

FICHE AROMATHÉRAPIE

CYMBOPOGON NARDUS

Nom : Citronnelle de Ceylan

Espèce botanique : *Cymbopogon nardus*

Organe producteur : herbe

Principaux constituants :

alcools terpéniques : géranol (18%), citronnellol (8,5%), bornéol (6,5%)

aldéhydes : citronnellal (5%)

Esters : formiate de géranyle (4%), butyrate de géranyle (1,5%)

Phénols méthyl-ethers : isoeugénol méthyl-ether (7%)

Famille botanique : Poacées

Origine : Sri Lanka

Valeur thérapeutique : +++



VOIE ORALE : voie utilisable mais non recommandée

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : voie de préférence

Propriétés thérapeutiques :

- répulsif pour insectes +++
- antispasmodique +++
- anti-inflammatoire ++
- bactéricide ++
- antiseptique aérien ++
- déodorant, rafraîchissant +

Indications principales :

- spasmes intestinaux
- entérocolite infectieuse
- douleurs pelviennes
- rhumatisme, arthrite

Contre-indications et précautions :

- aucune contre-indication aux doses usuelles
- déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse



Conseils d'utilisation :

- **peau**
 - répulsif pour insectes : en diffusion, utiliser l'huile essentielle pure ou mélangée avec de l'huile essentielle de géranium.
 - piqûres d'insectes : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan sur la piqûre.
 - eczéma : 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangées à 3 gouttes d'huile de rose musquée du Chili en application locale.
 - peaux grasses, hyperséborrhée : 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangées à 3 gouttes d'huile de jojoba en application locale.
- **digestion**
 - colite spasmodique, entérocolite, digestion difficile : 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia en application sur l'abdomen.
- **rhumatisme, douleurs musculaires**
 - rhumatisme, douleur musculaire, arthrite : 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de



Ceylan mélangées à 3 gouttes d'huile de macadamia en application locale.

Exemples de formules composées

- **Rhumatisme et douleurs musculaires**
 - 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangées à 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 4 gouttes d'huile d'argan en application locale (cette association est possible avec le lemon grass ou le romarin).
- **Répulsif pour insectes**
 - en diffusion, utiliser l'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangée avec de l'huile essentielle de géranium.
- **Piqûres d'insectes**
 - 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Ceylan mélangées à 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale directement sur la peau.



Observations

le genre cymbopogon comprend une cinquantaine de variétés différentes de ces grandes herbes vivaces des régions tropicales. Souvent utilisées pour aromatiser les plats traditionnels en Inde et en Thaïlande. La citronnelle la plus courante est la citronnelle de Ceylan (Cymbopogon nardus).

Parmi les autres Cymbopogon, citons le Cymbopogon citratus (citronnelle ou verveine des Indes), le Cymbopogon flexuosus (lemongrass), le Cymbopogon martinii var. motia (palmarosa), le Cymbopogon martinii var. sofia (gingergrass) et le Cymbopogon winterianus (citronnelle de Java).

