

# HUILE ESSENTIELLE de CITRONNELLE de JAVA

«*Cymbopogon winterianus* Jowitt »

La citronnelle de Java, nommée aussi « verveine des Indes », « herbe citron », est une plante herbacée originaire du sud de l'Inde, présentant des tiges, ainsi que des feuilles longues et élancées. Très utilisée par les asiatiques dans leur cuisine quotidienne, les tiges fraîches sont finement coupées pour donner au plat un goût citronné particulier. Au Maroc, elle aromatise le thé vert à la menthe. L'huile essentielle de citronnelle de Java est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de ses tiges et feuilles. Traditionnellement utilisée pour le confort articulaire mais aussi pour l'assainissement de l'air.



Puressence-aroma.fr/SophieMastrantuono

## PROPRIETES / UTILISATIONS

- 1°) **Anti-inflammatoire percutanée puissante** +++ : arthrose, arthrite, rhumatismes, tendinites, douleurs musculaires
- 2°) **Antibactérien, Antifongique** + : angine, mycose cutanée
- 3°) **Répulsif moustiques** +++ : préventif, curatif
- 3°) **Antiseptique atmosphérique**
- 4°) **Beauté** : purifiante, déodorante : transpiration

## DOSAGE

**Voie Cutanée :**

**dilution maxi 10% d'HE**

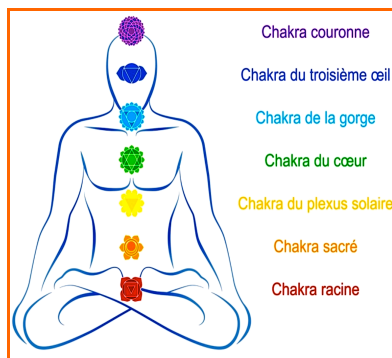
## SYNERGIES AVEC

**REPULSIF MOUSTIQUES:** Cèdre de l'Atlas, Géranium, eucalyptus citronné, patchouli

**PIQURES DE MOUSTIQUES :** lavande aspic, menthe poivrée

**CONFORT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE :** Eucalyptus citronné, Gaulthérie couchée, Genévrier, etc.

**MYCOSES :** tea tree, palmarosa



## AROMA-ENERGETIQUE

L'HE de lemongrass est relié au 3<sup>ème</sup> chakra. La citronnelle ouvre les perspectives, amène l'air frais dans la vie. Très utile pour sortir de « sa bulle ». Anti rigidité, et anti frustration. Calmante et apaisante. **Source :** « *Aromathérapie des chakras* » de Marc Ivo BÖHNING.

## CARACTERISTIQUES

**Procédé d'obtention :** Distillation par entraînement à la vapeur d'eau

**Parties :** Parties aériennes

**Origine :** Indonésie, Népal, Java

**Aspect :** Liquide mobile limpide.

**Couleur :** jaune pâle

**Odeur :** citronnée

**Densité :** 0,880-0,897

**Famille :** Poacées

**Principale molécule :** Citronellal

## EMPLOI

**VC :** +++

**VO :** voir thérapeute

**OLFACTION :** +++

**DIFFUSION :** +++

**BAIN :** ++

## BIOCHIMIE

**ALDEHYDES TERPENIQUES:**

Citronellal (25-45%)

**MONOTERPENOLS:** géraniol (15-30%) ; citronnellol (5-20%)

**ESTERS** acétate de géranyle (1-8%), acétate citronnellyle (1-6%)

**MONOTERPENES:**

limonène (1-3%)

**Principalement.** Les pourcentages pouvant varier d'un lot à l'autre, sont donnés à titre indicatif.

## CONTRE-INDICATIONS

⊗ Femmes enceintes, < 3<sup>ème</sup> mois de grossesse, femmes allaitantes

⊗ Enfants < 6 ans

**RISQUE ALLERGIQUE :** Toujours faire test au poignet 48 h avant utilisation.

**IRRITANTE**

## NE PAS CONFONDRE AVEC :

-L'huile essentielle de lemon-grass venant de la variété « flexuosus ».

-L'huile essentielle de citronnelle de Ceylan, de la variété « nardus ». taux de citronnellol plus bas.

--L'huile essentielle de palmarosa de la variété « martinii – motia »

Le genre « Cymbopogon » comprend une cinquantaine d'espèces originaires d'Asie !