

*Citrus sinensis*

## Propriétés

- Antiseptique, antibactérienne, antivirale++
- Stomachique, carminative (gaz) +
- Calmante, sédative +
- Lymphotonique, circulatoire



## Utilisations

- Désinfection atmosphérique (diffusion)
- Digestion, dyspepsie (gaz) (voie orale)
- Cellulite- décongestionne les tissus en cas d'oedème (voie cutanée)
- Anxiété, nervosité (diffusion, olfaction)
- Ménage: additionnée à du vinaigre blanc ou de l'alcool par exemple

## Dangers et contre-indications

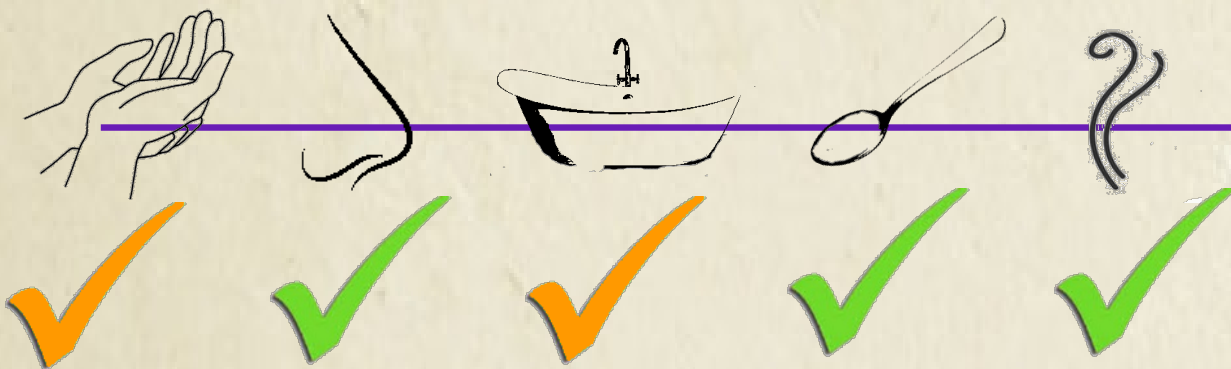
Photosensibilisante, dermocaustique et potentiellement irritante, la voie cutanée doit être utilisée avec précaution: en très forte dilution et pas avant de s'exposer au soleil (attendre au moins 8h).  
Interdites chez les femmes enceintes de moins de trois mois et chez les enfants de moins de 3 mois (olfaction) et de moins d'un an (application).

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (limonène), furocoumarines



## 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 pour digérer, prendre l'avis d'un médecin

**Attention!!!**  
L'huile essentielle d'orange douce, n'est pas l'huile essentielle d'orange amère. Vérifiez bien le nom, car cette dernière présente des contre-indications au niveau cardiaque en raison de la présence de sinéphrines