

PALMAROSA



Résumé

L'huile essentielle bio de Palmarosa est aussi appelée aussi «Géranium des Indes». Riche en géraniol aux effets antimicrobiens, cette huile est réputée pour ses effets purifiants et assainissants. Elle a également des vertus toniques et est traditionnellement conseillée en cas de baisse de forme. Son parfum doux et fleuri laisse un goût légèrement épicé.

Synthèse

					
Rhino-pharyngite, sinusite, otite	+++	+++	++	+++	+++
Urétrite, cystite, vaginite, salpingite	+++	+++	++	+++	+++
Acné à staphylocoque blanc, eczéma, escarres		+++			
Insuffisance nerveuse	+++	+++	++	+++	+++
Insuffisance cardiaque	+++	+++	++	+++	+++
Atonie de l'utérus	+++	+++	++	+++	+++
Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques	++	+++	++		

Descriptif

Originnaire des Indes, l'HE de Palmarosa a longtemps été utilisée pour couper ou falsifier l'huile essentielle de rose très onéreuse. Ses fleurs ressemblent à celle du Géranium mais son parfum se rapproche plus de la Rose. Elle transitait par Constantinople et la Bulgarie.

Parfois, il est appelé géranium des Indes, géranium indien, géranium turc, herbe indienne

La médecine ayurvédique la conseillait depuis longtemps comme anti-douleur, anti-inflammatoire et antiseptique.

Ses propriétés sont principalement dermatologiques (acné, couperose, herpès, eczéma, engelure...). Cicatrisant puissant et régénérant de la peau, l'huile essentielle de Palmarosa répare en effet les peaux sèches ou abîmées. Elle accélère le

comblement des plaies et des crevasses en accélérant la régénération des tissus, lutte contre l'acné, l'eczéma ou les escarres en calmant les irritations. Elle régule la production de sébum, rendant douceur et fraîcheur à l'épiderme.

Elle est anti-infectieuse et antifongique, de ce fait, elle est souvent employé pour lutter contre les mycoses (cutanées, digestives ou gynécologiques), mais également pour les infections génitales telle que les cystites.

Ses propriétés anti-bactériennes et son parfum se rapprochant de la Rose en font également un excellent déodorant des pieds et des aisselles en cas de transpiration excessive.

On l'utilise parfois pour lutter contre les pellicules.

Enfin, c'est un puissant stimulant du système nerveux et immunitaire, ce qui lui confère des vertus anti-virales reconnues et lui permet de lutter efficacement contre la tension nerveuse (stress, anxiété, irritabilité, ...).

Propriétés

- Antibactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Anti-infectieuse à large spectre
- Anti-transpirante
- Antalgique
- Lutte contre l'acné, l'herpès, les escarres, la couperose, l'eczéma...
- Lutte contre les pellicules et ravive les cheveux
- Drainage lymphatique, Anticellulite
- Tonifiante
- Cardiotonique
- Cicatrisante
- Stimule le système immunitaire

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, donne une vigilance intellectuelle.

Indications

- Rhino-pharyngite, sinusite, otite
- Cystite, urétrite, vaginite, cervicite, salpingite
- Acné, eczéma, plaies, escarres
- Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques
- Stress, irritabilité
- Facile l'accouchement
- Tonifiante nerveuse et cardiaque

Voies d'administration

- Cuisine : Moins approprié.
- Voie interne : Oui
- Voie cutanée : Oui
- Diffusion : Oui mais moins approprié
- Inhalation : Oui mais moins approprié
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Non applicable.

Voie cutanée

Acné : 1 goutte sur le bouton d'acné gênant à mélanger avec une huile végétale.

Mycoses cutanées : Diluez dans 50 ml d'huile végétale antifongique de nigelle (*Nigella sativa*) ou de macérât de calendula (*Calendula officinalis*), 1 ml d'HE de Palmarosa, 15 gouttes d'HE de Tea tree (*Melaleuca alternifolia*), 15 gouttes d'HE de Laurier noble (*Laurus nobilis*), 1 ml d'HE de bois de rose (*Aniba rosaeodora*). Déposez 3 fois par jour quelques gouttes de ce mélange sur les mycoses.

Autre méthode : 4 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa bio + 4 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé à appliquer sur les mycoses cutanées.

Massage : Quelques gouttes dans une huile végétale en massage anti-cellulite.

