

Néroli bigaradier

Citrus aurantium ssp amara Engl.



FAMILLE BOTANIQUE : Rutacées

ORIGINE : Maroc, Tunisie

Organe producteur : Fleurs

Spécificité biochimique : Linalol, nérolidol, farnésol

Botanique

Le Bigaradier est un arbuste de culture toujours vert à fleurs blanches ayant 4 à 8 pétales très odorants. Il est originaire de Tunisie et du Maroc. Il est également appelé « Oranger amer ».

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs fraîches.

Propriétés & indications

Calmant nerveux indiqué traditionnellement pour :

- les angoisses, la nervosité
- les troubles du sommeil
- les somatisations dues au stress

Tonique cutané indiqué pour :

- les soins des peaux sensibles
- les rides
- la couperose

Posologies

Voie orale

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

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

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



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angoisse, tensions nerveuses

2 gouttes de Néroli, 3 fois par jour sur un comprimé neutre

Palpitations, oppression thoracique

2 gouttes de Néroli + 2 gouttes de Petit grain bigaradier
En application cutanée sur le plexus solaire, 3 fois par jour

Diffusion antistress

1 goutte de Néroli + 2 gouttes de Petit grain bigaradier
En diffusion, 10 minutes par heure

Précautions d'emploi

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

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Néroli ou fleur d'oranger est une huile essentielle précieuse et chère. Elle est utilisée traditionnellement pour ses propriétés relaxantes et pour son parfum. Cette huile essentielle doit son nom à la princesse de Néroli qui l'utilisait abondamment pour se parfumer.