

# Lemon grass (*Cymbopogon flexuosus*).

Huile essentielle Bio

Origine: Népal; Inde; Sri Lanka

Organe distillé: partie herbacée

Rendement: 0,13 à 1%

Principes actifs:

citral (géranial + néral) : 60 à 86%

géraniol : ≤8%



Pline l'Ancien a décrit l'utilisation des citronnelles et des graminées aromatiques. Souvent vendue pour de la verveine odorante qui est beaucoup plus fine, rare et chère, HE Lemon-grass se différencie par une odeur citronnée un peu terreuse très caractéristique. La verveine possède des qualités très supérieures. Elle possède une action sédative et calmante, et possède également de fortes propriétés vasodilatatrices. D'odeur fraîche et légère, elle est aussi un antiseptique et désodorisant agréable à diffuser.

## Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,885 à 0,905
- Indice de réfraction à 20°C : 1,483 à 1,489
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -4° à +1°
- Point éclair : +80°C
- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune pâle à jaune orangé
- Odeur : citralée, sèche et fraîche

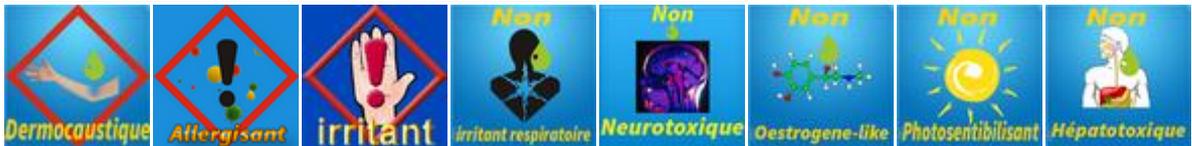
## Utilisateurs :



## Mode d'utilisation :



## Risques :



## Propriétés.

**Vasodilatatrice\*\*\*** : aide à la dilatation des vaisseaux sanguins. Il en résulte une meilleure circulation du sang dans l'organisme et, à terme, une diminution de la pression artérielle.

**Sédative\*\*\*** : contient du citral, une molécule relaxante agissant sur le système nerveux. Elle diminue les états d'anxiété et favorise le sommeil.

**Tonique digestive\*\*** : facilite la digestion en stimulant les différentes fonctions de l'appareil digestif.

**Anti inflammatoire\*\*** : module la réponse de l'organisme à une agression subie (inflammation)

**Antiseptique\*\*** : empêche le développement et la croissance des virus, bactéries et champignons dans l'organisme.

**Désodorisante ; insectifuge\*** : en diffusion cette huile permet de désodoriser une pièce et d'éloigner les insectes.

### Pour quel problème et comment l'utiliser.

**Assainissement de l'air et relaxation :** Diffusion : Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

**Éliminer les mauvaises odeurs :** Diffusion : versez à part égale le nombre de gouttes indiqué sur la notice de votre diffuseur HE lemon-grass + HE menthe poivrée. Diffusez par plages de 30 minutes max.

**Jambes lourdes, varices, mauvaise circulation :** Voie cutanée : 1 goutte HE lemon-grass + 1 goutte HE lantisque pistachier dans 4 gouttes HV calophiles. En massage du bas vers le haut sur la partie concernée 2 fois par jours pendant 20 jours max puis 1 semaine de pose (éviter les traitements prolongés)

**Sinusite :** voie cutanée : 1 goutte HE lemon-grass + 1 goutte HE camomille romaine + 4 gouttes HV amande douce. En onction sur les sinus 3 fois par jour (attention à ne pas en mettre dans les yeux).

### Autres précautions.

#### Avis médical :

Avant toute utilisation en diffusion de cette huile essentielle, les personnes asthmatiques doivent demander conseil à leur médecin.

La voie orale est réservée à la prescription thérapeutique.

Les femmes enceintes de plus de trois mois peuvent utiliser cette huile essentielle par voie cutanée diluée, sur avis médical.

#### Diffusion :

Cette voie d'utilisation de l'huile essentielle de Lemongrass est possible pour les femmes enceintes et les bébés.

Chez les personnes très sensibles, cette huile essentielle peut provoquer des larmes ou de la toux.

#### Application cutanée :

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

#### Composants allergènes :

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

- citral (géralial + néral) (60 à 86%) ;
- géraniol ( $\leq 8\%$ ) ;
- limonène ( $\leq 3\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 2\%$ ) ;
- citronellol ( $\leq 1\%$ ) ;
- isoeugénol ( $\leq 0,5\%$ ).

**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 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).