

ESSENCE CITRON VERT ou LIME

« *Citrus aurantifolia (Christm.) Swing.* »

Agrume originaire de Malaisie et d'Asie, le citron vert fut introduit par les Portugais en Amérique puis autour de la Méditerranée. Issu du limetier, ce sont des petits citrons de 3 à 7 cm de diamètre, à l'écorce fine et lisse. Bien que moins riche en vitamine C que le Citron jaune, les britanniques l'utilisaient sur leurs navires comme remède contre le scorbut, ce qui leur valut le surnom de « Limeys ». L'arôme original de l'essence de citron vert, plus amère que le citron jaune, incite à l'utiliser aussi en cuisine. Elle entre dans la composition de nombreux cocktails exotiques et se marie merveilleusement bien avec vos plats à base de produits de la mer.



Puressence-Aroma.fr/SophieMastrantuon

PROPRIETES / UTILISATIONS

- 1°) **Anti-inflammatoire** +++ aphonie, maux de gorge, laryngite, foulure arthrose
- 2°) **Antispasmodique** ++ : Entérocolites inflammatoires et spasmodiques
- 3°) **Anticoagulante** ++ : Risques cardio-vasculaires
- 4°) **Sédative** +++ : anxiété, stress, nervosité, tension nerveuse, dépression.
- 5°) **Amincissement** + : draineur lymphatique ; en massage en synergie avec D'autres huiles essentielles, diluée dans une huile végétale.
- 6°) **Désinfection (asepsie) de locaux** ++ : en diffusion atmosphérique.
- 7°) **Usage dermatologique** +++ (astringente, purifiante) : acné, boutons, herpès, Couperose, cheveux et peaux grasses. **⚠ PHOTOSENSIBILISANTE**

DOSAGE VC :

Dilution **maxi 10%** d'HE

⚠ photosensibilité

SYNERGIES AVEC :

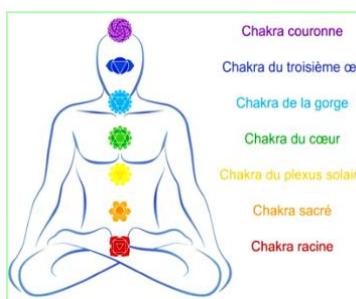
DIFFUSION ASEPTIE : bois de Ho, listée citronnée, pamplemousse, Pin sylvestre, **sapin** de Sibérie

MAUX DE GORGE : bois de Ho, eucalyptus citronné, combawa Petit grain, hélichryse, thym à linalol

CHEVEUX GRAS : lavande fine, Tea tree, cèdre de l'Atlas, romarin verbénone.

SOMMEIL : petit grain clémentine, lavande fine, orange douce.

STRESS, DEPRIME : marjolaine à coquilles, néroli, petit grain bigarade, verveine odorante



L'essence de Citron vert agit sur le 2^{ème} et le 3^{ème} Chakras. Elle aide à avoir des certitudes et à prendre des décisions rapides. Combat l'austérité. Apaise les cauchemars. Elle est d'une grande aide pour couper aussi les liens émotionnels.

Source « « *Aromathérapie des Chakras* » de Marc Ivo BÖNHING

CARACTERISTIQUES

Procédé d'obtention expression à froid des zestes

Origine : Inde, Asie

Partie utilisée : zestes (péricarpe)

Famille : Rutacées

Autres noms : lime, lime acide

Aspect : liquide mobile limpide

Odeur : fraîche, agréable citronnée.

Couleur : jaune vert pale

Densité : 0.849-0.858

Molécules principales : limonène, δ-terpinène

EMPLOI

VOIE ORALE : ++ (Cf thérapeute)

VOIE CUTANÉE ++ (Cf thérapeute)

DIFFUSION ; OLFACTION : +++

INHALATION : +

BAIN : **NON**

BIOCHIMIE

- FRACTION VOLATILE

MONOTERPENES (60-75%)

Limonène (50-60%), β-pinène (7-10%), δ-terpinène (10-13%)

ESTERS (2-5%) : acétate de néryle, acétate de géranyle

ALDEHYDES TERPENIQUES :

géranial (1-7%) néral citronellal

- FRACTION NON VOLATILE :
flavonoïdes, stéroïdes

FURANOCOUMARINES (2-2.5%)

Principalement. Donnés à titre indicatif, les pourcentages varient d'un lot à l'autre.

CONTRE-INDICATIONS

Ø Femmes enceintes **⚠ 3^{ème} mois grossesse**), femmes allaitantes, asthme, épilepsie, Enfants **⚠ 6 ans**

Ø Traitement anticoagulant

⚠ RISQUE D'ALLERGIE: Faire toujours un test d'allergie 48h avant

⚠ PHOTOSENSIBILISANTE

NE PAS CONFONDRE avec :

- Essence de Limette : « *Citrus limetta Riso* »
- Essence de citron jaune « *Citrus limonum* »
- Essence de mandarine rouge : « *Citrus reticulata blanco* »
- Essence de pamplemousse : « *Citrus paradisi* »
- Essence d'Orange douce : « *Citrus sinensis* »