

Orange amère ou bigaradier (citrus aurantium)

1) Petit grain de bigarade.

Huile essentielle Bio

Origine: bassin méditerranéen, Amérique du sud.

Organe distillé: feuilles et jeunes fruits

Principes actifs:
linalol: $\pm 30\%$
acétate de linalyle: $\pm 50\%$



Dénoté Bigaradier, l'oranger amer (citrus aurantium) contient une essence différente selon la partie utilisée pour faire de l'huile essentielle. Le nom de celle-ci est donc différent.

Cette fiche concerne l'HE issue de la distillation des feuilles et des jeunes fruits (appelés petits grains). L'huile essentielle obtenue est appelée

Petit grain bigarade.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,882 à 0,894
- Indice de réfraction à 20°C : 1,457 à 1,467
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -6° à -1°
- Point éclair : +75°C
- Aspect : liquide ;
- Couleur : jaune pâle à brun jaune ;
- Odeur : fraîche, florale et verte.

Utilisateurs :



Voie d'utilisation :



Risques : aucun risque notoire à dose physiologique.

Propriétés.

Calmante nerveuse*** : combat le stress, la nervosité, les angoisses, l'insomnie et les palpitations. Le mal des transports. Son odeur est apaisante.

Antispasmodique*** : contre les spasmes respiratoires (toux), les nausées, la spasmophilie, les douleurs menstruelles.

Anti-infectieuse ; anti-inflammatoire** : rhumatismes, arthrite, tendinite, torticolis.

Tonique et régénérante cutanée** : acné, peau grasse, furoncles.

Antalgique** : calme les douleurs d'origine nerveuse.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Stress chez l'adulte et l'enfant (+ de 6 ans) : Voie cutanée : Dans un flacon compte goutte, verser 3ml HE petit grain bigarade + 1ml HE ylang-ylang complet + 1ml HE Lemongrass. Fermez et homogénéisez. Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et une goutte au creux de chaque poignet. En application de à 3 fois par jour si besoin.

Peur de l'avion (adulte, enfants de + de 6 ans) : Voie cutanée et olfactive : Dans un flacon compte goutte, versez 2ml HE petit grain bigarade + 1,5ml HE Marjolaine à coquille + 0,5ml HE verveine odorante (ou verveine citronnée). Fermez et homogénéisez. Appliquez en onction 4 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et deux gouttes au creux de chaque poignet. Respirez fortement au dessus des poignets. En cours de trajet respirez fortement de temps en temps (lorsque l'angoisse revient) au dessus du flacon.

Hyperactivité (enfants + 6 ans) : voie cutanée : Dans un flacon compte goutte, versez 1,5ml HE petit grain bigarade + 1,5ml HE camomille Romaine + 1,5ml HE nard de l'Himalaya + 5,5 ml HV amande douce. Fermez et homogénéisez. Appliquez en onction, 6 gouttes du mélange le long de la colonne vertébrale + 3 gouttes sur le plexus solaire. Renouvelez matin et soir jusqu'à amélioration.

Spasmophilie ; palpitations ; tachycardie : Voie cutanée : Dans un flacon compte goutte, versez 10 gouttes HE petit grain de bigarade + 5 gouttes ravintsara + 5 gouttes lavande vraie + 5ml HV amande douce. Fermez et homogénéisez. Appliquez 2 gouttes en massage sur le sternum et 2 gouttes en massage sur le plexus solaire.

Acné ; furoncle ; dartre : Voie cutanée : Appliquez en onction, localement, 1 goutte HE petit grain bigarade + 1 goutte HE géranium rosat. 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Torticolis : voie cutanée : mélangez 2 gouttes HE petit grain bigarade + 2 gouttes HE eucalyptus citronné + 2 gouttes HE romarin officinale 1,8 cinéole dans 10 gouttes HV macadamia. En massage de la nuque et des trapèzes 3 fois par jour.

Diffusion atmosphérique (stress, insomnie, nervosité des enfants, relaxation): diffusion : Dans un flacon compte goutte, versez 2ml HE petit grain bigarade + 2ml HE encens (oliban) + 2ml HE orange douce + 0,5ml myrte vert. Fermez et homogénéisez. Versez le mélange d'huiles essentielles dans votre diffuseur en respectant le nombre de gouttes indiqué sur la notice. Utilisez votre diffuseur par plages de 30 minutes maximum.

Autres précautions.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade contient quatre composants biochimiques allergènes.

- linalol (18 à 32%) ;
- géranol (≤ 4%) ;
- limonène (≤ 2%) ;
- citrals (géranial + néral) (≤ 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).