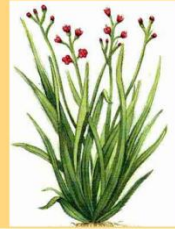


# Citronnelle de Ceylan (*cymbopogon nardus*)

Huile essentielle Bio  
Origine: Sri Lanka  
Organe distillé: herbe  
Rendement: 0,15 à 1%

Principes actifs:  
géraniol : 18 à 33%  
citronellal : 5%  
monoterpènes : 27%



Originnaire d'Inde, la citronnelle a été introduite par les Romains en Angleterre au IV<sup>ème</sup> siècle, ces derniers l'utilisaient pour ses vertus rajeunissantes. Elle est utilisée dans les pays tropicaux pour ses vertus insecticides : les Antillais la plantent devant leurs fenêtres pour repousser les moustiques. On la surnomme également « Mélisse », nom donné d'après la mythologie grecque, par la nymphe Mélissa qui s'occupait de la protection des abeilles. Ces insectes faisaient un excellent miel avec cette plante.

## Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,910
- Indice de réfraction à 20°C : 1,466 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -5° à +1°
- Point éclair : +81°C
- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune clair
- Odeur : herbacée et citronnée

## Utilisateurs :



## Modes d'utilisation :



## Risques :



## Propriétés.

**Antispasmodique\*\*\***

**Anti-inflammatoires\*\*\*** permet de traiter les inflammations en application locale sur la peau. (rhumatismes, arthrite, tendinite, douleurs musculaires)

**Insectifuge\*\*\*** efficace pour éloigner les insectes et particulièrement les moustiques, en détruisant leurs larves.

**Antibactérienne ; antifongique ; antiviral\*\*\*** ; le géraniol serait le plus anti-infectieux des monoterpénols,

**Antiseptique atmosphérique\*\*** les aldéhydes terpéniques contenus dans l'huile essentielle de Citronnelle de Ceylan permettent d'assainir l'air ambiant. Comme antiseptique en cas d'acné et de furoncle.

## Pour quel problème et comment l'utiliser.

### **Piqures d'insecte.**

*Voie cutanée : 2 gouttes HE citronnelle + 2 gouttes HE lavande vraie en application sur la pique.*

### **Eloignement des insectes.**

*2 gouttes HE citronnelle + 2 gouttes HE géranium rosat sur l'oreiller ou dans un diffuseur*

### **Douleurs rhumatismales.**

*Voie cutanée : 3 gouttes HE citronnelle + 3 gouttes gaulthérie odorante + 3 gouttes HE romarin dans une cuillère à café d'HV de macadamia. Massez la partie douloureuse.*

### **Panaris.**

*Voie cutanée : 1 goutte HE citronnelle appliquée avec un coton tige sur le panaris 3 fois par jour. Jusqu'à disparition.*

## Autres précautions.

### **Avis médical.**

Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques.

### **En ingestion.**

Cette huile essentielle peut s'utiliser en cuisine si elle est diluée au préalable dans une matière grasse (huile, crème, yaourt, lait) ou sucrée (sirop, miel). Elle ne doit pas s'ingérer pure.

### **Application cutanée.**

Veillez à diluer cette huile essentielle à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle diluée dans 80% d'huile végétale).

### **En diffusion et inhalation.**

Pour les femmes enceintes et les bébés, la diffusion atmosphérique est une voie d'utilisation possible. Chez les personnes très sensibles, cette huile essentielle peut se révéler irritante pour les muqueuses et provoquer des larmes ou une toux.

### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Citronnelle de Ceylan est fortement dosée en composants biochimiques allergènes :

- géraniol (18 à 33%) ;
- citronellal (5%) ;
- 

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