

# LEMONGRASS - 5ml Huile essentielle bio - Abiessence - INFINIE SANTE

**Produit** LEMONGRASS - 5ml Huile essentielle bio - Abiessence

---

**Prix** 3.30 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** Sédatrice, calmante et vasodilatatrice. Huile essentielle biologique de Lemongrass - 5mL, 10mL ou 30mL Lemongrass - Huile essentielle - ABIESSENCE Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

Lemongrass - Huile essentielle - ABIESSENCE Nom botanique : *Cymbopogon citratus* (D.C) Stapf. Parties utilisées : Parties herbacées Mode d'obtention : Distillation à la vapeur d'eau Famille : Poacées Particularité de la plante : Originaires de l'Inde, cette plante herbacée vivace est appelée verveine des Indes, mais aussi herbe citronnée de Madagascar. C'est une graminée qui croît rapidement pour atteindre une grande taille. Arôme : Doux, frais, citronné mais plus enrobé que celui du citron, un peu acidulé et légèrement piquant. Principaux composants :- Citral (60,00 à 85,00%)- Myrcène (? 15,00%)- Géraniol (1,00 à 8,00%) Allergènes : Limonène, Linalol, Citral, Géraniol, Citronellol, Eugénol. Précaution d'emploi : À utiliser avec précautions en externe sur la peau car elle peut être irritante. On doit impérativement la diluer largement pour des massages. Propriétés thérapeutiques principales : - Sédatrice, calmante. - Vasodilatatrice, améliore la circulation sanguine. Indications principales : On l'utilise traditionnellement en massage pour traiter et diminuer la cellulite. Mais l'indication principale est de l'utiliser dans le traitement des blocages et des crispations du système neurovégétatif, en régulation du système nerveux. Propriétés et indications thérapeutiques secondaires : - Tonique et stimulante digestive. - Antiseptique cutanée. Conseils d'utilisations Usage interne : 1 à 2 gouttes diluées avec 1 cuillerée à café de miel ou sur 1 comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour. Usage externe sur la peau : Pour l'utilisation en massage, on fait impérativement une dilution dans de l'huile végétale de macadamia, de jojoba, de rose musquée ou autre. 5 à 10 mL maximums d'huile essentielle de Lemongrass dans 100 mL d'huile végétale. Pour la détente, les blocages, massage du dos, le long de la colonne vertébrale, du plexus solaire, de la plante des pieds avec le même mélange. Pour lutter contre la cellulite, on masse en « palper rouler » les zones concernées, en suivant les voies lymphatiques et en remontant vers le cœur. Il est recommandé d'associer les huiles essentielles de Cyprès, de Genévrier, de Romarin camphré dans une huile végétale de calendula. 5 mL de chaque huile essentielle dans 100 mL d'huile végétale. En diffusion : Elle dégage une odeur citronnée agréable et s'associe bien à d'autres huiles essentielles boisées comme celles de Pin, Épicéa, Douglas, Cèdre. Associations possibles : Les huiles essentielles de Cyprès, Genévrier pour les massages anti-cellulite. Celles de Mandarine, Marjolaine à coquilles, Ylang-ylang pour la détente. En cuisine : Pour aromatiser les recettes exotiques ou les recettes sucrées salées de volailles, de viandes... Dans la préparation d'un quatre-quarts, de madeleines... 1 goutte ou 2 suffisent en général. Le bon conseil de Joël : Après une rude journée fatigante et stressante, massez-vous (ou faites-vous masser !) la nuque, le milieu du dos, le plexus solaire, la plante des pieds avec le mélange suivant, préparé à l'avance : 5 ml d'huile essentielle de Lemongrass + 5 ml d'huile essentielle de Lavande + 3 ml d'huile essentielle de Marjolaine à coquille ou de Petit grain (si vous n'aimez pas l'odeur de la marjolaine) dans 60 ml d'huile végétale de jojoba ou calendula ou autre. Vous dormirez beaucoup mieux ! La recette du naturo : Pour soulager un mal de tête, une migraine, on mélange à parts égales les huiles essentielles de Marjolaine ou de Camomille romaine et de Lemongrass. 1 à 2 gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour diluées dans du miel ou sur comprimé neutre. Si vous avez de plus mal au ventre, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de Citron. En parallèle, on applique 2 à 3 gouttes de ce même mélange (sans le citron) sur le front, sur les tempes (attention aux yeux !), sur la nuque, après l'avoir dilué dans un peu d'huile d'amande douce, de jojoba, surtout si la peau est sensible. Remarque : Elle est très utilisée en parfumerie. Elle sert de parfum artificiel pour la note « violette ». Elle s'associe bien avec les huiles essentielles de Bergamote, Géranium, Lavande, Patchouli, Ylang-ylang.

## Description