

Citrus paradisi

Propriétés

- Antiseptique +++
- Eupeptique, stomachique (estomac) ++
- Drainante hépatique +++
- Tonique veineux, fluidifiante sanguine ++
- Lipolytique +++
- Astringente +++



Utilisations

- Rhume, états grippaux, infection des voies respiratoires (inhalation/ diffusion)
- Digestion, ballonnements (voie orale)
- Coupe-faim, boulimie, anorexie (olfaction, voie orale)
- Varices, phlébites, jambes lourdes, cellulite (voie orale/ cutané)
- Faiblesse hépatique, engorgement de la vésicule biliaire (voie orale, avis d'un médecin)
- "Beauté": perte de cheveux, minceur, raffermissante (voie cutanée)
- Stress, dépression, concentration (olfaction, diffusion)

Dangers et contre-indications

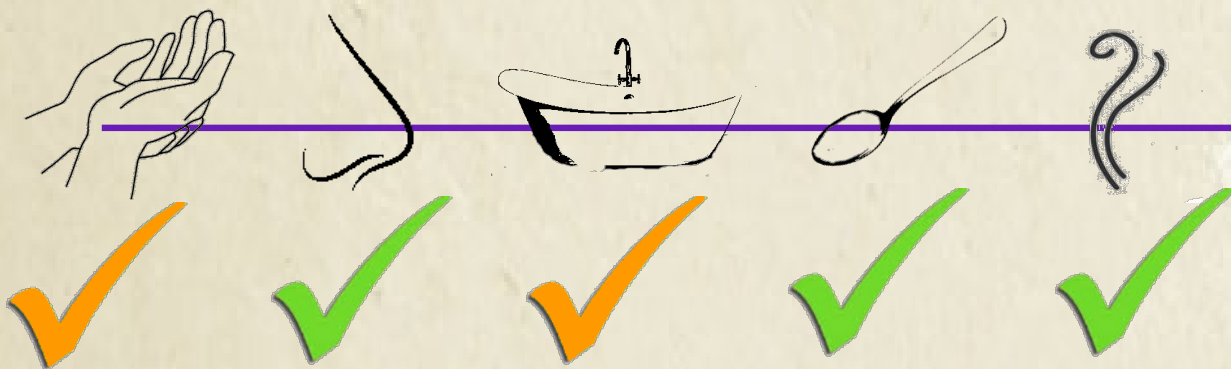
Photosensibilisante et dermocaustique, la voie cutanée doit être utilisée avec précaution: en très forte dilution et pas avant de s'exposer au soleil (attendre 8-10h). On peut l'utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants à partir de 12 mois dans des dilutions adaptées.

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (limonène), furocoumarines, aldéhydes terpénique (citral, citronnellal)



Voies d'administration



Dosages

Soins cutanés: 2% max 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 à sa conservation!!!
 L'huile essentielle de pamplemousse, comme toutes les essences d'agrumes ne devrait pas être conservée au-delà de 3 ans, car elles peuvent "virer" et devenir allergène. Mais ne la jetez pas: elle peut encore servir dans les produits de ménage par exemple