

L'huile Essentielle du trimestre

Octobre

Citron

Citronnier (Citrus limon –zeste-)

Petit rappel quant à la dénomination :

Comme tous les agrumes, l'extrait aromatique tiré des zestes des citrons **est appelé « Essence »**, car il s'obtient par pression mécanique (ou scarification) et non par distillation par entraînement à vapeur d'eau.

Généralités :

Le citron est un des fruits les plus utiles en médecine naturelle.

L'essence est obtenue par expression à froid de la partie externe de l'écorce du fruit.

Il faut environ 3000 citrons pour obtenir 1kg d'essence.

Ses propriétés sont nombreuses et multiples. Si bien qu'il est utilisé systématiquement et avec de réels succès dans une infinité d'affections.

L'essence neutralise le bacille d'Eberth et le staphylocoque en 5 mn, le bacille de Loeffler (diphthérie) en 20 minutes.

Propriétés principales :

- Antibactérienne
- Antiseptique
- Antivirale, vitamine-P like et fluidifiante sanguine
- Tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative
- Lipolytique
- Hépatoprotectrice
- Stimulant immunitaire
- Drainant général (action détoxifiante générale)

Indications traditionnelles :

- En diffusion atmosphérique pendant les périodes de maladies contagieuses
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques
- Couperose, phlébite, hémorroïdes, stases veineuses
- Calculs et coliques néphrétiques
- Obésité et drainage lymphatique
- Perte de concentration, convalescence, fatigue cérébrale
- Furoncles, acné, verrues, herpès

Conseils pratiques :

Voie interne : ⇨ 2 gouttes (sur un support approprié) le matin en cures

- soit un jour/2, soit à la demande, soit 3 jours / semaine , soit une cure de 21 jours consécutifs pour une détox générale -
- De début novembre à mi janvier. *De préférence.*

⇨ 2 gouttes (sur un support approprié) après un repas difficile

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes HV sur la peau à soigner, localement 2 fois / jour

Précautions : • L'essence de citron est **photo sensibilisante**.

Pas d'exposition au soleil (ni à la lumière du jour) après application cutanée !!!!!

⇒ **Prudence** donc !

• Une irritation cutanée est possible à l'état pur.

→ C'est pourquoi il est préférable de diluer cette essence dans un peu d'huile végétale en application cutanée

Remarques :

◆ L'essence de citron peut bien sûr se prendre par voie orale, à la demande, toute l'année. Elle renforce la vitalité, est immunostimulante ⇒ donc pendant l'hiver, quand nos défenses immunitaires ont besoin de soutien, elle est particulièrement adaptée.

◆ L'essence de citron active toutes les fonctions digestives et hépato pancréatiques ⇒ en découle une véritable détoxification ! Ecoutez donc votre corps s'il vous en réclame !

◆ Ne pas dépasser 2 gouttes par jour, par voie orale. Ce n'est pas utile. Si vous en prenez plus, vous pourrez constater comme un « écoeurement »

◆ L'essence de citron est hépato protectrice ⇒ protégerait le foie si prises de « *phénols* » mal tolérées.
Voir Module 1 –toxicités -

Utilisations (exemples) :

◆ Pour les verrues, Ess Citron est efficace mais difficile d'emploi à cause de la photosensibilisation. HE Tea tree est également efficace
Même posologie : 1 goutte pure directement sur la (ou les) verrue (s)

◆ En raison de sa fragrance agréable et de son action blanchissante pour les dents, cette HE (ou Essence) complète idéalement HE Tea tree

◆ L'essence de Citron est très intéressante en diffusion, notamment l'hiver, pour l'action antiseptique et antibactérienne de l'atmosphère. En synergie, éventuellement, avec HE Ravintsara...ou d'autres HE...

◆ L'essence de Citron fait partie des HE intéressantes pour le mal des transports. Car elle « pousse » vers le bas les aliments et active les sucs digestifs pancréatiques etc...

◆ L'essence de Citron est intéressante pour la cellulite : action désinfiltrante, lipolytique et circulatoire. Quelques gouttes à mélanger dans un peu d'HV puis masser les zones corporelles concernées : fesses, cuisses... Mais attention : tenez compte de son côté photosensibilisant ! Ne pas s'exposer au soleil ensuite. A faire plutôt l'hiver ou l'automne donc. Ou le soir en été.

◆ Cette HE (ou Essence) est à utiliser dans les synergies pour un spray ménage car elle est antiseptique, antibactérienne, antivirale. Elle a une fragrance fraîche et très agréable. Elle est peu onéreuse.

◆ Quelques gouttes dans un peu d'huile d'olive parfument agréablement celle-ci
Par exemple : 3 gouttes HE pour 250 ml Huile d'olive (ou une autre)
Cherchez le nombre de gouttes qui vous convient personnellement

◆ 2 à 3 gouttes d'essence de Citron dans un gâteau lui donneront un très bon goût !
1 à 2 gouttes dans la pâte à crêpes : miam
(Le nombre de gouttes dépendra de la quantité

- soit de pâte pour le gâteau
- soit de pâte pour les crêpes)