



Les **agrumes**, des essences pleines de peps

À L'ORÉE DU PRINTEMPS, RETROUVONS UN PEU DE SOLEIL ET DE COULEURS GRÂCE AUX AGRUMES. CONNUS POUR LEUR TENEUR EN VITAMINE C, ILS POSSÈDENT BIEN D'AUTRES VERTUS INTÉRESSANTES. ET SURTOUT, ILS APPORTENT VITALITÉ ET BONNE HUMEUR !

Les agrumes ou « Citrus », quels sont-ils ?

- Le Citron - *citrus limon*
- La Mandarine - *citrus reticulata*
- Le Pamplemousse - *citrus paradisi*
- L'Orange douce - *citrus sinensis*
- La Bergamote - *citrus bergamia*

Autant de noms synonymes de **bonne digestion**, de **bonne humeur** et de **relaxation**. Les essences d'agrumes sont aussi appréciées en diffusion pour **aseptiser l'air ambiant** et créer une atmosphère tonique et fraîche. Les Citrus sont fortement appré-



ciés en parfumerie et entrent notamment dans la composition de l'eau de Cologne.

Des huiles essentielles ou des essences ? Il s'agit bien d'essences obtenues par expression mécanique à froid des zestes du fruit. Elles s'oxydent rapidement et doivent être utilisées endéans l'année qui suit l'ouverture.

Toutefois, leurs essences ont chacune leur spécificité en fonction de leurs molécules aromatiques.

La STAR des agrumes : le CITRON (*citrus limon zeste*)

Cultivé dans tout le bassin méditerranéen, le citron a une odeur typique, fraîche, fruitée et acidulée qui ne laisse personne indifférent. Très polyvalente, son essence, riche en *limonène* (60 à 80 %), lui confère de **multiples propriétés thérapeutiques**.

Elle stimule l'organisme en cas de fatigue digestive, d'insuffisance hépatique et pancréatique. Elle est donc **incontournable**

- en cure **détox** : 2 gouttes d'essence le matin à jeun pendant 3 semaines, sur un comprimé neutre, un petit sucre de canne, du miel ou de la mie de pain ;
- en cas d'**indigestion** : 2 gouttes sur le support choisi à laisser fondre en bouche après le repas copieux, maximum 3 fois par jour ;
- en cas de **mal de transport** : respirez directement au flacon et/ou prenez 2 gouttes avant le départ (à renouveler si nécessaire avec un maximum de six fois par jour) ;
- en cas de **nausées**, notamment chez la femme enceinte.

L'essence de Citron est indiquée dans les **problèmes circulatoires** comme les jambes lourdes, la rétention d'eau et la cellulite. Celle-ci entre, notamment, dans la composition de certains gels minceur.



LE PETIT PLUS

N'hésitez pas à agrémenter vos desserts d'une touche d'essence **d'Orange douce** qui se marie très bien, entre autres, avec le chocolat. Quant aux zestes d'Orange amère, ils sont utilisés dans la préparation de la fameuse marmelade andalouse.

Contrairement à l'Orange douce, l'**Orange amère** (*citrus aurantium ssp amara*) fournit 1 essence par expression des poches de son zeste et 2 huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau : le Petit grain Bigarade (feuille) et le Néroli (fleur).



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



MANDARINE



CITRON



BERGAMOTE

“ Une goutte d’essence de Citron sur votre brosse à dents pour un effet blancheur et fraîcheur garanti ! ”

Notre produit conseil



PRANARÔM
Huile Essentielle de Citronnier BIO 10 ml



L'**action antiseptique** du citron n'est plus à prouver.

- Ajoutez quelques gouttes d'essence de Citron à votre **détergent** neutre de vaisselle, sol, lessive...
- Pour l'assainissement de l'air et comme **désodorisant** : vaporisez, à l'aide d'un spray, 10 gouttes d'essence diluées dans 250 ml d'eau (bien agiter avant emploi !) ou diffusez 5 à 10 gouttes. Cette diffusion aura une action dynamisante, idéale en cas de fatigue cérébrale.
- Une goutte d'essence de Citron sur votre brosse à dents pour un **effet blancheur et fraîcheur** garanti !

Je fais bien attention

N'appliquez pas ces essences pures sur la peau car elles sont dermo-agressives. Il convient de les diluer à raison d'1 goutte d'essence pour 2 gouttes d'huile végétale.

La présence de furocoumarines provoque une photosensibilisation de toute peau qui serait exposée de manière prolongée au soleil. Ce qui risque de provoquer l'apparition de taches brunes indélébiles. **En cas d'exposition**, il est donc recommandé d'**attendre au moins six heures** après la prise orale ou l'application cutanée d'une essence.

De par leur action fluidifiante sanguine, les Citrus sont **contre-indiqués** en cas de prise de **médicaments anti-coagulants**.



Ce qu'il faut retenir

L'essence de Citron a de multiples propriétés à la fois thérapeutiques et utiles à la vie de tous les jours. Ayez toujours un petit flacon sous la main !