

## Huile essentielle (*Essence*) Orange douce

*Citrus sinensis*

**Famille botanique :** Rutacées

**Situation géographique :** Italie, USA

**Molécules aromatiques :** Limonène (*principalement*)

**Partie distillée :** Zeste

### Propriétés principales :

- Calmante , sédative
- Stomachique, carminative , tonique digestive
- Antiseptique

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Anxiété, agitation, insomnies +++
- Troubles digestifs ++
- Désinfection atmosphérique ++

+ = petite action      ++ = belle action      +++ = très bonne action
---

### **Histoire :**

L'oranger est un arbre fruitier originaire d'Asie orientale.

Importée d'Asie par les portugais, l'espèce *Citrus sinensis* a connu un grand succès grâce à la saveur délicate et fruitée de ses fruits.

Le succès a été tellement important que ses fruits sont devenus des produits de luxe. A l'époque de la Renaissance, la culture d'oranger s'est intensifiée, notamment par la construction de châteaux d'orangeries, c'est-à-dire des bâtiments dans lesquels étaient abrités des orangers mis en pot pendant la mauvaise saison.

Le terme *Oranger* fait aujourd'hui référence, généralement, à l'espèce *Citrus sinensis*, aussi appelé Oranger doux. A distinguer de l'*oranger amer* ou *bigaradier*.

### **Attention à ne pas confondre :**

L'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* avec l'huile essentielle d'oranger amer *Citrus aurantium*

### **Remarques :**

- Depuis quelques années le terme *Essence* est réservé aux huiles essentielles qui ne sont pas obtenues par distillation par entraînement à vapeur d'eau mais par pression mécanique à froid.

Je précise les deux termes : *huile essentielle* et /ou *essence* pour ne pas embrouiller le lecteur néophyte en aromathérapie.

- L'huile essentielle provenant des Citrus est extraite des zestes des fruits.
- La fragrance de l'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* est unanimement appréciée. Elle plaît à tout le monde.

### **Précautions :**

- L'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis*, est photo sensible, comme toutes les autres huiles essentielles provenant des zestes des Citrus (fruits agrumes) : Citron, Bergamote, Mandarine, Oranger amer etc..

Des molécules spécifiques de la photo - toxicité, les furocoumarines, sont responsables de cette photosensibilisation c'est-à-dire entraîner l'apparition de taches brunes sur la peau.

Ce risque concerne davantage la voie cutanée mais la voie orale est également concernée.

Il convient de ne pas s'exposer au soleil ou à la lumière du jour pendant les 4 heures qui suivent l'application de ces gouttes de ces huiles essentielles sur le tissu cutané, ou après l'utilisation par voie orale.

- L'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* est sédative, calmante, relaxante. Il faudra en tenir compte lors de son utilisation.
- Cette huile essentielle est déconseillée chez la femme enceinte, les 3 premiers mois de la grossesse, comme pratiquement toutes les huiles essentielles.
- L'orange douce fournit une essence d'un emploi énorme dans l'agro-alimentaire. Mais aussi en cosmétique et dans d'autres domaines de la vie quotidienne. Sa fragrance fraîche et très appréciée, son prix minime, expliquent le succès de cette HE.

### **Son rôle de drainage pour la peau :**

Ess Orange douce (*Citrus sinensis*) est une huile essentielle qui favorise le drainage cutané.

C'est pourquoi elle est présente dans des masques cutanés prêts à l'emploi (*confectionnés dans l'industrie*).

Cette huile essentielle active le nettoyage (l'élimination) des toxines cutanées.

### **Son rôle de drainage :**

Ess Orange douce (*Citrus sinensis*) est une huile essentielle qui favorise le drainage du gros intestin.

### **La relation avec l'élément MÉTAL de la Médecine Traditionnelle Chinoise :**

J'avertis tout de suite le lecteur que je n'ai pas de bonnes connaissances en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), mais seulement des notions.

*La MTC est complexe et très précise. Elle fait partie des médecines anciennes, qui ont fait leurs preuves, un peu comme l'ayurvéda en Inde.*

Les notions que j'ai me permettent de vous donner des explications précises et détaillées sur cette huile essentielle.

En MTC le poumon et le gros intestin sont complémentaires.

Les poumons correspondent à l'élément Métal. Lequel correspond à l'automne.

Le méridien du Gros Intestin, comme le méridien du Poumon dont il est complémentaire, correspond à l'Elément Métal et à l'Automne.

Les deux méridiens collaborent ensemble dans leurs fonctions respectives.

