



Huile essentielle de Citron

Nom latin : Citrus limonum

Famille : Rutacées

Partie distillée : Zeste

Origine : Sicile

Propriétés : hépatoprotectrice ****
antinauséuse ****
antiseptique **
antivirale **
antidépressive et antistress ***
antioxydante **
antifatigue **
amincissante ***

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières

Enfants : uniquement en diffusion humide

Femmes enceintes : seule HE éventuellement autorisée dès le début de la grossesse

Allaitement : en olfaction pour lutter contre les nausées. Usage prolongé déconseillé

Précautions : Photosensibilisante : ne pas exposer le corps au soleil dans les 6 H suivant l'application.

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Dès 3 ans	-	5 min/H en l'absence de l'enfant	Diluer à 10 % max dans une HV (soit 100 gtts dans 50 ml)
3 à 6 ans	-		
6 à 12 ans	1 gtt 2 x/jr	5 min/H en l'présence de l'enfant	
12 à 18 ans	1 gtt 3 x/jr	20 min/H, 3 à 4 x/jr	
Adulte	2 gtts 3 x/jr	20 min/H, 3 à 4 x/jr	

Principales indications :

Drainage et détoxification hépatique :

Cure de 10 jours

2 gtts d'HE citron, 3 x/jr dans une càc de miel (ou autre support adapté à la voie orale)

Pour un enfant diviser les doses par 2.

ou

1 gtt d'HE citron + 1 gtt d'HE de thym à thuyanol, 3 x/jr dans une càc de miel

Troubles digestifs

2 gtts d'HE de citron dans une càc de miel, 3 x/jr pendant 2 à 3 jours pour un adulte. A prendre pendant ou après le repas. Diviser par deux les doses pour un enfant.

Repas copieux et excessif

1 gtt d'HE de citron + 1 gtt d'HE de menthe poivrée + 1 gtt d'HE de thym à thuyanol sur une boulette de pain, 3 x/jr après un repas copieux pendant 1 jr

Mal de transport / Nausées

2 gtts d'HE de citron dans une càc de miel, jusqu'à 3 x/jr dès les premiers symptômes.

Antidépresseur

Inhalez à volonté le flacon d'HE de citron ou, par voie orale, prenez 2 gtts sur un support neutre, 3 x/jr pendant 7 jrs

Mémoire, concentration, maladie d'Alzheimer

Sur la mèche d'un inhalateur mettez 8 gtts d'HE de citron, 6 gtts d'HE de laurier noble et 6 gtts de lavande officinale fine. Inhalez profondément 5 x de suite et renouvelez à volonté dans la journée.

Détartrage et blanchiment des dents

Appliquez 1 x/sem 1 gtt d'HE de citron sur votre noisette de dentifrice au moment du brossage.