

CITRONNIER



FICHE H.E

Nom scientifique :

Citrus Limon N. L. Burmen

Famille :

Rutaceae



Obtenue par distillation de :

Zestes

Origine :

Asie, puis cultivé dans la région méditerranéenne.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Monoterpènes (90%) limonène principalement
- Aldéhydes monoterpéniques

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antivirale (synergique avec presque toutes les autres huiles essentielles antivirales).
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Décongestionnant veineux, fluidifiant sanguin.
- Tonique digestive.
- Dépurative.
- Décongestionnant hépatique.





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne



- Convalescence
- Fatigue nerveuse
- Surcharge hépatique (halitose)
- Mal des transports
- Infection virale (en complément d'un traitement)
- Insuffisance veineuse (jambes lourdes)

Diffusion



- Mal des transports
- Désinfection atmosphérique



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une à trois gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Légèrement hypertensive.
- Ne pas appliquer l'HE sur la peau avant exposition au soleil, risque de photosensibilisation (érythème, œdème cutané).
- Dermocausticité possible à l'état pur.

Ancedotes

La légende raconte que Eve, chassée du paradis aurait emporté avec elle un citron. Redoutant la foudre divine, elle l'enterra là où la beauté du paysage lui rappelait le plus celle de l'Eden, en l'occurrence dans le sous-sol de la future cité de Menton près de Nice.

