

Citrus aurantium
ssp bergamia

- Calmante, sédatrice +++
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antiseptique ++
- Stomachique (estomac), Carminatif (gaz) ++
- Antispasmodique ++

Propriétés



Utilisations

- Digestion: colites, constipations, manque d'appétit, gaz, dyspepsie (voie orale)
- Stress, dépression, angoisses, insomnies (olfaction, diffusion, voie orale)
- Varices, hémorroïdes, phlébites, cellulite (voie orale/ cutané)
- Infections, cystites (voie orale, diffusion pour les infections hivernales en prévention)
- Spasmes digestifs, spasmes des règles (voie orale, voie cutanée)
- "Beauté": peau grasse, cheveux gras (dans le shampoing), vergetures, varices, cellulites (raffermit et régénère la peau), dermatoses, psoriasis, eczéma, vitiligo
- Ménage: additionnée à du vinaigre blanc ou de l'alcool par exemple

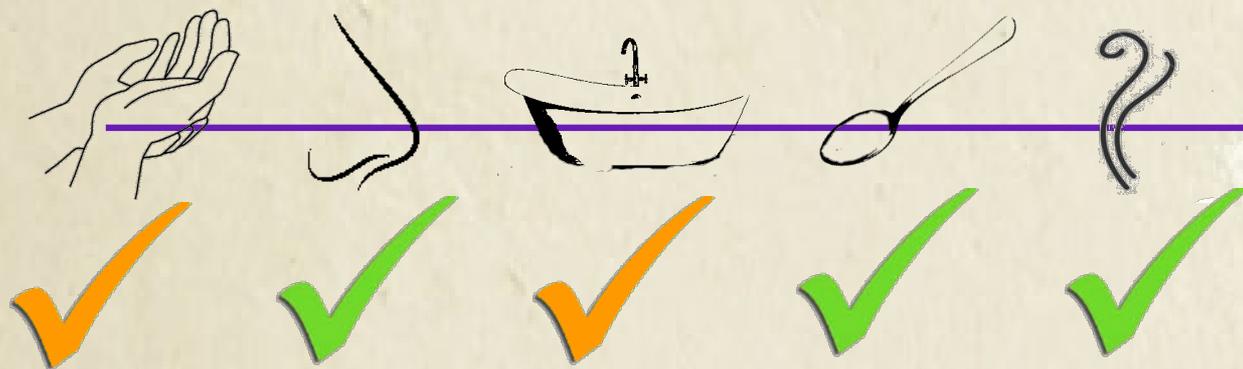
Dangers et contre-indications

Photosensibilisante, potentiellement irritante, la voie cutanée est déconseillée sauf très forte dilution.

On peut l'utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes à partir de 3 mois de grossesse et chez les enfants à partir de 6 ans.

Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: esters (acétate de linalyle), monoterpènes (limonène), monoterpénols, furocoumarines



Voies d'administration

Dosages

Cosmétique: 0,4% max (8 gouttes pour 100 ml d'huile végétale)

Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)

Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), en utilisation ponctuelle, une goutte après un repas pour la digestion (pour d'autres utilisations, prendre l'avis d'un médecin)

C'est l'huile essentielle du thé Earl grey et des bergamotes, le bonbon originaire de Nancy!!!