

Nom botanique : Citrus Limonum

Nom INCI : Citrus Limonum oil

Qualité : 100% pure et naturelle.

Culture : Culture biologique certifiée par Ecocert

Mode d'extraction : Expression à froid des zestes

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle
- Odeur : fraîche, citronnée



Huile essentielle
de Citron

Modes d'utilisation :

Application cutanée (AC)

Bain (B)

Cuisine (C)

Diffusion (D)

Massage (M)

Important

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

En savoir plus...

Au 13ème siècle, les Croisés, de retour de Palestine et d'Egypte, rapportèrent le citronnier en Italie du Sud. Il ne fut introduit en France qu'au 17ème siècle. Depuis des siècles, les femmes utilisent traditionnellement le citron pour éclaircir le teint, atténuer les taches de rousseur, adoucir les mains, durcir les ongles et faire briller la chevelure.

Principales propriétés :

- Purifiante
- Activatrice de la micro-circulation
- Fortifiante
- Stimulante

Indications :

- Soins des peaux à tendance acnéique, mixtes et grasses
- Soins des peaux couperosées
- Soins des ongles cassants, embellisseur capillaire
- Fatigue générale, perte de concentration, surmenage, convalescence

Recettes Express :

- AC** ▪ **Masque express rééquilibrant**
5 gouttes d'HE de citron + 2 cuillères à soupe d'HA de lavande + 2 cuillères à soupe d'argile verte.
- AC** ▪ **Lotion express anti-couperose**
30 gouttes d'HE de citron + 100 ml d'HA de camomille romaine + 99 ml d'HA d'Hélichryse.
- AC** ▪ **Soin express des ongles**
30 gouttes d'HE de citron + 50 ml d'HV amande douce + 49 ml d'HV de ricin.
- D** ▪ **Parfum dynamisant pour diffusion**
20 gouttes d'HE de citron + 10 gouttes d'HE de cannelle feuille.

L'huile essentielle de citron côté petits maux...

- Assainit l'air et tue les germes d'infections contagieuses comme le rhume et la grippe.
- Traite les verrues, soulage les piqûres d'insectes

L'huile essentielle de citron côté cuisine...

- Parfume pâtes à gâteaux, plats cuisinés, vinaigrettes et sauces.
- Agrémente les boissons rafraîchissantes, et parfume les feuilles de thé, avant infusion.

Le saviez-vous ?

- L'huile essentielle de citron est recherchée pour son parfum. Elle entre d'ailleurs dans la composition de la célèbre eau de Cologne. Elle peut aussi servir dans des produits répulsifs.

Conservation :

Au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Précaution d'emploi :

Ne pas utiliser pure. Eviter le contact avec les yeux.

Contre-indications :

Ne pas s'exposer au soleil après l'application de cette huile très photosensibilisante. Déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse.



Type de recette : soin capillaire



Préparation



Coût



Difficulté

Brume capillaire éclat du cheveu

Ingrédients :

- 170 ml d'hydrolat de camomille bio
- 24 ml de solubol
- 60 gouttes d'huile essentielle de citron bio
- 60 gouttes d'huile essentielle de camomille sauvage bio
- 60 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet ou une petite cuillère
- Une éprouvette ou un bol doseur

Flaconnage recommandé :

- Flacon spray de 200ml

Mode opératoire :

- 1- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mélanger à l'aide du mini fouet ou de la cuillère.
- 2- Transvaser dans le flacon spray.

Conseil d'utilisation :

Vaporiser sur cheveux essorés. Ne pas rincer.

Conservation :

4 mois au réfrigérateur.

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LE SURMENAGE :

- Mélanger 98 ml d'HV de pépins de raisin avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 10 gouttes de citron + 10 gouttes de pamplemousse + 10 gouttes de lavande maillette.
- Appliquer le mélange en massage, 1 ou 2 fois par semaine.

Les informations mentionnées sur ce document ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels compétents de la santé. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.