

CITRONNELLE INDIENNE

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela Botanica

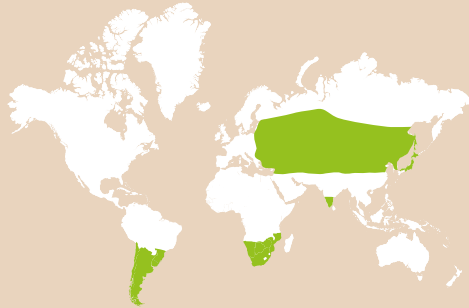
Jardins botaniques de France et des pays francophones
botanik

www.sante-nature.com

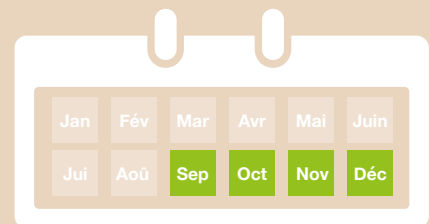
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Vous ne la trouverez pas facilement, car c'est une plante essentiellement cultivée !



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Sa tige est creuse et bulbeuse à la base, enveloppée dans la gaine des feuilles.



Liliane Roubaudi - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses feuilles linéaires sont longues (jusqu'à 2 m) et ont des bords rugueux et coupants ; elles sont vert bleuté assez pâle.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



La Citronnelle a de nombreuses propriétés : antispasmodiques, toniques, digestives et calmantes, elle est également bactéricide, anti-inflammatoire et sédative.

LES TRADITIONS D'USAGE



On utilise ses tiges fraîches ou ses feuilles séchées pour aromatiser les plats.



Son huile essentielle est un répulsif bien connu contre les insectes. Diluée dans une huile neutre et en massage, elle soulage les rhumatismes et les douleurs articulaires. En infusion, elle facilite la digestion et favorise l'endormissement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le parfum de la Citronnelle se confond avec celui de la Mélisse!



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.