

Citrus limonum

Propriétés

- Anti-infectieuse, antibactérienne, antiseptique
- Stomachique (estomac), Carminatif (gaz)
- Calmante
- Tonique veineux, fluidifiante sanguine
- Litholytique - Diurétique - Hépatoprotectrice



Utilisations

- Rhume, états grippaux, infection des voies respiratoires (inhalation/ diffusion)
- Digestion, nausées, mal des transports (voie orale)
- Stress, surmenage, agitation au travail (olfaction, diffusion)
- Varices, phlébites, jambes lourdes, cellulite (voie orale/ cutané)
- Calculs (voie orale)
- Migraines circulatoires (voie orale)
- Boutons et piqûres d'insectes (cutané)
- "Beauté": blanchir les dents (dans le dentifrice), renforcer les ongles (diluée dans de l'huile), faire briller les cheveux (masque, mélangé au shampoing)
- Ménage: additionnée à du vinaigre blanc ou de l'alcool par exemple

L'HE de citron est utilisée avec des HE agressives pour le foie pour contrebalancer leurs effets néfastes par voie orale grâce à ses vertus hépatoprotectrices

Dangers et contre-indications

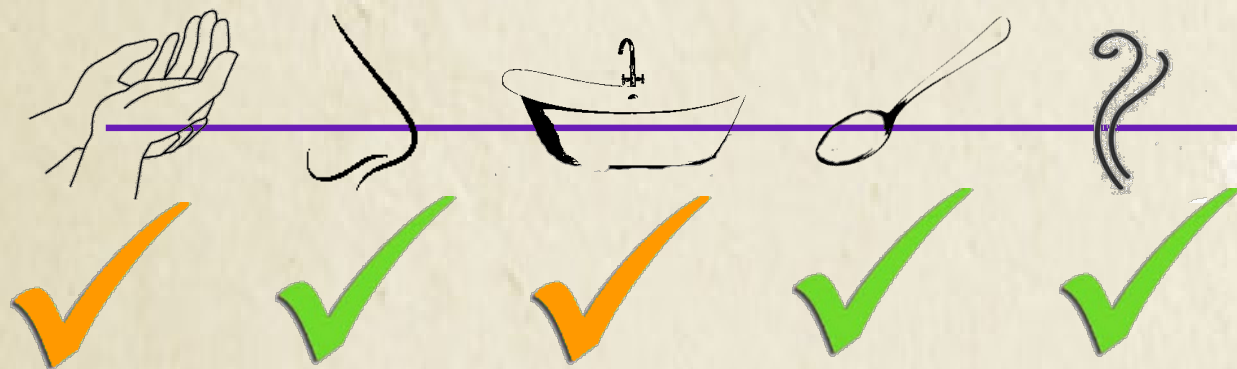
Photosensibilisante, dermocaustique et potentiellement irritante, la voie cutanée doit être utilisée avec précaution: en très forte dilution et pas avant de s'exposer au soleil (attendre au moins 10h). On peut l'utiliser sans contre-indication chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants à partir de 12 mois.

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (limonène), furocoumarines, aldéhydes terpénique (géralial ou citral A)



Voies d'administration



Dosages

Soins cutanés: 2% (4 gouttes pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale) et JAMAIS pure
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)

Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), en dehors d'une utilisation ponctuelle d'une goutte après un repas ou pour le mal des transports, prendre l'avis d'un médecin

Attention à sa conservation!!!
L'huile essentielle de citron, comme toutes les essences d'agrumes ne devrait pas être conservée au-delà de 3 ans, car elles peuvent "virer" et devenir allergènes. Mais ne la jetez pas: elle peut encore servir dans les produits de ménage par exemple