

Lemon grass



Cymbopogon citratus

Feuille



La plante :

C'est une graminée, une "grosse touffe d'herbe", communément appelée citronnelle, pas celle qui sert à éloigner les moustiques, mais celle dont on boit la tisane citronnée, et qui parfume les poissons. Celle de Madagascar est de type Java.

L'huile essentielle :

Elle est huileuse, jaune plus ou moins foncé et dégage une odeur citronnée-herbeuse, agréable. Son principal composant est le citral, mais elle contient aussi citronnellal et citronellol, ainsi que du géraniol.

AROMATHÉRAPIE

Cette huile essentielle quoique **sédative** est un stimulant très actif dans l'atonie **digestive**. Sur la peau, elle provoque une vasodilatation.

Elle est antiseptique (bon **antiseptique atmosphérique**) et anti-inflammatoire, **désodorisante**, antifongique et **insectifuge**.

C'est encore un régulateur vago-sympathique et un galactagogue.

En cosmétologie, **améliore les peaux grasses**.

Usage interne :

On la conseille en cas d'insuffisance lactée et également en cas de problèmes digestifs, colites, météorites, ballonnements (l'hydrolat, plus agréable à boire est aussi efficace).

Elle favorise le sommeil et soulage la fatigue mentale.

Usage externe :

Indiquée en massages le long de la colonne en cas d'ostéoporose et de déminéralisation (augmente la circulation locale et l'apport de minéraux), et pour les douleurs rhumatismales.

Elle sert encore à éloigner les insectes, sur la peau ou en diffusion.

Conseils d'emploi:

3 à 5 gouttes 2 fois par jour

Pour tonifier le système sympathique : 2 à 3 gouttes par jour ;

pour calmer le système sympathique : 4 à 6 gouttes par jour.

En onctions huileuses à 5-10 % (massages) ou en lotions alcoolisées.

En diffusion atmosphérique.

Restrictions :

Risque d'irritations en usage externe pure. Diluer à 10%.

L'hydrolat est une boisson rafraîchissante, digestive et calmante.

En lotion, il est l'ami des peaux grasses et acnéiques.



[Retour à la table](#)

CONTACT ET LIENS