Transpiration des pieds : Préparez une huile de traitement à base de 20 ml d'huile végétale de noisette (*Corylus avellana*) ou de macadamia (*Macadamia integrifolia*), ajoutez 15 gouttes d'HE de palmarosa, 10 gouttes d'HE de sauge sclarée (*Salvia sclarea*), 8 gouttes d'HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*), 8 gouttes d'HE de cyprès (*Cupressus sempervirens*). Après votre douche, séchez parfaitement vos pieds puis massez-les avec quelques gouttes de ce mélange jusqu'à absorption complète.

Mains sèches ou abîmées : Mélanger 2 gouttes d'HE de Géranium rosat bio, 1 goutte d'HE Palmarosa bio dans une demi cuillère à café d'huile végétale de macadamia. Appliquez sur vos mains et massez-les longuement, le soir, juste avant le coucher.

Diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique (5 à 10min/h).

Inhalation

Peu approprié.

Bain

Mélangez 25 ml d'huile végétale de rose musquée (*Rosa rubiginosa*), 25 ml d'huile d'amande douce (*Prunus amygdalus*), 25 ml d'huile d'avocat (*Persea gratissima*), 25 ml d'huile d'onagre (*Oenothera biennis*), 0,5 ml d'HE de palmarosa, 1 ml d'HE de géranium, 0,5 ml d'HE de bois de rose, 1 ml d'HE de lavande fine (*Lavandula angustifolia*), 10 gouttes d'HE de carotte (*Daucus carota*). Versez 10 ml de cette préparation dans votre bain. Vous pouvez également utiliser cette huile pour massez votre peau après votre toilette (sur peau encore humide).

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Lavande, bois de rose, citron, orange douce, cèdre, tea tree (arbre à thé), myrte, ravintsara, eucalyptus radiata, estragon, camomille romaine, carotte, hélichryse, géranium, genièvre, santal, patchouli.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé une HE
- Éviter tout contact avec les yeux
- Les personnes asthmatiques doivent, elles aussi, demander conseil à leur médecin avant usage.
- Présence d'allergènes : Limonène, linalol, géraniol, citral, farnesol
- Dangers : H315, H317, H318, H412

Ne pas confondre

Le genre *Cymbopogon* comprend une cinquantaine d'espèces originaires d'Asie. Toutes ne fournissent pas des huiles essentielles. Celles que l'on retrouve fréquemment sont les suivantes :

- HE *Cymbopogon citratus* : HE de lemon-grass appelée parfois citronnelle des Indes ou verveine des Indes. Son odeur citronnée est plus agréable que celle des « citronnelles ». Elle calme le stress, soulage les douleurs.
- HE *Cymbopogon nardus* : l'HE de citronnelle de Ceylan, l'huile essentielle la plus commercialisée dans le monde.
- HE de citronnelle de Java, *Cymbopogon winterianus*.

Ces deux dernières huiles essentielles possèdent des propriétés très proches. HE de citronnelle de Java est plus anti-inflammatoire.

L'HE de palmarosa (*Cymbopogon martinii* var. *motia*) est très différente des précédentes en olfactif et propriétés, par sa forte teneur en géraniol. C'est une huile essentielle antifongique majeure, répulsive face aux moustiques, spasmolytique, régénératrice cutanée.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : *Cymbopogon martinii*
- Autres noms : Géranium des Indes, géranium indien, géranium turc, herbe indienne
- Famille : Poacées
- Partie utilisée : Parties aériennes

- Origine : Inde, Népal
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Récolte : De mars à mai et de juillet à novembre
- Rendement : 100 kg de plantes pour 500 g à 1.2 kg d'HE de palmarosa.
- Toxicité : Faible
- CAS : 84649-81-0

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de palmarosa sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Alcools monoterpéniques: géraniol, linalol
- Monoterpènes: β -ocimène
- Estersterpéniques: acétate de géranyle, hexanoate de géranyle
- Sesquiterpènes: β -caryophyllène
- Sesquiterpénols: farnésol

Une bonne huile essentielle de palmarosa doit contenir :

- Géraniol : 66 à 84 %
- Acétate de géranyle : 3 à 20 %

L'huile essentielle de palmarosa est fortement dosée en géraniol, un composant biochimique allergène. Elle en contient également d'autres :

- Géraniol (jusqu'à 80 %)
- Linalol (\leq 4 %)
- Néral + géraniol (\leq 2 %)
- Trans trans farnésol (\leq 2 %)
- Limonène (\leq 1 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,880 à 0,894
- Indice de réfraction à 20°C : 1,468 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -3° à $+3^\circ$
- Point éclair : $+89^\circ\text{C}$

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle
- Odeur : fleurie et rosée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.