

Pamplemousse(citrus paradisi)

Huile essentielle Bio

Origine: Israël; Argentine; Etats Unis.

Organe utilisé: zeste exprimé

Principes actifs:

limonène: ± 95%

alpha-pinène: ± 1%

myrcène: ± 3%



Ce que nous appelons actuellement pamplemousse n'est pas le vrai pamplemousse, fruit du pamplemoussier, mais le pomelo ou grape-fruit. Le pomelo est le fruit du Citrus paradisi, un hybride naturel entre le pamplemoussier Citrus maxima et l'oranger doux Citrus sinensis. Ce croisement a produit le fruit plus petit (10 à 15 cm et pesant 300 à 600gr) et à la couleur jaune ou rose que nous connaissons sur nos étals. Il possède une écorce mince et une chair sans pépins, très juteuse et moins amère. Originaire de Cuba, il aurait été ensuite apporté en Floride.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,860
- Indice de réfraction à 20°C : 1,474 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +90° à +96°
- Point éclair : +44°C
- Aspect : liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température ;
- Couleur : jaune à orangé ;
- Odeur : douce, fruitée et zestée.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antiseptique aérienne**** : désinfectant puissant lorsqu'il est diffusé dans l'air, grâce à ses propriétés bactéricides et antivirales. On l'utilise donc pour assainir l'air ambiant, ou désinfecter une pièce.

Neurotrophe** : stimule et augmente la pression sanguine rendant le système nerveux autonome plus réceptif et répondant. Attention toutefois à ne pas l'utiliser avec l'huile essentielle de Lavande Fine, dont la fonction calmante y est opposée.

Détoxifiante hépatique et rénale** : lourdeurs digestives : régule la fonction du foie et calme ainsi les troubles digestifs, les nausées et effets néfastes des lendemains de soirées difficiles.

Astringente cutanée, antichute capillaire** : pour soigner les peaux grasses et la chute des cheveux

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Assainir l'air ambiant / Relaxation : *En diffusion* : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice dans votre diffuseur. Diffuser par plage de 30 minutes maximum.

Peau grasse : *Voie cutanée* : 1 goutte dans une noisette de crème de nuit

Chute de cheveux / cheveux gras : *Voie cutanée* : 2 gouttes HE pamplemousse + 2 gouttes HE cèdre de l'Atlas + 2 gouttes HE mandarine dans une noisette de shampoing avant chaque utilisation.

Indigestion : *Voie orale* : 2 gouttes HE pamplemousse + 2 gouttes HE menthe poivrée sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère à café de miel après les repas.

Amincissement : *voie cutanée* : 2 gouttes HE pamplemousse + 2 gouttes HE eucalyptus citronné + 2 gouttes HE Lemongrass dans 1 cuillère à café d'HV de rose musquée. En massage 2 à 3 fois par jour.

Autres précautions.

Application cutanée

- L'huile essentielle de Pamplemousse est photosensibilisante, ne l'appliquez pas sur la peau avant une exposition au soleil.
- Elle est aussi irritante et dermocaustique à l'état pur, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).

Toxicité rénale

Après ingestion à forte dose et sur une longue durée, cette huile essentielle présente un risque de néphrotoxicité.

En diffusion

Pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, la diffusion est une voie d'utilisation autorisée.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Pamplemousse est fortement dosée en composants biochimiques allergènes.

- limonène (90 à 97%) ;
- citral (géralial + néral) ($\leq 0,5\%$) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).