

Détails Huile essentielle de citron bio

Nom botanique : Citrus limonium

Origine : Italie.

Extraction : Huile pressée à froid obtenue à partir de la peau du fruit.

Parfum : l'arôme est semblable aux abris frais au citron sauf plus riches et plus concentrés.

Force supérieure de l'arôme : forte

Couleur : jaune clair

Propriétés de l'huile essentielle de citron:

Antiseptique, antiviral, antinfectieux, bactéricide, tonique, dépuratif, amincissant, fluidifiant sanguin, alcalinisante, reminéralisante.

L'huile essentielle de citron adoucit et tonifie l'épiderme en contractant les tissus. Elle donne un teint plus frais, plus lumineux. Son action légèrement décolorante aide à corriger les défauts de pigmentation de la peau. Elle est aussi recommandée pour les soins des mains et des ongles cassants.

Recommandations :

Préventif et curatif dans toutes les infections virales ou bactériennes. Assainissement de l'air. Stimulation du système digestif. L'huile essentielle de citron a également une action positive sur la microcirculation en prévention de phlébites et thromboses.

Usages et utilisations :

Une huile essentielle de base dans toutes les trousse. Elle assainit l'air et tue les germes d'infections contagieux comme le rhume et la grippe. Détruit les germes associés aux odeurs désagréables : tabac, friture, moisissure... Double action : tonifiante en début de journée, calmante en fin de journée.

Par son action tonique, elle agit sur la mémoire, la concentration, la fatigue intellectuelle.

L'huile essentielle de citron stimule les fonctions digestives et éliminatoires. Elle prévient la formation de calculs. Elle entre dans les cures minceur pour son pouvoir dépuratif et son action sur le système lymphatique. L'huile essentielle de citron se comporte comme la vitamine P en diminuant la perméabilité des capillaires et en augmentant leur résistance.

Massage et application à base d'huile essentielle de citron:

*Renforce les défenses immunitaires: 20 gouttes d'huile essentielle de citron + 20 gouttes de ravintsara + 10 gouttes de tea tree ou de bois de rose. A diluer dans 100 ml d'huile d'argan ou d'amande douce. Utilisez ensuite en huile de massage.

***Mal des transports:** 2 gouttes d'huile essentielle de citron + 1 goutte de menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle de basilic. A diluer dans 10 ml d'huile d'amande douce puis à respirer et appliquer sur le haut du buste lors des nausées.

***Contre la cellulite:** 50 gouttes d'huile essentielle de citron + 30 gouttes d'huile essentielle de romarin + 30 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse + 20 gouttes d'huile essentielle

de cyprès à diluer dans 100 ml d'huile végétale de noisette (ou d'arnica). Massez énergiquement les zones ciblées.

***Ongles fragiles:** 20 gouttes d'huile essentielle de citron dans 10 ml d'huile de germe de blé ou d'huile d'olive. Laissez tremper vos ongles 10 minutes dans votre préparation puis massez-les délicatement. Répétez l'opération une fois tous les 2 jours pendant 10 jours.

***Cheveux gras** (huile de traitement avant shampooing): 25 gouttes d'huile essentielle de citron + 25 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse + 25 gouttes d'huile essentielle de romarin à diluer dans 125 ml d'huile de jojoba. Appliquez l'huile avant votre shampooing. Massez légèrement les cheveux et le cuir chevelu. Pour un maximum d'efficacité, laissez poser au minimum 30 min sous une serviette chaude.

***Points noirs:** 5 gouttes d'huile essentielle de citron + 5 gouttes de lavande vraie à diluer dans 10 ml d'huile végétale de noisette et à appliquer localement sur les points noirs.

***Bonne mine** (contre le teint terne): 2 gouttes d'huile essentielle de citron + 4 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon à incorporer dans votre crème de nuit (50 ml) ou à diluer dans 50 ml d'huile d'argan.

L'huile essentielle de citron en diffusion dans l'air:

***Grippe** (mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles): 10 gouttes d'huile essentielle de citron + 10 gouttes de ravintsara + 10 gouttes d'eucalyptus radié. Ce mélange est également à diffuser de manière préventive lors d'épidémie de grippe.

***Dépression** (mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles): 5 gouttes d'huile essentielle de d'encens + 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée + 5 gouttes d'HE d'orange + 5 gouttes d'HE de pin sylvestre + 5 gouttes d'huile essentielle de citron. A diffuser le matin et en début d'après midi (2 fois 30 minutes).

***Fatigue physique** (mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles): 5 gouttes d'huile essentielle de citron + 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée + 5 gouttes d'HE de basilic + 5 gouttes d'HE de pin sylvestre. A diffuser le matin et en début d'après midi (2 fois 1 heure).

***Alergie respiratoire** – poussière, acariens, rhinites (mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles): 10 gouttes d'huile essentielle de citron + 10 gouttes d'huile de niaouli + 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata. Diffuser cette préparation de manière préventive lors des périodes sensibles (3 fois 30 minutes).

***Pollution ambiante** (mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles): 5 gouttes d'huile essentielle de citron + 5 gouttes d'HE de lavande fine + 10 gouttes d'HE d'arbre à thé + 5 gouttes d'eucalyptus globuleux + 5 gouttes d'HE de pin. A diffuser 30 minutes tous les jours.

L'huile essentielle de citron par voie orale et interne:

***Digestion difficile:** 1 goutte d'huile essentielle de citron + 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle d'estragon, le tout sur 1/2 sucre à faire fondre dans la bouche après chaque repas durant 1 semaine.

***Fatigue physique:** 1 goutte d'huile essentielle de citron + 1 goutte d'huile essentielle de basilic à mélanger dans 1 cuillère de miel, 2 à 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Précautions :

L'huile essentielle de citron est photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après application. Dermatologue si appliquée pure sur la peau. Interdit aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux enfants de moins de 8 ans.

Attention, cette huile essentielle contient des composés naturels qui peuvent présenter un risque allergique chez certaines personnes sensibles (suivant Directive Cosmétique 2003/15/CE) : limonène, citral, linalol, geraniol.

AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ils sont issus d'ouvrages ou sites Internet spécialisés en aromathérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

Les informations fournies sont uniquement à des fins éducatives.