

huile essentielle
100% pure et naturelle

Citronnelle de java

Cymbopogon winterianus

partie distillée : **partie aérienne**

molécules principales : géraniol, citronnellol, citronnellal



Apaise les tensions
musculaires, les raideurs
articulaires et tendineuses.

Repousse les moustiques et calme
les irritations dues aux piqûres.

Reduit les capitons, combat la
«peau d'orange».

La citronnelle de Java en quelques mots

Appartenant à la grande famille des poacées, ce cymbopogon au parfum frais, puissant, vert et citronné est originaire des régions tropicales : Java, Sri Lanka . . .

Cette herbe vivace, sauvage ou cultivée, largement utilisée comme herbe aromatique dans la cuisine traditionnelle asiatique, présente des feuilles étroites, des tiges et des inflorescences également linéaires dont la fragrance est largement reconnue et utilisée depuis très longtemps pour éloigner les moustiques.

Voies privilégiées d'utilisation

voie orale (O)	voie cutanée (M)	diffusion aérienne (D)
		
sous conseil	++++	++++

+ = conseillé → ++++ = vivement conseillé

Le conseil pratique

Au quotidien, 2 gouttes de citronnelle de Java et 2 gouttes de géranium d'Égypte sur le revers du col d'un pyjama ou d'un oreiller permettent de garder à distance tous les hôtes piqueurs des nuits d'été.

Et aussi : 3 gouttes de Citronnelle de Java et 3 gouttes d'HV de Noisette en massage sur les muscles courbaturés, fatigués ou sur les articulations engourdis et raides.

Précautions d'usage particulières

Irritation cutanée possible à l'état pur. Préférer la dilution à 50%

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Préparation à l'effort physique et récupération musculaire



Prendre 2 gouttes de ce mélange et le diluer dans 18 gouttes d'HV noisette. Appliquer en massage 15 minutes avant l'effort ou 3 à 4 fois par jour selon la douleur.

HE Lavandin super - <i>Lavandula x burnatii</i>	20 gttes
HE Laurier noble - <i>Laurus nobilis</i>	5 gttes
HE Menthe poivrée - <i>Mentha x piperita</i>	5 gttes
HE Gaulthérie - <i>Gaultheria</i>	20 gttes
HE Cyprès de Provence - <i>Cupressus sempervirens</i>	10 gttes
HE Citronnelle de Java - <i>Cymbopogon winterianus</i>	30 gttes

Pour éloigner les moustiques



Appliquer localement sur les membres exposés 10 à 12 gouttes du mélange dès le coucher du soleil.

HE Lemongrass - <i>Cymbopogon citratus</i>	10 gttes
HE Géranium rosat CV Egypte - <i>Pelargonium x asperum</i>	30 gttes
HE Citronnelle de Java - <i>Cymbopogon winterianus</i>	10 gttes
HE Eucalyptus citronné - <i>Eucalyptus citriodora</i>	20 gttes

Cellulite, peau d'orange, capitons :



8 à 12 gouttes en application locale en massage pénétrant 2 à 3 fois par jour.

HE Niaouli - <i>Melaleuca quinquenervia</i>	20 gttes
HE Cannelle de Chine - <i>Cinnamomum cassia</i>	10 gttes
Essence Citron (zeste) - <i>Citrus limonum</i> zeste	20 gttes
HE Citronnelle de Java - <i>Cymbopogon winterianus</i>	20 gttes
HE Eucalyptus mentholé - <i>Eucalyptus dives</i>	20 gttes
HE Patchouli - <i>Pogostemon cablin</i>	20 gttes
HV Noisette - <i>Coryllus avellana</i>	40 gttes

Référence : L'aromathérapie. Se soigner par les huiles essentielles.

D.Baudoux-Eds Amyris

Livret HECT. A.Zhiri, D.Baudoux, M.L. Breda.

Edition Inspir-Development

Le formulaire d'aromathérapie pratique pour
le prescripteur et le conseil pharmaceutique. D.Baudoux.

Edition Inspir-développement