Sur les plans physiologique et psychologique, le Gros Intestin appartient au même principe que le Poumon. Il y a donc des correspondances entre eux : saison, saveur, couleur etc.....).

L'automne est l'occasion de nettoyer le gros intestin et son méridien.

Le poumon (qui est un organe Yin) est dépositaire de l'élément Métal. Il est couplé au gros intestin (qui est un organe Yang).

## Le gros intestin :

Sa fonction physique : il transporte et évacue les déchets. Il réabsorbe l'eau résiduelle.

Sa fonction émotionnelle : la tristesse, la mélancolie, le chagrin, les blessures difficiles à « évacuer »

La symptomatologie : constipation, diarrhées, douleurs abdominales

## Synergie du méridien du gros Intestin

Ess Orange douce *Citrus sinensis* : 10 gouttes  
HE Camomille noble *Chamaemelum nobile* : 10 gouttes  
HE Cardamome *Elettaria cardamomum* : 12 gouttes  
HV QSP 10 ml (ou 9 ml)

Concentration en HE de 10 % soit 1ml pour 10 ml HV

2 à 3 gouttes de cette synergie en massant légèrement le long de la ligne indiquée.

Puis passez à l'autre main en agissant de la même façon



→ Ceci 2 fois / jour (matin et soir) pendant 5 à 7 jours consécutifs (maximum)

● Pour les personnes épileptiques, remplacer HE Cardamome par HE Ravintsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole

### **Intérêt :**

Cette synergie sera utile pour toutes les pathologies de type « intestinal » : constipation, inflammations, colopathies....mais aussi en complément pour les pathologies de type cutané : dermatoses, eczéma, démangeaisons.....

Cette synergie va permettre de rééquilibrer l'énergie du gros intestin.

### **Conseil :**

Vous pouvez utiliser cette synergie comme indiqué pendant une petite semaine (comme indiqué). Puis vous accorder une semaine de pause et refaire la même chose une autre petite semaine.

### **L'utilisation de l'huile essentielle d'Orange douce pour se débarrasser d'une addiction :**

Ess Orange douce sera très très intéressante, en synergie avec d'autres huiles essentielles éventuellement, pour aider le corps et l'esprit (en passant par les différents corps énergétiques) à se débarrasser d'une addiction, de toutes les addictions, je pense ici un peu plus à l'addiction au tabac.

Ess orange douce *Citrus sinensis*, est une huile essentielle détoxifiante ET énergétiquement « dépolluante », elle a donc totalement sa place dans une synergie pour vaincre une addiction.

De plus, au niveau subtil, cette huile essentielle permet à la lumière, à sa présence, de s'installer.

En utilisant de quelque façon que ce soit, cette huile essentielle, vous éloignez l'ombre ....

### **Exemple d'une synergie :**

Ess Pamplemousse (*Citrus paradisi*)

HE Basilic (*Ocimum basilicum ssp basilicum*)

HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) (ou Marjolaine des jardins : 2 noms usuels)

HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

Ess Orange douce (*Citrus sinensis*)

9 gouttes de chaque huile essentielle à déposer dans un flacon vide d'une contenance de 30 ml

Puis compléter le flacon d'huile végétale (celle de votre choix : Jojoba, Macadamia, Tournesol, Pépins de raisin, Sésame, Noyau d'abricot....)

La concentration sera de 5 % en HE

Ce qui correspond à 1,5 ml HE pour QSP 30 ml HV

QSP = Quantité Suffisante Pour

QSP signifie : HE + HV = 30 ml (en tout nous obtenons 30 ml)

5 % est la concentration adéquate puisque c'est la concentration qui convient pour la gestion du stress, l'équilibre nerveux, le bien être.

## Explications quant au choix des huiles essentielles présentes dans cette synergie :

Ess **Pamplemousse** est une huile essentielle détoxifiante ET sur le plan énergétique, elle permet d'effacer le mental dit « inférieur ». Ce mental qui inlassablement répète toujours et encore les mêmes scénarios ....

HE **Basilic** permet, au niveau subtil, de se caler sur un autre rythme, de prendre de nouvelles habitudes ET de se respecter davantage.

HE **Camomille noble** et HE **Marjolaine à coquilles** sont deux grandes huiles essentielles qui harmonisent le système nerveux.

