

*Citrus aurantium var amara*

## Propriétés

- Rééquilibrante nerveuse, relaxante, sédative, antidépressive +++
- Anti-spasmodique ++
- Anti-inflammatoire ++
- Cicatrisante, régénératrice cutanée ++
- Antibactérienne, anti-infectieuse +

## Utilisations

- Nervosité, tristesse, humeur changeante, troubles du sommeil, angoisses (voie cutanée, diffusion, voie orale)
- Spasmes et douleurs d'origine nerveuse: crampes, asthme nerveux, toux spasmodiques, spasmophilie, douleurs des règles, coliques intestinales (voie cutanée)
- Hypertension, palpitations (voie cutanée)
- Arthrite, rhumatismes, tendinites (voie cutanée)
- Acné, dartres, plaies, escarres, furoncles (voie cutanée)
- Beauté: transpiration excessive, cheveux secs et abîmés, tous types de peau (voie cutanée)

## Dangers et contre-indications

Utilisable chez la femme enceinte (fin du 3ème mois) et chez les bébés et les enfants à des dilutions et dosages adaptés.

## Un peu de chimie

Familles biochimique principales: esters (acétate de linalyle) et monoterpénols (linalol)



## Voies d'administration



## Dosages

Massage bien-être: 10% max  
Cosmétique: 0,5%  
Voie orale: 1-2 gouttes 3 fois par jour maximum

Cette huile essentielle est une bonne alternative au Néroli très coûteux! Très polyvalente, elle trouvera une place de choix dans la trousse d'aroma des cosméteuses.