISINE

### Langouste à la cannelle et sa compote de fruits à la litsée citronnée (Aymeric Pataud)

**Pour 4 personnes** – Préparation : 15 minutes – Cuisson : 15 minutes  
Demi-langoustes : 4 – Mangues : 3 – Pomme Golden : 1 – Huile d'olive : 2 c. à s.  
HE Litsée citronnée : 2 gouttes – Miel d'acacia – Rhum ambré : 1 dl – HE Cannelle écorce : 1 goutte  
HE Citron : 1 goutte – Graines de sésame

**Préparation.** *Précuissez les langoustes à l'eau bouillante pendant 3 minutes.  
Pelez et détaillez pomme et mangues. Faites cuire à couvert à feu doux avec 2 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez l'HE de Litsée citronnée mélangée à 1 c. à s. de miel d'acacia et remuez bien.  
Passez les langoustes au barbecue, sur une braise bien rouge, 2 minutes de chaque côté en commençant par le côté carapace. Retirez du feu et flambez au rhum.  
Mélangez le reste de l'huile d'olive et l'HE de cannelle écorce. Reposez 1 minute sur le grill le côté carapace et étalez l'huile d'olive aromatisée sur la langouste. Servez avec la compote et une salade verte.*

### Compote de pommes/poires au romarin et à la litsée citronnée (Aymeric Pataud)

**Pour 4 personnes** – Préparation : 15 minutes – Cuisson : 15 minutes  
Pommes : 1 kg – Poires : 1 kg – Eau : 3 c. à s. – Jus d'1 citron – Sucre : 50 g  
HE Romarin et Litsée citronnée : 1 goutte chaque – HE Citron : 2 gouttes – Miel d'acacia

**Préparation.** *Pelez pommes et poires, épépinez-les et coupez-les en quartiers.  
Mettez-les dans une cocotte avec de l'eau, le jus d'un citron et le sucre. Couvrez.  
Laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.  
Ajoutez les HE mélangées à une c. à s. de miel d'acacia en fin de cuisson et remuez bien. Servez tiède.*