

[Eau de Fleur d'Oranger]

La fleur d'oranger (ou d'oranger amer) pousse sur le bigaradier (*Citrus aurantium L.*) un arbuste aux feuilles ovales et luisantes. Le bigaradier, épineux, à fleurs blanches, à l'odeur agréable, plus grandes que celle de l'oranger doux (*Citrus sinensis*).

Plusieurs parties de l'oranger amer ont des propriétés traditionnellement connues. Les feuilles et les précieuses fleurs sont reconnues comme sédatives, de même que les différentes huiles essentielles qu'on en extrait. L'huile essentielle des fleurs (ou essence de néroli) est reconnue pour être à la fois tonique, sédative et antidépressive. Dans l'Antiquité, la fleur d'oranger, très parfumée, symbolisait la pureté et servait à la fabrication des couronnes pour les jeunes mariées.

L'Eau de Fleur d'Oranger (eau de distillation ou hydrolat) est obtenue par hydrodistillation des fleurs de l'oranger amer (bigaradier). L'eau de fleur d'oranger est réputée favoriser l'endormissement grâce à ses propriétés relaxantes. Son odeur de fleur d'oranger très chaude, naturelle, amère, d'une grande originalité est très appréciée et employée en parfumerie.

Bienfaits et vertus

Eau florale zen par excellence, la fleur d'oranger exerce un effet calmant général. Elle lutte contre la dépression, calme et apaise le rythme cardiaque. Dilué dans un peu d'eau chaude au couché, cet hydrolat favorise le sommeil et la détente tout en soulageant la fatigue chronique. Doux et relaxant l'hydrolat de fleur d'oranger est particulièrement adapté aux colères des jeunes enfants. Son parfum les calme et les rassure, particulièrement au coucher.

En cosmétique, l'eau florale de fleur d'oranger tonifie tous les épidermes. Elle exerce également une action anti-âge, régénérante sur les peaux sèches et normales, spécialement conseillée pour les peaux délicates à hydrater en douceur.

Délassante et réconfortante, l'odeur de fleur d'oranger très chaude, soulage les dépendances affectives, le manque de joie et de créativité (manque d'enthousiasme). Elle sera particulièrement indiquée dans les moments de fort stress (choc, deuil, burn-out), de trac ayant tendance à paralyser. Mais également en cas de dépression et de fatigue chronique et insomnie.

Conseils d'utilisation

On peut tirer parti de l'Eau de Fleur d'Oranger de deux manières différentes : par voie interne dans un objectif santé et bien-être ; ou par voie externe pour obtenir un embellissement général de la peau.

Voie interne

- Insomnie et troubles du sommeil : 1 cuillère à café dans un verre d'eau ou de lait avant le coucher
- Peur de l'accouchement : pour les futures mamans, 1 cuillère à café dans un verre d'eau au besoin dès quelques jours avant l'accouchement
- Dépression, burn-out, fatigue chronique : en cure interne (prendre conseil auprès d'un médecin ou d'un naturopathe).

Voie externe

- Tonique pour la peau : vaporiser votre visage et votre cou après les avoir nettoyés, puis appliquez votre crème ou huile de soin immédiatement sans sécher l'hydrolat
- En masque pour le visage et le corps, ajouté à de l'argile grise du Maroc (Rhassoul).