

**Σιτρονέλλα *Citronnelle winterramus*
ή *Cymbopogon nardus* ή *Andropogon nardus***



Οικογένεια: Graminae - Poaceae (Πόαι)

Ιστορία του φυτού: Το αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα χρησιμοποιείται από παλιά ως εντομοαπωθητικό πριν από την εισαγωγή του DDT. Πρόσφατα επανήλθε η χρήση του ως εντομοαπωθητικό.

Σχετικά με το φυτό: Είναι ένα πολύ αρωματικό πολυετές φυτό που μεγαλώνει περίπου 1 μέτρο σε ύψος και η εμφάνισή του θυμίζει έντονα ψηλό γρασίδι.

Μέθοδος λήψης του αιθέριου ελαίου: Η λήψη του αιθέριου ελαίου γίνεται με απόσταξη με ατμό των αποξηραμένων ή ημιαποξηραμένων φύλλων του φυτού.

Προέλευση του αιθέριου ελαίου: Σρι Λάνκα (*Lenabatu citronella*), Κεϋλάνη και Ιάβα.

Ιδιότητες του αιθέριου ελαίου: Έχει διαυγή σύσταση με άρωμα εσπεριδοειδών όπως λεμόνι, αν και είναι πολύ πιο ήπιο με ελαφρά ξυλώδεις αποχρώσεις. Έχει κίτρινο-καφέ χρώμα. Υψηλή νότα μεσαίας δύναμης.

Χημική σύνθεση: Τα κύρια χημικά συστατικά της Σιτρονέλλας είναι σιτρονελλανικό οξύ, βορνεόλη, σιτρονελλόλη, γερανιόλη, νερόλη, σιτράλη, σιτρονελλάλη, καμφένιο, διπεντένιο και λιμονένιο.

Χρήσεις του αιθέριου έλαιου: Πολλά εντομοαπωθητικά περιέχουν Σιτρονέλλα Κεϋλάνης και συχνά χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με αιθέριο έλαιο Κέδρο, για να παράγει μια ευχάριστη μυρωδιά και να δρα ως φυσικό εντομοαπωθητικό. Μπορεί επίσης να προστεθεί σε σαπούνια αρώματα, καλλυντικά δέρματος, αποσμητικά και εντομοαπωθητικά κεριά, και έχει κοινές εφαρμογές σε μασάζ.

Θεραπευτικές ιδιότητες του αιθέριου έλαιου: Η Σιτρονέλλα είναι αντιφλεγμονώδης, αντισηπτική, βακτηριδιοκτόνος, αποσμητική παρασιτοκτόνα, τονωτική, δυναμωτική και εντομοαπωθητική κυρίως για ελονοσία που προέρχεται από τσίμπημα κουνουπιών.

☞ Γενικά, χρησιμοποιείται για να προφυλάσσει από τσιμπήματα κουνουπιών ή για την ανακούφισή τους. Στην Αφρική που υπάρχει έντονο το πρόβλημα ελονοσίας το αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα κρατά την ασθένεια σε ύφεση. Συνδυαζόμενη, τέλος, με άλλα αιθέρια έλαια, η Σιτρονέλλα κρατά τα έντομα κυρίως για τα κουνούπια. μακριά σας. **Βλέπε Συνταγές Παρακάτω**
Τέλος, χρησιμοποιείται ευρύτατα ως αποσμητικό, εντομοαπωθητικό και εντομοκτόνο.

☞ Η χρήση του εστιάζεται κυρίως στη τόνωση του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος.

☞ Προσφέρει σημαντική βοήθεια στα κρυολογήματα και τις λοιμώξεις και βοηθά στην αντιμετώπιση της ζάλης, της ημικρανίας και του πονοκεφάλου.

☞ Καταπραΰνει-καθαρίζει το μυαλό.

☞ Βοηθά στα κρυολογήματα, καταρροή και άλλες μολύνσεις.

☞ Μαλακώνει το δέρμα και κάνει καλό στα λιπαρά δέρματα και πόδια που ιδρώνουν πολύ.

☞ Επίσης βοηθά να απαλλάξετε τις γάτες και τους σκύλους από τις ψείρες και ψύλλους.

Τρόποι χρήσης: Σε κρέμες, λοσιόν ή σε σπρέυ ως εντομοαπωθητικό και με συσκευή διάχυσης αρωματισμού χώρου.

