

CITRON

Douce et bien tolérée, l'huile essentielle de citron est idéale pour faciliter la digestion, ou lutter contre le mal de transports, les nausées, les maux de gorge.

Elle possède d'innombrables bienfaits : digestifs, détoxifiants, nettoyants, respiratoires, assainissant, énergisants...

PARTIE DE LA PLANTE:

Ecorce -> expression mécanique à froid

Pour 1 kilo d'huile -> 3 000 citrons

BIENFAITS :

- Antibactérien/ antiseptique/ antiviral
- Nettoie et assainir (corps, air, surfaces)
- Purifie le corps et favorise la digestion
- Renforce les défenses immunitaires
- Hépatoprotecteur
- Améliore l'humeur/ équilibre les émotions
- Vivifiant et tonifiant
- Stimule l'énergie/fait pétiller l'esprit

APPLICATIONS :

EN INTERNE :

- Dans un verre d'eau / 1 goutte (bien mélanger avant d'ingérer)
- Dans 1 litre d'eau / 3 à 4 gouttes à boire tout au long de la journée
- Dans une petite cuillère de miel/ 1 goutte à mélanger/ avec de l'eau tiède

EN TOPIQUE :

- Massage sous la plante des pieds : 1 goutte diluée dans de l'huile végétale

EN INHALATION :

- 1 goutte dans les paumes de mains/ frotter puis inhaler

EN DIFFUSION

- 3 à 4 gouttes dans votre diffuseur à nébulisation / 15 minutes régulièrement

HYGIENE :

- sur le dentifrice / 1 goutte / 1 fois par semaine

NETTOYANT MENAGER :

- 30 gouttes dans 60 ml de vinaigre blanc + 400 ml d'eau
A vaporiser sur toutes les surfaces de la maison

PRECAUTIONS

Photosensibilisante : ne pas utiliser en topique sur des zones exposées au soleil (jusqu'à 12 heures après utilisation) -> préférer une application le soir

Ne pas appliquer pure sur la peau : diluer dans de l'huile végétale

Proscrite en cas de traitement à la cortisone

Prudence pendant les menstruations : pourrait fluidifier le flux