

Citronnelle de Ceylan

Cymbopogon nardus Rendle



FAMILLE BOTANIQUE : Poacées

ORIGINE : Sri Lanka

Organe producteur : Herbe

Spécificité biochimique : Géraniol, méthyl-isoeugénol, camphène, bornéol

Botanique

La Citronnelle de Ceylan est une grande herbe aromatique poussant en touffes dans les régions chaudes et humides du Sri Lanka et du Sud-Est asiatique.

L'huile essentielle de Citronnelle de Ceylan est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges et des feuilles séchées.

Propriétés & indications

Antiseptique indiqué pour :

- l'acné
- les furoncles
- les angines

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées et interdigitales

Répulsif indiqué pour :

- les poux
- les moustiques

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Panaris

1 goutte de Citronnelle de Ceylan appliquée à l'aide d'un coton tige sur le panaris, 3 fois par jour jusqu'à disparition

Pour éloigner les moustiques

5 gouttes de Citronnelle de Ceylan +
5 gouttes de Géranium odorant
À diffuser 10 minutes par heure

Prévention des piqûres d'insectes

2 gouttes de Citronnelle de Ceylan +
2 gouttes de Géranium odorant +
2 gouttes de Niaouli +
10 gouttes d'huile végétale de Macadamia
Appliquer sur les parties découvertes du corps. Répéter l'application 2 à 3 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe deux types majeurs de Citronnelle dont le nom et la composition changent en fonction de leur pays d'origine, Java et Ceylan.