

# Citron : une Huile Essentielle polyvalente



citron huile essentielle polyvalente

## **CITRON : UNE ESSENCE OU HUILE ESSENTIELLE D'AGRUMES – EXPRESSION A FROID DU ZESTE**

L'huile essentielle (essence) d'écorce de citron s'obtient par expression à froid, sans distillation.

L'écorce ou zeste du citron est hachée ou moulue puis ensuite exprimée (expression à froid).

L'huile essentielle est renfermée dans les petites glandes du zeste.

On obtient alors un mélange aqueux et l'huile essentielle va remonter à la surface.

Il faut environ 3.000 (zestes de) citrons pour obtenir 1 kg d'essence.

Cette essence (huile essentielle) a une durée de conservation relativement courte.

De plus, elle est photosensibilisante : ne vous exposez pas au soleil après l'application sur la peau (et jusqu'à 12 heures après).

**Dénomination scientifique latine : Citrus limon(um)**

**Partie distillée: zeste**

**Origine: Brésil, Italie, Argentine ...**

**Molécules aromatiques: Limonène, B-Pinène, G-Terpinène**

## **UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE (ESSENCE) DE CITRON**

*Avant d'utiliser ces huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi et les contre-indications mentionnées en bas de cet article.*

**Diffusion (+++)**

Pour assainir l'air ambiant, faire diffuser régulièrement de l'Huile essentielle de Citron.

C'est un bon purifiant et assainissant atmosphérique.

**Maison:**

Pour parfumer votre intérieur (maison, bureau, voiture, ...) vous pouvez utiliser notre parfum d'ambiance «Citron & Menthe spray» afin de créer une atmosphère tonique.

Pour vous parfumer, essayez notre eau de toilette «Citron & Bois de rose en vapo».

Pour une lessive douce et fraîche, vous pouvez ajouter 3 gouttes du mélange suivant à votre dose de produit lessive:

4 ml HE Bois de Hô (ou HE Bois de rose);

4 ml HE Citron (zeste);

2 ml HE Menthe des champs

**Savon (désinfectant) vaisselle et mains:** dans votre flacon

(environ 250 ml), ajoutez:

1 ml HE Bois de Hô;

1 ml HE Citron (zeste);

1 ml HE Niaouli (ou HE Tea Tree)

### Cuisine:

Limonade naturelle au citron : Faites fondre environ 75 g de miel au bain marie (ou au four micro-ondes) Ajoutez 3 à 5 gouttes d'Huile essentielle de Citron Bio dans le miel liquide.

Mélangez bien.

Ajoutez le jus de 2 citrons (ou le jus d'un citron et de deux oranges)

Mélangez bien et versez le mélange dans une bouteille d'un litre.

Ajoutez de l'eau de sorte à remplir (quasi complètement) la bouteille.

Mélangez bien

Servez frais.

### CONTRE-INDICATIONS RELATIVES AUX HUILES ESSENTIELLES CITÉES

En règle générale, ne pas utiliser les huiles essentielles pendant les 3 premiers mois de la grossesse ni chez les jeunes enfants (moins de 3 ans).

L'Huile essentielle de Bois de rose ne peut être utilisée qu'en fin de grossesse.

L'Huile essentielle de Niaouli est interdite chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les personnes atteintes de cancer hormono-dépendant et chez les épileptiques.

L'Huile essentielle de Menthe des champs est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans (interdite aux enfants de moins de 3 ans), chez la femme enceinte et allaitante, personnes âgées ou épileptiques, hypertendus.

L'Huile essentielle (essence) de Citron est dermocaustique.

Ne pas utiliser pure sur la peau car risque d'irritation.

(Elle doit être diluée, à maximum 20 %, dans une huile végétale comme l'Huile de Noisette par exemple)

L'Huile essentielle (essence) de Citron est également photosensibilisante

(Il ne faut pas l'appliquer sur la peau avant exposition au soleil ni aux UV en général)

L'Huile essentielle de Menthe des champs doit être diluée fortement, en cas d'application locale, si la peau est fort sensible et ne l'appliquer que sur une petite surface, sinon risque de réaction glacée.

Par voie orale, elle doit toujours être utilisée à très faible dose (1 goutte)

Elle peut provoquer de l'insomnie.

## **ALLERGENES**

**Limonène (HE Citron)**

**Linalol (HE Bois de Hô)**

## **OUVRAGES INTÉRESSANTS**

- Envie de vous initier à l'aromathérapie ? Commandez votre livret GRATUIT "Huiles Essentielles Chémotypées" (voir Nouveautés en bas de la page d'accueil du site web) et consultez notre rubrique « LIVRES »
- Le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)
- les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

\*\*\*\*\*.

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également  
notre site web [www.phytowebbarom.be](http://www.phytowebbarom.be)