

Extrait du Actualites massage et bien-etre

<http://www.massage-zen-therapie.com>

L'huile essentielle de citronnelle

- Huiles essentielles -



Date de mise en ligne : jeudi 25 septembre 2008

Description :

Grâce à ses vertus purifiantes et antiseptiques, les affections dermatologiques telles que la gale ou les mycoses trouveront ainsi un ennemi efficace pour les « déloger ».

Actualites massage et bien-etre

L'huile essentielle de citronnelle

Rien qu'à l'évocation de l'essence de l'huile de citronnelle, l'exaltation des sens est au rendez-vous. Sa délicieuse odeur fait le bonheur de l'odorat, tandis que son arôme rehausse superbement la saveur d'un plat. De la sorte, elle peut à la fois faire office de parfum d'ambiance et être un atout majeur dans l'art culinaire.

La citronnelle utilisée pour l'extraction de cette essence aux mille vertus est généralement celle issue du sud-est asiatique. L'huile ainsi obtenue porte généralement l'appellation d'huile essentielle de citronnelle de Java.

Bienfaits et vertus de l'huile essentielle de citronnelle

Parallèlement à ses qualités odoriférantes et parfumantes, l'[huile essentielle de citronnelle](#) est dotée d'un grand pouvoir de pénétration qui lui permet d'être aisément absorbée par la peau pour la soigner. Grâce à ses vertus purifiantes et antiseptiques, les affections dermatologiques telles que la gale ou les mycoses trouveront ainsi un ennemi efficace pour les « déloger ». Et, en plus de produire des merveilles sur la peau, sa propriété antiseptique agit aussi efficacement sur les plaies et les blessures dont elle accélère la cicatrisation tout en éloignant les microbes et bactéries qui risquent de s'y greffer et, par conséquent, de les infecter.

En outre, les propriétés rafraîchissante et désodorisante de l'huile essentielle de citronnelle viennent prêter main-forte aux personnes que les problèmes de transpiration excessive gênent. Elle contribuera, en effet, à réguler la sudation au sein des glandes sudoripares et à annihiler les mauvaises odeurs que ce problème ne manque pas d'engendrer. Inutile, pour cela, de frictionner vigoureusement les parties concernées avec une grande quantité d'huile essentielle de citronnelle : on se contentera d'en diluer deux à trois gouttes dans l'eau du bain avant d'y plonger les parties concernées ou le corps entier.

Grâce à ses propriétés tonifiantes et stimulantes, cette huile contribue grandement au maintien d'une bonne santé en boostant le fonctionnement de l'organisme. Ainsi en médecine Ayurveda, elle est utilisée comme traitement pour calmer la fièvre ou pour guérir une maladie. Ses vertus apaisantes et régulatrices en font un remède sûr contre les maux de têtes.

Autres utilisations de l'huile essentielle de citronnelle

L'huile essentielle de citronnelle peut aussi être utilisée comme traitement anti-puces chez les animaux domestiques.

En parfum d'intérieur, on utilisera un brûle-parfum ou un diffuseur préalablement rempli d'huile essentielle de citronnelle. En plus d'exhaler une délicieuse odeur citronnée, l'huile essentielle agira comme un répulsif pour les insectes comme les moustiques et autres petites bêtes qui n'apprécient guère son odeur.