

## Huile essentielle de Citronnelle de Java BIO

**Nom botanique :** Cymbopogon winterianus

**Partie utilisée:** plante fleurie

**Couleur:** jaune pâle

**Origine:** Indonésie

### Propriétés de l'huile essentielle de citronnelle:

Répulsive anti-moustiques, anti-infectieuse, antibactérienne, antispasmodique, anti-inflammatoire, antifongique, fébrifuge, antiseptique, désodorisante aérienne, anti-transpirante, énergisante et positivante.

Son odeur est fraîche, floral et citronné.

### Recommandations :

Utilisable par voie cutanée ou en diffusion aérienne. Elle peut être irritante pure sur les peaux sensibles, il est conseillé de la diluer dans une huile végétale.

### Usages :

L'huile essentielle de Citronnelle est célèbre pour ses propriétés répulsives. Elle éloigne les insectes lors des chaudes soirées d'été et calme leurs piqûres.

Mais c'est aussi un anti inflammatoire puissant. Utilisée en massage, elle apaise les tensions musculaires et les raideurs articulaires.

Ses propriétés anti infectieuse en font un remède de choix pour lutter contre les bactéries et les virus.

Elle est également efficace contre l'acné et réduit les capitons de la « peau d'orange ».

Enfin, ses propriétés anti transpirante en font un excellent déodorant.

### Application à base d'huile essentielle de citronnelle:

#### **\*L'huile essentielle de citronnelle, le plus célèbre anti moustique.**

Recette d'huile anti moustique: mélangez dans 50 ml d'huile végétale de noyau d'abricot 30 gouttes d'He de citronnelle, 30 gouttes d'huile essentielle de lavande fine et 30 gouttes d'He de géranium bourbon. Appliquez sur les zones à protéger en évitant le visage.

#### **\*Préparation pour soulager les piqûres de moustiques et leurs démangeaisons:**

Dans 1 flacon de 10 ml, mélangez 4 ml de macérat huileux d'arnica avec 3 ml d'huile essentielle de lavande, 2 ml d'huile essentielle de citronnelle et 1 ml d'he de gaulthérie odorante. Appliquez 1 goutte de cette préparation sur les boutons de moustiques (ne grattez pas les boutons).

### Spray à base d'huile essentielle de citronnelle:

#### **\*Préparation d'un spray antiaccarien à l'huile essentielle de citronnelle:**

Dans 1 flacon de 100 ml équipé d'un pulvérisateur, déposez 30 gouttes d'huile essentielle de citronnelle + 30 gouttes d'he de pamplemousse + 30 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 50 gouttes d'he d'arbre à thé (tea tree) + 20 gouttes d'huile essentielle de cannelle de chine + 35 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux. Complétez avec environ 90 ml d'alcool de pharmacie (70°). Vaporisez les zones à traiter (tapis, sol, rideaux, canapés, coussins...etc). Pensez également à aérer au moins 1 heure par jour toutes vos pièces en ouvrant les fenêtres.

### **L'huile essentielle de citronnelle en diffusion dans l'air:**

#### **\*Diffusion anti-moustiques:**

Pour une efficacité renforcée, n'hésitez pas à diffuser en plus de l'huile anti moustique décrite ci-dessus, les huiles essentielles suivantes: lavande, citronnelle, géranium.

### **L'huile essentielle de citronnelle par voie orale et interne:**

#### **\*Cuisine à l'huile essentielle de citronnelle:**

Pour parfumer certains plats et recettes exotiques, vous pouvez ajouter 1 goutte d'huile essentielle à vos préparations culinaires.

#### **Précautions :**

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni pour les enfants (ou bébés).

Irritation cutanée possible si utilisée à l'état pur.

**AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ils sont issus d'ouvrages ou sites Internet spécialisés en aromathérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.**