

## Huile essentielle d'Orange douce BIO

**Nom botanique :** Citrus sinensis

**Partie utilisée:** zeste exprimé

**Couleur:** jaune orangé

**Origine:** Nord de la France

### Propriétés :

Calmante, sédative, anti-stress, antiseptique aérienne, tonique cutané. Arôme culinaire.

En plus de son odeur douce d'agrumes frais, l'huile essentielle d'orange douce est l'une des huiles essentielles majeures de l'aromathérapie. C'est une huile de traitement précieuse pour de nombreux maux. Elle est extraite du fruit (Citrus sinensis) par la pression à froid, il est donc préférable de n'utiliser que des huiles biologiques pour éviter une quelconque toxicité chimique (uniquement pressé sans solvant).

### Précautions avec l'huile essentielle d'orange douce:

Attention, cette huile essentielle est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil immédiatement après l'avoir utilisée sur votre peau. Elle peut être également allergisante. Éviter le contact avec les yeux.

### Usages:

L'huile essentielle d'Orange douce dispose d'une large gamme de propriétés thérapeutiques :

Anti-dépresseur, calmante et sédative, l'huile essentielle d'orange est apaisante pour l'esprit et aide à soulager le stress. Elle est couramment utilisée pour le traitement de l'anxiété.

Anti-inflammatoire, elle procure un soulagement de l'inflammation à la fois interne et externe provoqué par des infections. Elle est utile dans le traitement de gonflement des tissus en stimulant la circulation sanguine.

Antiseptique, elle inhibe la croissance microbienne et peut aider à soulager un mal de gorge si elle est utilisée en gargarisme. Elle aide aussi à guérir les ulcères buccaux lorsqu'elle est utilisée dans un bain de bouche.

L'huile essentielle d'orange douce est également reconnue pour favoriser la digestion, soulager la constipation et augmenter l'assimilation de la vitamine C. Très utile pour la préparation d'une huile de massage de la région abdominale.

Elle agit comme un diurétique et est très utile pour les programmes de "detox". Elle aide votre organisme à se débarrasser des excès de toxines. Elle stimule également le système lymphatique et aide à éliminer la cellulite.

Enfin, elle est excellente pour traiter les callosités sur les pieds.

### Massage à base d'huile essentielle d'orange douce:

#### \*Huile de beauté raffermissante:

Préparez une huile de beauté et de soin à base de 50 ml d'huile végétale de bourrache ([ici](#)), 50 ml d'huile végétale de nigelle ([ici](#)) (pour encore plus d'efficacité, vous pouvez également ajouter de l'huile végétale de noisette ([ici](#)), ou germe de blé ([ici](#)), ou rose musquée ([ici](#)), ou argan ([ici](#))).

Ajoutez ensuite 30 gouttes d'huile essentielle de géranium ([ici](#)), 30 gouttes d'he de bois de rose ([ici](#)), 20 gouttes d'he d'ylang ylang ([ici](#)), 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce et enfin 10 gouttes de vitamine E.

Important: pensez à bien boire tout au long de la journée, votre peau a besoin d'eau en permanence.

Note: Faites un test sur une petite surface de peau avant d'utiliser sur des zones plus étendues, certaines personnes sont assez sensible à l'huile d'orange douce. A utiliser de préférence le soir car cette huile est photosensibilisante, il est donc déconseillé de s'exposer au soleil après son application.

### **L'huile essentielle d'orange douce en diffusion :**

#### **\*Nuit agitée:**

Diffusez 1h avant de vous coucher quelques gouttes d'un mélange composé de 3 ml d'huile essentielle de lavandin + 2 ml d'he d'orange douce + 2 ml d'huile essentielle de camomille romaine. Vous pouvez également diluer quelques gouttes de ce mélange dans une cuillère à soupe d'huile végétale et l'ajouter à votre bain (juste avant de rentrer dans l'eau) pour un moment de détente absolu.

#### **Petite déprime, angoisse du quotidien, situation stressante:**

\*Déposez dans votre diffuseur 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce + 2 gouttes d'huile essentielle d'orange amère (petit grain bigardier + 2 gouttes d'he d'encens + 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang. Diffusez 30 minutes le matin puis lorsque vous sentez l'angoisse ou la pression arriver.

**Note:** l'huile essentielle d'orange douce utilisée seule parfume agréablement votre intérieur tout en vous apportant relaxation et sérénité.

#### **Précautions :**

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Risque de réactions allergiques. Ne pas s'exposer aux UV après une friction ou un massage (huile essentielle photosensibilisante).

**AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ils sont issus d'ouvrages ou sites Internet spécialisés en aromathérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.**