

## Fiche Technique

### Huile Essentielle Citron - Réf : I00DM



---

#### Description :

L'huile essentielle de citron vert peut s'utiliser en diffusion, en cuisine, avant un shampoing, en shampoing, en huile fortifiante

#### Caractéristiques :

- Incontournable en olfactothérapie !
- Idéale en voyage ou en cuisine
- Beauté de la peau et des cheveux

#### Fiche d'identité :

Nom botanique : Citrus limonum

Partie de la plante utilisée : le zeste du fruit

Origine : Italie, Espagne

Couleur : jaune clair à vert foncé

Odeur : fraîche, douce, fruitée

Culture : agriculture biologique

Méthode d'extraction : expression à froid du péricarpe du fruit (notre huile essentielle contient la totalité des principes aromatiques de la plante), extraite sans solvant, non déterpénée.

Famille botanique : Rutaceae

Rendement : de 0,2 à 1,5%. Cela signifie qu'il faut entre 66 et 500 kg de zeste de citron pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de citron. Le rendement peut varier selon la saison, la région, le type de culture, ou d'une année à l'autre. Plus le rendement est bas, plus l'huile essentielle sera précieuse

et onéreuse.

Solubilité : toutes les huiles essentielles sont solubles dans l'huile ou les matières premières huileuses. Pour mélanger une huile essentielle dans de l'eau, il convient de la solubiliser préalablement dans un dispersant comme le Disper.

### Utilisations :

- En diffusion :

Mélange pour votre diffuseur d'huiles essentielles : 3 gouttes d'huile essentielle de citron, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 2 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique et 2 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre. Diffusez ce mélange le matin pendant 30 minutes en continu ou pendant 1 heure en discontinu, 2 fois par jour au maximum (matin et midi).

- En cuisine :

L'huile essentielle de citron s'utilise tant pour aromatiser un dessert, une sauce salée ou sucrée, réaliser un glaçage ou assaisonner une tajine ou une salade. A utiliser avec parcimonie pour aromatiser tous vos plats.

### Précaution d'emploi :

Tenir hors de portée des enfants. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 8 ans. Évitez un usage prolongé. Demandez conseil à un professionnel de la santé. Déconseillée aux personnes épileptiques. Déconseillée aux personnes âgées et hypertendues. Ne pas utiliser en cas de problèmes hormono-dépendants ou de mastose. Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles.

Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

Conservation : à l'abri de la lumière et de la chaleur.