HE Camomille noble est très efficace pour les émotions, elle va permettre de gérer la frustration, de ne pas se juger ; de retrouver la paix à l'intérieur de soi (de ne plus être en guerre, de ne plus être dans une sorte de dualité intérieure)

HE Marjolaine à coquilles est efficace pour les états d'enfermement intérieur. Pour les stress post traumatiques qui nous cristallisent dans des schémas et/ou pensées limitantes. Cette huile essentielle va permettre une « ouverture à l'intérieur de soi » (l'ouverture d'un espace intérieur), énergétiquement parlant, bien sûr.

Ess **Orange douce**, bien sûr, va aider le corps physique à se détoxifier et à émettre la vibration suivante : aucune substance nocive ou en non adéquation avec ma lumière intérieure ne peut s'immiscer dans mon organisme. Elle va aussi aider la gestion d'un surplus d'émotions en ramenant le calme en soi.

### **Mon conseil :**

Utilisez quelques gouttes de cette synergie matin et soir sur la face interne des poignets et le plexus solaire en application cutanée.

Sauf les jours d'exposition au soleil ou de fort ensoleillement. Ces jours-là, changez le site d'application (sous les pieds par ex).

Attention, il est important d'utiliser cette synergie pendant longtemps, afin d'éviter les récives.

Arrêter de fumer est très facile ! Ne pas reprendre est bien plus difficile !

Selon moi, il est judicieux d'utiliser cette synergie pendant 9 mois.

9 mois est le temps d'une gestation, d'une grossesse, mais aussi le temps d'un retour vers soi, d'une transformation intérieure.

### **Remarques :**

- J'ai eu proposé, ces dernières années, des modules de formation spécial addictions. Des thérapeutes ont suivi ce module car la principale demande d'aide, selon leurs dires, concerne les addictions

Ils (ou elles) ont conseillé cette synergie (ou une autre, équivalente) à leurs patients. Ils (ou elles) ont été très étonnés de la rapidité à laquelle les personnes addicts se débarrassaient de la cigarette, sans effort surhumain, en plus.

Hélas, la récive a eu lieu pour presque toutes ces personnes au bout de quelques jours parce qu'elles n'ont pas persévérées.

En l'utilisant pendant un cycle de 9 mois, personne, à ma connaissance, n'a ensuite repris.

- Lors d'une conférence - cours, j'ai eu donné cette synergie. Une dame d'un certain âge l'a conseillée à son fils, gros fumeur. Quelques temps après j'ai croisé cette dame qui était étonnée car son fils fumait beaucoup beaucoup moins ET, en plus son moral était bien meilleur. Je lui ai confirmé que la plupart des huiles essentielles citées dans cette synergie possèdent des propriétés anti dépressives.
- Je me répète toujours et encore mais les huiles essentielles doivent être de qualité et non coupées ou allongées avec des produits de synthèse. C'est aussi à cette condition là que la synergie, si elle est appliquée, à raison de quelques gouttes, quotidiennement, sur le tissu cutané, fonctionnera.
- Sur le flacon de cette synergie (*ou sur le roll on utilisé tous les jours*), collez une jolie étiquette sur laquelle vous inscrivez : « Liberté retrouvée » (par exemple), ou une autre appellation positive.

### En diffusion atmosphérique :

- Utilisez Ess Orange douce (*Citrus sinensis*) en diffusion atmosphérique, plutôt le soir car elle est sédative et relaxante. Vous pouvez la combiner avec d'autres HE, elle aide à marier les fragrances.

Dans les synergies de diffusion atmosphérique, l'huile essentielle d'Orange douce (*Citrus sinensis*) est presque toujours présente : elle est très efficace, peu onéreuse, très appréciée olfactivement.

*N'oubliez pas de respecter le temps imparti à la diffusion : 15 à 20 mn, pas davantage*

- Utilisez Ess Orange douce (*Citrus sinensis*) en diffusion atmosphérique si vous êtes thérapeute, pour garantir une belle énergie dans votre pièce de soin. De temps en temps. Ou régulièrement (ex : 1 fois / semaine), agissez selon votre ressenti.

Vous pouvez éventuellement diffuser cette huile essentielle toute une nuit, on parle dans ce cas de saturation (jusqu'à saturation). Bien sûr la pièce est vide d'occupants ; pensez à aérer le matin.

- Quand j'effectue des formations au sein des EHPAD, je conseille d'utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique lors des soins palliatifs (*pour ses propriétés sédatives et relaxantes*). Également lors de l'accompagnement aux mourants (*pour les mêmes propriétés*) ET aussi quand la personne est décédée, que le corps a quitté la pièce.  
Ess d'orange douce (*Citrus sinensis*) permet la transmutation éventuelle des énergies, dans ce cas.

