



## CITRONELLA

*Cymbopogon nardus*



**U**tile in caso di raffreddori, influenza, affaticamento, cefalea, emicrania, nevralgia.

### Uso topico

Si utilizza in caso di eccessiva sudorazione, pelle untuosa ed è un ottimo insettopellente.

### Proprietà

Antisettico, purificante, insettopellente, antispasmodico, tonico, antinfiammatorio, febbrifugo.

#### Avvertenze

*Sconsigliato l'utilizzo dell'olio essenziale di Citronella puro sulla pelle. Inalato può causare accelerazione cardiaca. Da evitare da chi soffre di malattie cardiopatiche.*

#### PARTI USATE:

L'O.E. si ottiene per distillazione dalle foglie.



#### COMPONENTI PRINCIPALI:

Geraniolo, citronellale, acetato di geranile, limonene, canfene.

#### ORIGINE:



Java.

### Uso interno

**Posologia:** 2 o 3 gocce diluite in una zolletta di zucchero o in un cucchiaino di miele, 1-2 volte al giorno.

### Uso esterno

Per inalazioni o suffumigi in caso di raffreddore: 8 gocce di essenza. Eseguire almeno 3 volte al giorno.

Massaggi per il mal di testa: miscelare 3 gocce in 2 cucchiaini di olio di Mandorle dolci; massaggiare delicatamente la fronte e le tempie e stendersi al buio fino alla scomparsa del disturbo.

Crema per le zanzare: miscelare in 100 ml di crema idratante 20 gocce ed applicare sulla pelle per tenere lontano le zanzare.

Qualche goccia in un bruciatore per essenze per tenere lontano le zanzare.

Per un bagno deodorante 12-15 gocce nell'acqua della vasca.

de Billerbeck V.G. *et al.* "Effects of *Cymbopogon nardus* (L.) W. Watson essential oil on the growth and morphogenesis of *Aspergillus niger*". *Can. J. Microbiol.* 47(1):9-17. 2001.

Nerio L.S. *et al.* "Repellent activity of essential oils: a review". *Bioresour. Technol.* 101(1):372-8. 2010.