Verveine citronnée (Aloysia citrodora)

Définition :

La verveine citronnée est une plante aromatique originaire d'Amérique du Sud, connue pour ses feuilles allongées et son parfum frais rappelant celui du citron. Utilisée en phytothérapie et en cuisine, elle est appréciée pour ses vertus apaisantes et digestives. Elle est souvent utilisée sous forme d'infusion pour ses bienfaits sur le bien-être.



La verveine citronnée est une plante polyvalente, aussi bien appréciée pour ses vertus apaisantes que pour son usage culinaire. Facile à cultiver et à utiliser, elle est un indispensable pour quiconque cherche à ajouter une touche de fraîcheur et de bien-être à son quotidien.

Utilisations :

- Infusion : La verveine citronnée est connue pour ses propriétés apaisantes et digestives. Infusez 1 à 2 cuillères à café de feuilles séchées dans de l'eau chaude pour calmer l'esprit ou soulager une digestion difficile.
- Cuisine : Utilisée pour aromatiser desserts, sirops et même des plats salés, la verveine citronnée donne une note fraîche et citronnée à vos préparations.
- Cosmétique : Grâce à ses propriétés rafraîchissantes, on la trouve parfois dans les lotions et eaux de toilette.
- Apaisement du stress : En tisane, elle aide à réduire l'anxiété et favorise la détente, idéale avant le coucher.

Propriétés médicinales :

- Digestive : Favorise la digestion et aide à réduire les ballonnements.
- Apaisante : Combat le stress et l'anxiété, et aide à améliorer la qualité du sommeil.
- Antioxydante : Ses composés aident à protéger le corps des radicaux libres.
- Antispasmodique : Elle aide à soulager les crampes et douleurs légères.