

L'Huile Essentielle du mois

Janvier

Petit grain bigarade

Citrus aurantium ssp aurantium (feuille)

Originaire de chine, l'oranger amer s'est répandu sous le climat méditerranéen. L'oranger amer (ou bigarade) fournit une huile essentielle d'odeur très agréable dont la simple inhalation apporte calme, détente et harmonie, d'où son intérêt manifeste pour sa diffusion atmosphérique dans des lieux où la gestion du stress n'est pas un vain mot.

Famille botanique : Rutacées (ou Aurantiées)

Situation géographique : Italie, Paraguay

Molécules aromatiques : Esters (Acétate de linalyle, de néryle, de terpényle)
Alcools (Linalol, nérol, alpha terpineol)

Partie de la plante distillée : Feuilles

Propriétés principales :

- Anti inflammatoire
- Antispasmodique
- Cicatrisante et régénérante cutanée
- Relaxante, sédative, antidépressive, anxiolytique, calmante

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Toux spasmodiques, nerveuses, asthme +++
- Palpitations, extrasystoles, arythmie +++
- Spasmes musculaires d'étiologie nerveuse +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Insomnie, stress, fatigue mentale +++
- Acné, escarres, plaies, transpiration excessive +++

Précautions :

- Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse
- Vigilance avec cette HE si problème cardiaque
→ HE PGB calme l'énergie du cœur
→ Surtout quand on l'avale, elle peut provoquer comme des « mal être », des « hauts le cœur »

Posologie conseillée :

- **Voie interne** : pour les problèmes d'étiologie nerveuse, 2 gouttes HE sur un support approprié à mettre sous la langue. A répéter si besoin. Maxi 6 gouttes HE / jour
- **Voie externe** : pour toutes les indications nerveuses, 3 gouttes HE sur la voute plantaire, la face interne des poignets, et/ou sur le plexus solaire. A répéter si besoin.
En application locale pour les autres indications

- **Diffusion atmosphérique** : oui. Cette HE est même une valeur sûre !!! A utiliser seule ou en synergie.
- **Inhalation sèche** : oui

Remarques :

- HE Petit grain ne veut pas nécessairement exprimer HE PGB
L'appellation **Petit grain** étant réservée pour la distillation des feuilles des citrus
Ex : Petit grain mandarinier : provient de la distillation des feuilles du Mandarinier
Donc HE PGB provient de la distillation des feuilles du bigaradier
- HE PGB est quelquefois appelée l'huile du stress du business –man (ou de la business –woman !)
Car elle calme le stress avec beaucoup d'efficacité. Dans ce cas, elle calme la pression induite par des comptes à rendre etc.....
- HE PGB est un bon régulateur du système nerveux autonome.
Elle va donc contribuer à rééquilibrer les troubles nerveux et comportementaux : agitation, stress, boulimie, obsessions, agitation, trac, insomnie, fringales
- Elle est utile aussi en cas de déséquilibres du système nerveux autonome : mauvaise digestion, spasmes, respiration superficielle, spasmophile, transpiration excessive
- HE PGB est régénérante cutanée. Elle est donc très bien tolérée par la peau. Si vous mettez 2 gouttes sur la face interne des poignets, ou sur le plexus, inutile de diluer les gouttes dans de l'HV. Sauf en cas de rougeurs par exemple, bien évidemment !

Attention à ne pas confondre :

- HE PGB (celle-ci : Petit grain bigarade, qui provient de la distillation des **feuilles**) avec HE Néroli dont la provenance vient des **fleurs** du Bigaradier
Ou avec Essence d'écorce d'orange amère dont la provenance vient du **zeste** du fruit (orange amère) du Bigaradier
Le nom latin est le même pour les 3 HE : Citrus aurantium ssp amara
Ce qui les différencie (sur le flacon, sur l'appellation) ce sont les endroits distillés
- Feuilles pour HE PGB
 - Fleurs pour HE Néroli
 - Zeste (Z) pour le fruit, Essence d'Orange amère

Par Deborah Eidson :

HE PGB permet de triompher des obsessions et des dépendances
(...) L'huile de Petit grain Bigarade permet l'enracinement dans la matière et renforce le désir de vivre, nous aidant ainsi à surmonter nos dépendances. (...).

D'un point de vue énergétique, l'huile de Petit Grain Bigarade s'attaque aux comportements de dépendance et d'obsession. (...).

Les dépendances sont caractérisées par un désir irrésistible ou par des peurs ou des comportements insatiables. Il y a de nombreux exemples de dépendances : en plus de ceux qui sont évidents, on trouve les commérages, les pensées négatives, les drames, le fait de prendre des risques, la malhonnêteté, le fait d'être toujours occupé, l'excès de travail et le bavardage constant (...)

Le Petit grain bigarade enracine le corps physique pour vous permettre de surmonter votre comportement de dépendance. (...)

Vive cette année 1 ! Cette HE peut aider à se débarrasser des dépendances Vive la liberté !!!