



Huile essentielle d'Orange douce

Nom latin : *Citrus sinensis*

Famille : Rutacées

Partie distillée : expression du péricarpe (zeste)

Origine : Mexique

Propriétés :

- antiseptique aérien ***
- antispasmodique ***
- calmante et sédative ***
- digestive **

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières
Enfants : déconseillée avant 3 ans, prudence entre 3 à 6 ans
Femmes enceintes ou à partir du 4ème mois de grossesse possible
allaitantes :

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Enfants dès 6 ans	1 gtte 1 x/jr	5 min/H en présence de l'enfant	15 gttes dans 50 ml d'une HV, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant 6 h - photosensibilisante
Enfants de 7 à 12 ans	1 gtte 1 à 3x/jr,		
Adultes	2 gttes 3x/jr,	20 min /H	

Un rééquilibrant nerveux pour petits et grands !

Risques :

- Photosensibilisante, donc ne pas s'exposer au soleil et aux UV pendant 6 h
- Toujours diluer

Principales indications :

Troubles digestifs

3 gttes dans 15 ml d'HV de macadamia, masser le ventre après les repas

Anxiété

Dans un stick inhalateur avec de la lavande fine, respirer dès besoin

Insomnie

En diffusion 15 min avant le coucher, mélanger à la lavande fine

Antiséptique aérien

En diffusion : 20 gttes d'HE orange douce et 10 gttes d'HE citron

L'orange douce crée une ambiance agréable et relaxante, elle apporte de la joie de vivre. Elle est rassurante lors de reveils nocturnes, de cauchemars.