Αναμειγνύεται καλά με: Περγαμόντο, Νεράντζι, Κέδρο, Γεράνιο, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Λεβάντα και Πεύκο.

Προσοχή: Η απευθείας χρήση του αιθέριου έλαιου μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο δέρμα σε ορισμένα άτομα. Καλύτερα να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Συνταγές

Για τσιμπήματα εντόμων-πρόληψη. Βάλτε σε συσκευή διάχυσης με Σιτρονέλλα και Γεράνιο. Βάλτε λίγες σταγόνες απευθείας στο δέρμα μαζί με αιθέριο έλαιο Λεβάντα.

Για ρευματισμούς-μυϊκούς πόνους: Κάντε μασάζ με Γωλθερία (Gaultheria procumbens), Σιτρονέλλα (Cymborogon citratus), Δενδρολίβανο σε φυτικό λάδι Μακαντέμια.

Φυσικό εντομοαπωθητικό για ξηρές επιδερμίδες

Τι θα χρειαστείτε

Αμυγδαλέλαιο(100 ml)
Αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα (15ml)
Αιθέριο έλαιο Λεβάντα (10ml)
Αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτος (5ml)
Αιθέριο έλαιο Γεράνιο (5ml)

Πως θα το παρασκευάσετε

Αφού συγκεντρώσετε τα υλικά σας, αδειάζετε το αμυγδαλέλαιο σε ένα μπουκαλάκι. Παράλληλα, σε ένα ποτήρι αναμειγνύετε τα αιθέρια έλαια Λεβάντα, Ευκάλυπτο και Γεράνιο. Ρίχνετε το μείγμα των αιθέριων ελαίων στο Αμυγδαλέλαιο, στη συνέχεια προσθέτετε τη Σιτρονέλλα και ανακατεύετε πολύ καλά. Το φυσικό εντομοαπωθητικό σας είναι έτοιμο.

Η ισχυρή δράση της Σιτρονέλλας, σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια Λεβάντα, Ευκάλυπτο και Γεράνιο, είναι η καλύτερη φυσική εγγύηση ότι δεν θα χρειαστεί πλέον να ανησυχείτε για τα τσιμπήματα των εντόμων. Η παρουσία του αμυγδαλέλαιου στη συνταγή που σας προτείνουμε κάνει το μείγμα κατάλληλο και για απευθείας χρήση του πάνω στο δέρμα σας, για να προλάβετε τα τσιμπήματα των εντόμων. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε το μείγμα στην ειδική συσκευή για τον αρωματισμό του χώρου.

Αν ανήκετε στην κατηγορία των «γλυκοαίματων», με μεικτή ή λιπαρή επιδερμίδα μπορείτε να δοκιμάσετε το εντομοαπωθητικό σε σπρέυ, με την παρακάτω συνταγή που θα φτιάξετε εύκολα με βάση το αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα. Η ευεργετική δράση αυτής της συνταγής θα κρατήσουν μακριά σας τα κουνούπια. Λόγω του αλκοόλ ενδείκνυται για τις λιπαρές επιδερμίδες.

Φυσικό εντομοαπωθητικό για λιπαρές επιδερμίδες

Τι θα χρειαστείτε

Αφέψημα από πράσινο τσάι (200 ml)
Αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα (30 σταγόνες)
Αιθέριο έλαιο Βασιλικό (10 σταγόνες)
Αιθέριο έλαιο Λεβάντα (5 σταγόνες)
Αιθέριο έλαιο Γεράνιο (15 σταγόνες)
Οινόπνευμα (30ml)

Πώς να το παρασκευάσετε

Σε ένα μπολ, όπου έχετε ρίξει το οινόπνευμα, προσθέτετε το αιθέριο έλαιο Σιτρονέλλα κι ανακατεύετε. Στη συνέχεια προσθέτετε το αιθέριο έλαιο Βασιλικό κι ανακατεύετε. Ρίχνετε και το αιθέριο έλαιο Λεβάντα κι ανακατεύετε. Τέλος, προσθέτετε το αιθέριο έλαιο Γεράνιο κι ανακατεύετε. Τέλος και ρίχνετε το μείγμα μέσα στο αφέψημα του πράσινου τσαγιού.

Πώς να το χρησιμοποιείτε

Ανακινήστε καλά το μείγμα πριν τη χρήση του και χρησιμοποιήστε το, ψεκάζοντας απευθείας πάνω στο δέρμα.