

FICHE H.E

Nom scientifique :

Citrus aurantium L. variété amara

Famille :

Rutaceae

Obtenue par distillation de :

- Feuilles

Origine :

- Italie,
- Paraguay,
- Europe du Sud et régions à climat subtropical,
- Le genre Citrus (*Rutaceae*) est originaire de l'archipel malais, il y a plus de 20 millions d'années.





CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Esters (60%) : acétate de linalyle principalement
- Monoterpénols (30%) : linalol, alpha-terpinéol
- Monoterpènes (8%) : limonène, bêta-pinène
- Aldéhydes
- Cétones
- Oxydes monoterpéniques

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Anxiété
- Stress
- Dépression légère (en accompagnement d'un traitement)
- Spasmophilie
- Troubles de l'endormissement
- Asthénie psychique

Externe

- Acné
- Bains apaisants
- Massages apaisants
- Massages relaxants

Diffusion

- Anxiété
- Stress
- Troubles de l'endormissement
- Nervosité, état neurotonique
- Troubles de l'endormissement

ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux.
- Utilisé dans les problèmes de nervosité.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Posologie pour une personne de 60 K :

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

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.



Hippocratus