### Autres idées d'utilisation :

- Il est possible aussi de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* sur un mouchoir puis ensuite de le placer sous l'oreiller.
- Il est possible de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* dans un gel douche neutre et de s'en servir le soir pour se détendre.  
*A titre d'exemple : 10 gouttes d'huiles essentielles dans 150 ml*
- Il est possible de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* dans l'eau de la serpillère, avec le produit nettoyant.  
Le nettoyage est alors aussi énergétique.

- Il est possible de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* sur le paillason de la porte d'entrée. L'information est alors la suivante : que les énergies dites toxiques ou en non adéquation avec la lumière ne pénètrent pas dans cette maison. Si vous en émettez l'intention, ce sera encore mieux.

## Énergétiquement :

**Par Deborah Eidson dans l'ouvrage : « La guérison vibratoire »**

**Elle écrit, dans cet ouvrage :**

*Clé* : dégage l'aura de la Densité

L'orange douce donne une sensation d'élévation et d'apaisement comme si l'on vous envoyait un sauveur alors que vous êtes en train de vous noyer dans un océan d'émotions. Cette huile libère la négativité (la densité) du champ aurique. Elle chasse également les habitudes négatives de pensée, particulièrement celles des entités – qui peuvent être des pensées collectives – qui résonnent dans l'espace de vie et de travail d'une personne.

Suite de la page du livre (*extraits*) :

L'huile d'Orange répare les déchirures du champ aurique qui génèrent des fuites d'énergie. Elle permet également d'alléger les obsessions en les transformant en tolérance. L'huile d'Orange accompagne les thérapies sur les rêves en stimulant le corps astral, apportant ainsi des réponses à toutes sortes de peurs et de tensions inconscientes. Lorsque vous utilisez l'énergie de l'Orange, il est utile de tenir un journal où vous noterez vos rêves et qui deviendra un outil de discernement pour découvrir les problèmes inconscients qui affectent votre vie.

D'un point de vue énergétique, l'Orange purifie les vibrations émotionnelles lourdement chargées qui demeurent dans les espaces matériels où s'est déroulé un événement. Vaporisez ou faites brûler cette huile dans l'atmosphère pour purifier ces lieux, par exemple vaporisez-en un lieu après une dispute pour en chasser l'émotion violente. La purification du lieu libère le champ d'énergie de votre espace de travail ou de vie.

## Avec le langage des oiseaux :

*Le langage des oiseaux est un langage codé. On le dit « des oiseaux » car le sens est au-delà, au-dessus. Le langage des oiseaux abrite le sens caché des mots. La langue des oiseaux a longtemps été une langue d'initiés, un système de codage occulte liée à l'alchimie, à la poésie ou à des corps de métiers qui ne voulait pas tout dévoiler (les bâtisseurs de cathédrales par exemple).*

Orange ≈ or ange , l'or des anges , l'or de l'ange

Orange ≈ Or en je : l'or en soi

Or provient de l'hébreu *Aour* qui signifie *Amour* ou *Lumière*

Orange ≈ Amour en soi : la Lumière en soi

**Énergétiquement**, l'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* (ou essence d'Orange douce) fait le tri et ramène notre présence au calme. Énergétiquement, elle permet d'ajuster cette lumière infinie qui nous habite, notre rayonnement intérieur, qui nous est intrinsèque, avec le rayonnement de la lumière infinie.

Que nous en soyons conscient ou pas, cette huile essentielle (ou essence) fait tranquillement un tri : ce qui est à moi, ce qui ne l'est pas.

Énergétiquement, l'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* (ou essence d'Orange douce) ramène à soi, au calme.

Selon moi, la signature énergétique de cette huile essentielle est : l'ajustement de la lumière.

Avec cette huile essentielle, c'est comme si on rentrait à la maison.

Quand on est bien en soi et bien chez soi, personne ne peut rentrer, l'espace est habité par notre présence, par notre lumière.

Quand on est bien en soi et bien chez soi, la porte est fermée aux énergies toxiques.

Énergétiquement, l'huile essentielle d'Orange douce *Citrus sinensis* (ou Essence d'Orange douce) représente une détoxification (*dépollution, dégagement*) énergétique.

---

## Abréviations :

HE = Huile essentielle

HV = Huile végétale

HM = Huile Macération

HA = Hydrolat aromatique (ou Hydrosol)

Ssp = Sous espèce

CT = Chémotype

CV = Cultivar

AB = Antibactérien

AV= Antiviral

AF = Antifongique

AP = Antiparasitaire

CI =Contre-indication