

# Citron

## Citrus limonum

**Molécules aromatiques :** limonène

**Partie exprimée :** le zeste



Originnaire de l'Inde et cultivé dans le Midi de l'Europe et en Californie, le citron est un des fruits les plus utiles en médecine naturelle. L'essence est obtenue par expression à froid de la partie externe de l'écorce du fruit. Il faut environ 3.000 citrons pour obtenir 1 kg d'essence. Ses propriétés sont tellement nombreuses et multiples qu'il est utilisé systématiquement et avec de réels succès dans une infinité d'affections. L'essence neutralise le bacille d'Eberth et le staphylocoque en 5 minutes, le bacille de Loeffler (diphthérie) en 20 minutes.

### PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne • antiseptique • antivirale • vitamine-P mimétique et fluidifiante sanguine • tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative • litholytique.

### INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Périodes de maladies contagieuses en diffusion atmosphérique +++
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques +++
- Couperose, phlébite, hémorroïdes, stases veineuses ++++
- Calculs et coliques néphrétiques ++
- Obésité, drainage lymphatique +++
- Perte de concentration, convalescence, fatigue cérébrale +++
- Furunculoses, acnés, verrues, herpès +++

### POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes d'essence 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette sur la peau à soigner, localement 2 fois par jour.

### RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil.

### LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Au quotidien, 2 gouttes d'essence de citron le matin avant le repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer activera toutes les fonctions digestives et hépatopancréatiques d'où découle une véritable détoxification.