

huile essentielle 100% pure et naturelle Citronnier (citron)

Citrus limon

partie distillée : **zeste**

molécule principale : Limonène



- Favorise la digestion
- Assainit l'atmosphère
- Renforce la vitalité
- Aide à affiner la silhouette

L'essence de citron, en quelques mots

Comme tous les agrumes, l'extrait aromatique tiré des péricarpes (des zestes) des citrons est appelé 'essence' car il s'obtient par pressage mécanique des zestes, et non par distillation à la vapeur d'eau. On peut d'ailleurs très facilement reconnaître les poches à essence présentes dans les zestes d'agrumes : ce sont ces petits points plus sombres, d'où jaillit un liquide qui pique aux yeux lorsqu'on épluche citrons ou oranges. Ce liquide n'est autre que l'essence aromatique.

Voies privilégiées d'utilisation

voie orale (O)



sous conseil

voie cutanée (M)



++

diffusion aérienne (D)



+++

+ = conseillé → ++++ = vivement conseillé

Le conseil pratique

Ajoutez à de l'huile d'olive ou de l'huile de noisette quelques gouttes d'essence de citron, accompagnées d'huile essentielle de basilic, de gingembre ou de cumin (voir composition au verso) ! Un vrai régal pour accompagner vos salades, tout en stimulant la digestion.

Précautions d'usage particulières

Ne pas masser cette essence sur la peau en plein soleil ou juste avant une séance de bronzage, car l'essence de citron est photosensibilisante; penser à l'inclure dans une huile végétale (amande douce, noisette) pour faciliter le massage.

Huile alimentaire pour stimuler la digestion *comme huile d'assaisonnement, selon votre goût (sur les salades, les pâtes, ...).*



| | | |
|------|--|----------------|
| HECT | Gingembre - <i>Zingiber officinale</i> | 3 gttes |
| Ess. | Citronnier (citron) - <i>Citrus limon</i> - zeste | 5 gttes |
| HECT | Cardamome - <i>Elettaria cardamomum</i> | 2 gttes |
| HECT | Basilic exotique - <i>Ocimum basilicum</i> | 3 gttes |
| HECT | Cumin - <i>Cuminum cyminum</i> | 2 gttes |
| H.V. | Noisette - <i>Corylus avellana</i> ou H.V. d'olive | 50 ml |

Pour affiner la silhouette *3 gouttes de la préparation suivante, dans une cuillère à café d'huile d'olive, 3 fois par jour avant les repas.*



| | | |
|------|--|-----------------|
| Ess. | Citronnier (citron) - <i>Citrus limon</i> - zeste | 20 gttes |
| HECT | Menthe poivrée - <i>Mentha x piperita</i> | 20 gttes |
| HECT | Romarin à verbénone <i>Rosmarinus officinalis</i> CT VERBÉNONE..... | 10 gttes |

Pour affiner la silhouette *La préparation suivante en massage local sur les zones concernées, quotidiennement.*



| | | |
|------|---|-----------------|
| HECT | Niaouli - <i>Melaleuca quinquenervia</i> CT CINÉOLE..... | 20 gttes |
| HECT | Cannelier de Ceylan (cannelle) <i>Cinnamomum zeylanicum</i> - écorce | 10 gttes |
| HECT | Citronnelle de Java - <i>Cymbopogon winterianus</i> | 20 gttes |
| HECT | Eucalyptus mentholé - <i>Eucalyptus dives</i> | 20 gttes |
| Ess. | Citronnier (citron) - <i>Citrus limon</i> - zeste | 30 gttes |
| H.V. | Noisette - <i>Corylus avellana</i> | 10 ml |

Mélange pour assainir l'atmosphère *La préparation suivante à inclure dans un diffuseur ultrasonique.*



| | | |
|------|--|-----------------|
| Ess. | Citronnier (citron) - <i>Citrus limon</i> - zeste | 20 gttes |
| Ess. | Orange douce - <i>Citrus sinensis</i> - zeste | 10 gttes |
| HECT | Bois de rose - <i>Aniba rosaedora</i> | 15 gttes |
| HECT | Pin sylvestre - <i>Pinus sylvestris</i> | 5 gttes |

Référence : L'AROMATHERAPIE. Se soigner par les huiles essentielles
D. Baudoux – Eds Amyris (Bruxelles) - 2002