🌿 PETIT GRAIN BIGARADE (Citrus aurantium ssp. amara)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 1,5 kg de feuilles et de rameaux.

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le petit grain bigarade est une huile essentielle calmante, rééquilibrante et chaleureuse. Il accompagne le stress, l'angoisse, les périodes de tension et les difficultés à lâcher prise.
Il aide à retrouver son équilibre après une accumulation de soucis, redonne confiance et apporte une sensation de réconfort. C'est une huile particulièrement intéressante lorsque l'on oscille entre hyperactivité et apathie.

🌿 Une huile pour détendre le corps et le mental :

Le petit grain bigarade est rééquilibrant nerveux, antispasmodique et anti-inflammatoire. Il favorise la relaxation musculaire et peut accompagner les tensions corporelles, les spasmes et les palpitations liées au stress.
Il est également apprécié pour ses propriétés anxiolytiques, sédatives et antidépressives, notamment lorsque le corps est « tendu comme un arc ».

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion, notamment pour favoriser la détente.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. Elle peut notamment être utilisée en massage sur le ventre, la voûte plantaire, le long de la colonne vertébrale ou sur la face interne des poignets. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

Le petit grain bigarade est généralement bien toléré aux doses physiologiques.