



FAMILLE BOTANIQUE : Rutacées

ORIGINE : Sicile

Organe producteur : Zestes

Spécificité biochimique : Limonène, β -pinène, citrals

Botanique

Le Citronnier est un arbuste d'environ 5 m à feuilles ovales, aiguës et dentelées. Il est largement cultivé en Sicile, en Espagne et en Afrique du Sud.

On réalise deux récoltes par an, celle d'hiver est la plus qualitative.

L'essence de Citron jaune est obtenue par expression du zeste suivie d'une filtration.

Propriétés & indications

Tonique et Protecteur hépatique indiqué pour :

- l'insuffisance hépatique fonctionnelle
- les suites de traitements médicamenteux
- accompagner la prise d'huile essentielle difficile à métaboliser

Antinauséux indiqué pour :

- les maux de transport : avion, train, voiture, bateau
- les excès alimentaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



Photosensibilisant

En diffusion



Conseils d'utilisation

Mal des transports

1 goutte d'essence de Citron jaune sur un comprimé neutre, 10 minutes avant le départ
À répéter au milieu du trajet

Excès de table (adulte)

1 goutte d'essence de Citron jaune +
1 goutte de Menthe poivrée
Sur un comprimé neutre, après les repas, 2 fois par jour. 2 à 3 jours

Drainage

1 goutte d'essence de Citron jaune +
1 goutte d'Eucalyptus radié
Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 10 jours

Précautions d'emploi

Pas d'utilisation sur la peau

Photosensibilisant

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Pour les agrumes, la confusion entre essence et huile essentielle est fréquente. Lorsque l'organe producteur est le zeste, l'appellation officielle est « essence » car il n'y a pas eu de distillation du végétal mais une expression. On trouve de l'huile essentielle de Citron appelée Petit grain citronnier issue de la distillation des rameaux feuillus.