

# HUILE ESSENTIELLE DE CITRON

L'huile essentielle de Citron est fortement concentrée en limonène, beta pinène et gamma terpinène. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

**Antibactérien +++** ( $\beta$ -pinène, limonène, citral) : l'huile essentielle de Citron exerce une action anti-infectieuse et antibactérienne par son activité sur les germes Gram - et Gram+.

**Hypolipidémiant ++** (limonène) : l'huile essentielle de Citron contient des composants favorisant la lipolyse (dégradation des lipides).

**Antinauséux ++** (limonène) : l'huile essentielle de Citron aide contre les nausées ou le mal de transport grâce au limonène qui agit sur la motilité gastrique.

**Vitamine P-Like, Fluidifiant Sanguin ++** ( $\beta$ -pinène, limonène,  $\gamma$ -terpinène) : l'imitation de la vitamine P par certaines molécules diminue la perméabilité des capillaires et augmente leur résistance. L'huile essentielle de Citron provoque ainsi une action positive sur la prévention des accidents d'origine hypertensive et diabétique ainsi qu'une action favorable sur la fluidité sanguine qui calme notre système nerveux, créant ainsi un effet "coupe-faim" sur notre cerveau. L'huile essentielle de Citron présente aussi des caractéristiques stomachiques favorisant la digestion.

**Cholagogue, Cholérétique ++** (limonène) : l'huile essentielle de Citron favorise la cholérèse, autrement dit la production de bile par le foie ainsi que son évacuation vers l'intestin.

*Mais aussi ces propriétés secondaires : Anxiolytique ; carminatif ; anti-infectieux.*

## PRECAUTIONS D'UTILISATION

L'huile essentielle de Citron peut être utilisée par les femmes enceintes de plus de 3 mois et les enfants, mais **pas les bébés**. L'huile essentielle de Citron est toutefois **irritante** pour la peau et **photosensibilisante**, elle ne peut donc s'utiliser en application cutanée avant une exposition au soleil, et sans avoir été diluée préalablement. En cas de calcul biliaire, demander un avis médical. Enfin, elle est fortement dosée en composants **allergènes** : elle possède une grande quantité de limonène.

## QUI PEUT L'UTILISER



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Femmes



enceintes - de 3 mois

Bébés - de 3 ans

## COMMENT L'UTILISER



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion

## RISQUES D'UTILISATION



Allergisante



Cortison-like



Irritante pour la peau



Dermocaustique à l'état pur



Photosensibilisante

## AUTRES PRÉCAUTIONS

### Avis médical

Demander un avis médical pour les personnes épileptiques : risque épiléptogène à forte dose.

### Application cutanée

L'huile essentielle de Citron est très agressive. N'appliquez qu'exceptionnellement et sur de petites surfaces cette huile essentielle pure sur la peau. Sur une surface plus grande il faut la diluer à 20 % dans une huile végétale (20 % d'huile essentielle et 80 % d'huile végétale).

Elle est photosensibilisante !! Il ne faut pas s'exposer au soleil après une application cutanée.

### En ingestion

L'huile essentielle de Citron peut s'utiliser pure, par voie orale, en cas de troubles digestifs. Demandez l'avis d'un médecin si les troubles sont persistants.

L'huile essentielle de Citron peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.

**En diffusion** : L'huile essentielle de Citron peut être utilisée en diffusion atmosphérique chez les bébés.

**Composants allergènes** : L'huile essentielle de Citron contient des composants biochimiques allergènes dont le limonène, en forte quantité. limonène (56 à 78 %) ; néral + géraniol ( $\leq 4$  %) ; linalol ( $\leq 0,2$  %) ; géraniol ( $\leq 0,1$  %).