🍋 CITRON JAUNE (Citrus limon)

🌱 Pour 100 kg de zestes frais : environ 500 ml à 2 litres d'huile essentielle.

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le citron est une huile essentielle gaie, fraîche et rééquilibrante. Il accompagne la fatigue mentale, les coups de blues, le stress et l'anxiété, et aide à retrouver davantage de légèreté.
Son parfum apporte une sensation de fraîcheur et d'élan, avec une capacité à calmer tout en dynamisant. Il peut aussi accompagner les cauchemars et favoriser une ambiance rassurante.

🌿 Une huile polyvalente :

Le citron possède des propriétés anti-infectieuses, antiseptiques et antibactériennes. Il est également apprécié pour favoriser la digestion, notamment celle des graisses, et pour accompagner les fonctions hépatiques.
Il possède aussi une action fluidifiante sanguine légère et contribue au maintien de la résistance des petits vaisseaux sanguins.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour apaiser le stress, redonner du moral et créer une atmosphère fraîche et agréable.Très bon antiseptique aérien.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

Le citron est photosensibilisant par voie cutanée : éviter l'exposition au soleil après application et respecter un délai de précaution adapté.
Il peut également être légèrement irritant pour la peau. Pour une utilisation orale, des précautions particulières sont nécessaires chez les personnes prenant des anticoagulants ou de l'aspirine.