

Petit grain bigarade

Citrus aurantium ssp aur.

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle

Partie distillée : la feuille



Originnaire de Chine, l'oranger amer s'est répandu sous le climat méditerranéen. L'oranger amer ou bigarade fournit une huile essentielle d'odeur très agréable dont la simple inhalation apporte calme, détente et harmonie, d'où son intérêt manifeste pour sa diffusion atmosphérique dans les lieux où la gestion de stress n'est pas un vain mot.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

anti-inflammatoire • antibactérienne moyenne • antispasmodique • cicatrisante et régénératrice cutanée • relaxante, sédative, antidépressive.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Toux spasmodique, asthme +++
- Palpitations, extrasystoles, arythmie ++++
- Spasmes musculaires d'étiologie nerveuse +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Insomnie, stress, fatigue mentale +++
- Acné, escarre, plaie, transpiration excessive +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : pour les problèmes d'étiologie nerveuse, 2 gouttes H.E.C.T. (à répéter selon les besoins) dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour toutes les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en application locale pour les autres indications.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

1 goutte de petit grain et 1 goutte de romarin et verbénone dans une noix de crème de jour aident merveilleusement bien les peaux grasses. La même application est valable pour les cheveux gras.

Informations tirées du livre Huiles essentielles chémotypées et leurs synergies de
A. Zhiri & D. Baudoux éditée par Inspir development ISBN : 2-919905-27-9

+ : conseillé ++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé