

🌼 NÉROLI (Citrus aurantium ssp. amara)

🌱 **Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 10 à 15 kg de fleurs.**

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le néroli est une huile essentielle douce, apaisante et réconfortante. Elle calme les personnes craintives, anxieuses ou très soucieuses, et aide à retrouver un sentiment de sécurité.
Son parfum floral délicat peut évoquer l'enfance, la douceur et des souvenirs familiers. Il accompagne les périodes de choc, de changement ou les moments où l'on a besoin de retrouver davantage de joie et d'harmonie.
Il peut également accompagner les terreurs nocturnes, les cauchemars et les réveils anxieux chez l'enfant.

🌿 Une huile pour apaiser en profondeur :

Le néroli possède des propriétés anxiolytiques, sédatives et antidépressives. Il peut accompagner la fatigue mentale, l'insomnie, le stress et les périodes de forte sensibilité émotionnelle.
Il est particulièrement intéressant lorsque le stress fait ressurgir des souvenirs ou des émotions liés à l'enfance.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion, notamment associée à l'orange douce. Chez l'enfant, l'olfaction peut être envisagée à partir de 4 ans. Compte tenu de son coût très élevé, l'olfaction est à privilégier.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. Elle peut notamment être utilisée sur les poignets. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

Le néroli ne présente pas de toxicité notable aux usages physiologiques.
À ne pas confondre avec le petit grain bigarade : le petit grain est obtenu à partir des feuilles et rameaux, tandis que le néroli à partir des fleurs du bigaradier.