



Huile essentielle de Citronnelle

Cymbopogon nardus
Famille des poacées

Lieu d'implantation : Ceylan

Organe producteur : Herbe

Composants : Monoterpénols (géranol 20 % et citronellol 8 à 10 %) ; Aldéhydes terpéniques (citronellal 37 à 40 %) ; Esters 4 à 5 % ; Phénols méthyl éther

Portrait botanique : Plante herbacée à longues feuilles linéaires, dressées, de 90 cm à 2 m de long, à bords rugueux et coupants, de couleur vert bleuté assez pâle. Tiges creuses, bulbeuses à la base, enveloppées dans la gaine des feuilles.

Odeur : Citronnée, caractéristique.

Propriétés thérapeutiques: Répulsive insectes, antifongique, anti-inflammatoire 1er temps de l'inflammation, désodorisante légèrement antibactérienne.

Propriétés énergétiques : Apaise les accès de colère, renforce le côté positif ; permet de laisser de côté les pensées négatives.

Indications : Prévention piqures d'insectes, inflammations musculaires, cellulite.

Précautions particulières et voies de pénétration à privilégier : Possible irritation cutanée par effet hyper émiant. Voie cutanée en priorité (en dilution), voie atmosphérique (en diffusion)

Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de la Citronnelle

Prévention piqûre insectes		Douleurs rhumatismales	
HE Citronnelle	5 ml	HE Citronnelle	1 goutte
HE Géranium rosat	5 ml	HE Camphre	1 goutte
HE Lavandin	5 ml	HE Genièvre	1 goutte
Huile végétale	15 ml	Huile de millepertuis	3 gouttes
Etaler quelques gtttes sur zones exposées		Sur zones douloureuses 2 à 3 fois /jour	

Cocktail exotique

Verser dans l'ordre : 2 cuillerées à soupe de rhum blanc, 1 gttte de Citronnelle, bien mélanger, 1 cuill à soupe de sirop de gingembre, compléter le verre avec du jus de noix de coco. Bien mélanger, ajouter quelques glaçons et déguster sous un parasol.

Précautions communes à toutes les huiles essentielles: Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Algovital.fr