

CITRON

Réf.: 7



Purifiante, l'huile essentielle de citron est utilisée pour le soin des peaux grasses, pour l'amincissement et pour renforcer les ongles cassants. Sa senteur fine et fruitée et ses propriétés toniques et purifiantes la rendent très agréable en diffusion.

Cultivé dans tout le bassin méditerranéen, le citron serait originaire d'Inde. Considéré comme un fruit de santé, le jus de citron était conseillé autrefois pour nettoyer les blessures et les coupures, soulager la douleur et les brûlures provoquées par des piqûres d'insectes.

Les grecs et les romains le considéraient comme une panacée.

Il fut introduit en Europe au Moyen-Age et est souvent associé aux voyages maritimes au long cours pendant lesquels les hommes en consommaient pour se protéger du scorbut.

Ses propriétés se retrouvent dans notre huile essentielle de citron, tonique général, elle est excellente pour renforcer vos défenses immunitaires et redonner de l'énergie !

Procédé d'obtention : Expression à froid.

Partie de la plante extraite : Organes pressés : Zestes (péricarpes du fruit)

Nom botanique : Citrus limonum

Famille botanique : Rutacées

Flacon de 5 ml

10.50€

PROPRIETES

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide mobile limpide. Peut troubler légèrement.
- Couleur : jaune-vert pâle
- Odeur : fraîche, agréable, douce et citronnée.

Composition chimique :

Monoterpènes : limonène (66.13%), bêta-pinène (12.73%), gamma-terpinène (9.00%), alpha-pinène (1.81%), sabinène (1.38%)
Aldéhydes terpéniques : gèranial (1.14%)

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.

Propriétés et indications pour la santé :

Propriétés :

Renforce les immunités naturelles, régule les métabolismes
Tonique du système nerveux
Antiseptique général et bactéricide
Antiviral
Tonique digestif, carminatif, dépuratif général
Vitamin P-like (action sur la micro-circulation, diminution de la perméabilité des capillaires et augmentation de leur résistance), fluidifiant sanguin, maintien de la jeunesse tissulaire.

Indications :

Asthénie, fatigue générale, état de lassitude, perte de concentration
Maladies infectieuses et contagieuses (intestinales, pulmonaires,...), prévention des épidémies
Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques
Obésité, amincissement, cellulite, drainage lymphatique
Vieillesse prématuré : hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire, rides
Phlébite, hémorroïdes, stases veineuses, jambes lourdes
Désinfection de l'air.

En pratique :

Amincissement : en massage en mélange avec d'autres huiles essentielles.
Désinfection de locaux : en diffusion.

Propriétés et indications pour la beauté :

Propriétés :

Maintien de la jeunesse tissulaire
Anti-oxydant, anti-vieillesse
Antiseptique.

Indications :

Peaux matures, rides
Peaux mixtes à grasses, séborrhée du visage
Peaux à problèmes : éruptions cutanées, furoncles, verrues, herpès, comédons, dartres
Peaux sensibles, couperose
Engelures
Taches de rousseur
Ongles cassants.

En pratique :

Ongles cassants : en application locale, en mélange avec une huile végétale, pour les affections cutanées, les ongles cassants et le vieillissement de la peau
Affections cutanées : en applications localisées.
Vieillesse de la peau : 1 à 2 gouttes dans votre crème de jour. Attention à l'effet photo sensibilisant.

Propriétés et indications pour le bien être :

Propriétés :

