

# Citron zeste (*Citrus limonum*)

**Essence expression à froid bio**  
**Origine: Italie; Espagne; Amérique**  
**Organe exprimé: zeste**

**Spécificités biochimiques**  
**Limonène: 56 à 78%**  
**Béta-pinène: 7 à 17%**  
**Gamma terpinène: 6 à 12%**



## Caractéristiques :

**Pouvoir rotatoire à 20°C :** +55° à +75°

**Rendement :**

**Densité à 20°C :** 0,845 à 0,858

**Indice de réfraction :** 1,470 à 1,480

**Point éclair :** +49°

**Caractéristiques organoleptiques :** aspect : *liquide (trouble à basse température)* ; couleur : *jaune clair à verdâtre* ; odeur : *fraîche, zestée*.

## Utilisateurs :



Femme enceinte -6 mois



nourisson -6 mois



enfants



femme allaitante



adultes et ados

## Mode d'utilisation :



Cutanée



orale



olfactive



inhalation



diffusion

## Risques importants :



Oestrogène-like



Photosensibilisant



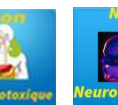
irritant peau



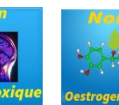
Dermocaustique



Allergisant



Hépatotoxique



Neurotoxique



Oestrogène-like

## Propriétés :

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

**Anti nauséuse ++** (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 et fluidifiante sanguine ++** (limonène, beta pinène et 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.

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

**Elle est aussi :** hypolipémiante (favorise la dégradation des lipides). Anxiolytique. Carminative et anti-infectieuse.

## Pour quel problème et comment l'utiliser :

### **Mal des transports pour les enfants de - de 6 ans.**

*Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre ou un comprimé neutre et laisser fondre en bouche, 2 à 3 fois pendant la durée du trajet.*

### **Nausées de la femme enceinte.**

*Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre ou un comprimé neutre et laisser fondre en bouche, première prise avant le lever puis renouvellement jusqu'à 5 fois dans la journée (seulement si nécessaire).*

### **Insuffisance hépatique :(nausées, migraines, mauvaise digestion)**

*Voie orale : 2 gouttes d'essence de citron+1 goutte d'HE de menthe poivrée sur un sucre ou un comprimé neutre 2 fois par jour après les repas.*

### **Antiseptique atmosphérique :**

*Pour désinfecter l'air ambiant : 6 gouttes d'essence de citron + 2 gouttes d'HE de cannelle +2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 5 gouttes d'HE de ravintsara à mettre dans un diffuseur pendant 1 heure et la majorité des germes et virus pathogènes sont détruits.*

### **Infections cutanées : (acné, furoncle, herpès, verrue)**

*Voie cutanée : 2 gouttes d'essence de citron + 2 gouttes d'huile végétale de calophylle à appliquer sur la partie concernée 2 fois par jour.*

## 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 photo sensibilisante !! 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.

**L'huile essentielle de Citron contient des composants biochimiques allergènes dont le limonène, en forte quantité (faire le test d'allergie)**

- limonène (56 à 78%) ;
- néral + géraniol ( $\leq 4\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 0,2\%$ ) ;
- géraniol ( $\leq 0,1\%$ ).