

# Litsée citronnée

## *Litsea citrata*

**Molécules aromatiques :** néral, géranial

**Partie distillée :** le fruit



Originnaire des régions tropicales d'Asie, cet arbre toujours vert, présente des feuilles simples, entières, alternes; les inflorescences donneront des fruits à péri- carpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable chaude et exotique.

### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :**

anti-inflammatoire • calmante, sédative, antidépressive • fongicide.

### **INDICATIONS TRADITIONNELLES :**

- Tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires +++
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse +++

### **POSOLOGIE CONSEILLÉE :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les affections nerveuses et inflammatoires.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour, pour les troubles nerveux et localement sur les douleurs inflammatoires.

### **RENSEIGNEMENTS UTILES :**

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

### **LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :**

Au quotidien, pour créer une atmosphère conviviale et anti-stress, la litsée citronnée est une composante majeure d'une synergie relaxante pour diffuseur. (litsée citronnée, mandarine, lavandin super à parts égales).