LE PROCEDE D'EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES

La majorité des huiles essentielles est obtenue par distillation à la vapeur d'eau, sans détartrant chimique et sous basse pression. Le procédé consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau extrait l'essence de la plante et forme avec elle un mélange gazeux homogène. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin et se condense. Le liquide aboutit dans l'essencier (vase florentin) où l'huile essentielle de densité inférieure à celle de l'eau. Critères d'une bonne distillation : La distillation est un procédé délicat, exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une huile essentielle de première qualité, les critères suivants doivent être respectés : L'alambic : il doit être en acier inoxydable, le cuivre et le fer pouvant former des oxydes. Basse pression : la distillation doit s'effectuer à basse pression, entre 0,05 et 0,10 bars, des suroxydations se produisant sous haute pression. Ainsi, la couleur de l'huile essentielle de thym vulgaire en pleine floraison varie du rouge clair au rouge brun en élevant la pression. La pyrogénéation des bois avec des écorces, consécutive à la distillation sous haute pression et haute température donne des huiles essentielles souillées de goudrons cancérigènes. Durée de la distillation : elle doit être prolongée pour permettre de recueillir le "totum" des molécules aromatiques, c'est-à-dire l'ensemble des fractions dites de "tête", de "cœur" ou de "queue". Par exemple, les trois quarts de l'huile essentielle de thym vulgaire sont extraits durant les trente premières minutes, mais il faut de soixante à quatre-vingt minutes supplémentaires pour extraire la totalité des phénols longs à passer. Les distillateurs sont payés au kilogramme d'huile essentielle, et c'est pourquoi certains producteurs distillent à haute pression et cessent la distillation après les 25 ou 30 minutes rentables. Très souvent, ces huiles essentielles sont ensuite "rectifiées", c'est-à-dire re-distillées pour les purifier des composants indésirables (points d'ébullition plus élevés) et pour concentrer les composants les plus volatiles. Ce procédé produit des huiles essentielles décolorées avec une odeur moins fine, des propriétés différentes et des effets indésirables accrus. Ainsi, une huile essentielle d'eucalyptus rectifiée pourra contenir jusqu'à 80% d'eucalyptol, mais elle sera plus irritante pour les bronches qu'une huile essentielle d'eucalyptus "complète" n'en contenant que 60%. L'eau : l'eau employée sera une eau de source peu ou non calcaire pour éviter de recourir aux détartrants chimiques. Stockage et conservation : après distillation, les huiles essentielles doivent être filtrées, puis stockées dans des cuves hermétiques inaltérables entreposées dans une cave fraîche. Leur mise en bouteille doit se faire uniquement dans des flacons en verre opaque brun ou bleu pour assurer leur conservation à l'abri de la lumière et de l'oxygène. Le contrôle de qualité La chromatographie en phase gazeuse est réalisée grâce à un appareil sophistiqué qui permet d'identifier les molécules aromatiques présentes dans une huile essentielle (jusqu'à 450 molécules aromatiques). Le graphique fourni par le chromatographe comporte une série de pics. Chaque pic représente une molécule aromatique bien spécifique qui est identifiée par logiciel. Le spectromètre de masse détermine la proportion relative de chacune des molécules aromatiques d'une huile essentielle (composition quantitative). L'aromatogramme est une méthode de mesure in vitro du pouvoir antibactérien des huiles essentielles. La technique est identique à celle utilisée pour mesurer l'activité bactéricide des antibiotiques.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Précautions d'emploi : - Tenir hors de portée des enfants. - Ne pas s'exposer au soleil après l'application de cette huile très photo sensibilisante. - Huile dermo-agressive : utiliser diluée pour les peaux sensibles. En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser. - Déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse. - Certains composés naturels contenus dans cette huile essentielle peuvent présenter un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : limonène et dans une moindre mesure, citral (géranial et néral), linalol. Elle peut être utilisée par les femmes enceintes de plus de 3 mois et les enfants, mais pas les bébés. L'huile essentielle de Citron est toutefois irritante pour la peau et photo sensibilisante, elle ne peut donc s'utiliser en application cutanée avant une exposition au soleil, et sans avoir été diluée préalablement. Elle est déconseillée en cas de calcul biliaire. Enfin, elle est fortement dosée en composants allergènes : elle possède une grande quantité de limonène. En aucun cas vous devez mettre les huiles essentielles dans les yeux. Les huiles essentielles sont corrosives pour la cornée. Si par accident une huile essentielle pénètre dans l'œil, rincez immédiatement avec une huile végétale puis abondamment avec de l'eau. Et enfin vous devez consulter rapidement un professionnel de la santé pour un examen ophtalmique. Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.

AVERTISSEMENT

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou de sites Internet de référence en aromathérapie, de phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles, des hydrolats et des plantes ou poudres de plantes dans un but thérapeutique, consultez un médecin.