

Huile essentielle de Citron

Citrus limon

FICHE N° 1

DESCRIPTION :

Le citron est le fruit du citronnier. Un grand arbuste ou un petit arbre épineux très ramifié qui serait originaire d'Asie. L'huile essentielle ou plus précisément l'essence de citron est extraite du zeste (péricarpe) du fruit. C'est une des premières huiles essentielles à avoir dans sa pharmacie compte tenue de ses multiples propriétés. C'est l'huile essentielle la plus consommée dans le monde.



Organe producteur (op) : le zeste

Méthode d'extraction : expression à froid

Molécules principales : Terpènes, Coumarines et Furocoumarines

Description aromatique : frais et pétillant, odeur de propre.

Origine : Corse, Sicile, Grèce, Italie, Californie.

Pour en savoir plus
[Cliquez ici](#)

PROPRIETES :

- ◆ Anti-infectieuse, antiseptique atmosphérique +++, antivirale, antibactérienne
- ◆ Fluidifiante circulatoire, tonique veineux
- ◆ Antivomitif, régulateur hépatique
- ◆ Litholytique ++
- ◆ Stomachique, carminative +.
- ◆ Stimulant général

INDICATIONS :

- ◆ Infection des voies respiratoires
- ◆ Insuffisance digestive ++, nausée, mal des transports, digestion, crise de foie
- ◆ Coliques néphrétiques ++
- ◆ Insuffisance veineuse, phlébite, thrombose
- ◆ Désinfection de l'air +++, périodes de maladies contagieuses ++.

SYNERGIES : Une odeur à associer avec les huiles de benjoin, de camomille, d'eucalyptus radié, d'encens, de géranium rosat, de palmarosa, de pamplemousse, de lavande officinale, d'orange, de ravintsara, de romarin, d'ylang-ylang.

TRUCS et ASTUCES

- ◆ Pour assainir l'air d'une pièce, versez quelques gouttes d'HE de citron dans votre diffuseur et mettez le en marche une dizaine de minutes.

VOIES D'ADMINISTRATION

Voie orale ⁽¹⁾

Voie cutanée + + + ⁽²⁾

Diffusion + + +

Inhalation +

Olfaction + + +

Bains aromatiques

⁽¹⁾ réservée au médecin

⁽²⁾ Attention HE dermo-caustique



DANGERS et

CONTRE-INDICATIONS

- ◆ En usage cutané risque de photosensibilisation, (attendre 8 à 10h avant de vous exposer au soleil ou sous des rayons UV)
- ◆ Huile dermo-agressive, peut entraîner une sensibilisation par contact avec la peau, ne pas utiliser pure sur la peau.
- ◆ HE à éviter chez les enfants de moins de 12 mois.
- ◆ HE qui s'oxyde facilement au contact de l'air, il est préconisé de l'utiliser en usage thérapeutique dans les trois mois qui suivent l'ouverture du flacon.

Huile essentielle de Citron

Citrus limon

FICHE N° 1

RECETTE 1 :

Pour assainir l'air ambiant et faire disparaître les odeurs de cuisine, de tabac ou les mauvaises odeurs. Versez 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans votre diffuseur et faites-le fonctionner durant 20 minutes.

RECETTE 2 :

Un bain antifatigue ! Pour cela diluez 15 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à soupe de sels de bain ou sel d'epsom. Versez dans le bain déjà coulé avec une eau entre 35 et 37°C. Restez-y 10 minutes. Et démarrez votre journée de bonne humeur.

RECETTE 3 :

Contre les verrues : Dans un flacon mélangez 50% d'huile essentielle de Citron à 50% d'huile essentielle de sarriette des montagnes. Laissez le mélange reposer 3 ou 4 jours. Appliquez le mélange sur la verrue à l'aide d'un coton tige (sans déborder), 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 4 semaines. (Attention de ne pas exposer la zone traitée au soleil ou aux UV durant les 8 heures qui suivent l'application).

Source : Huiles essentielles, le guide visuel – Danièle Festy

RECETTE 4 :

Un petit coup de fatigue : L'huile essentielle de Citron est un bon remontant. Dans une cuillère à café de miel, déposez 2 gouttes d'huiles essentielles de citron et laissez fondre en bouche. Vous aurez un esprit plus positif et les idées plus claires.

Source : La Bible de l'aromathérapie – Nerys Purchon

RECETTE 5 :

Mal des transports : 1 goutte sur un petit morceau de sucre avant le départ à renouveler pendant le trajet .

RECETTE 6 :

Nausée de la femme enceinte : 2 gouttes sur un petit morceau de sucre ou sur de la mie de pain avant de se lever, à renouveler plusieurs fois par jour si nécessaire.

Source : Traité d'aromathérapie scientifique et médicale – Michel Faucon

RECETTE 7 :

Pour nettoyer et faire briller un meuble en bois, mélangez dans un flacon en verre teinté de type vaporisateur :

- ◆ 250 ml d'huile d'olive
- ◆ 25 gouttes d'huile essentielle de citron
- ◆ 50 ml de vinaigre d'alcool (vinaigre blanc)

Secouez bien le flacon avant utilisation et vaporisez sur un chiffon ou directement sur les meubles en bois. Pollissez immédiatement avec un chiffon propre et sec pour éviter toute trace.

Source : aroma-huiles-essentielles.com