



 Introducción

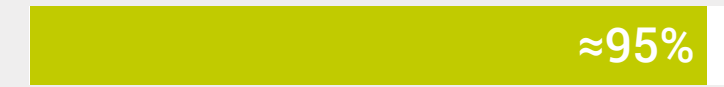
El aceite esencial de limón, *Citrus limon*, pertenece a la familia de las rutáceas y es originario de Italia y España.

El término "*citrus*" hace referencia a todos los cítricos, existen más de 100 variedades. Se cree que este fruto nace del cruce entre el pomelo, la lima y el cidro.

Su quimiotipo es el D-limoneno, y se extrae por presión de la cáscara del limón, con lo cual se puede denominar que es una esencia, más que un aceite esencial.



 **Moléculas**



Monoterpenos:
limoneno, β -pineno, α -pineno



Cumarinas:
cis- α -bergamoteno

✓ **Acciones**

Antiséptico, Inmunomodulador
Antiemético, Digestivo
Calmante SN



Uso oral

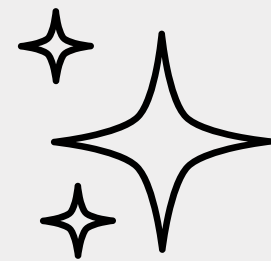


Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



**Prevención de resfriados
y desinfección de ambientes**

Aromadifusión: añadir de 5 a 10 gotas en el aromadifusor



Náuseas

Vía inhalatoria: aplicar 2 gotas del AE en un pañuelo o en un inhalador nasal (para cinetosis empezar inhalando media hora antes del viaje y continuar cada 15 minutos durante el trayecto)

Vía sublingual: aplicar 1 gota bajo la lengua pura o diluida en AV 30 minutos antes de iniciar el viaje



Equilibrio físico y mental

Vía inhalatoria: aplicar 2 gotas del AE en un pañuelo o en un inhalador nasal



Precauciones y contraindicaciones

Fotosensibilidad: por su contenido en cumarinas, puede dar lugar a fotosensibilidad. Evitar la exposición directa al sol en las siguientes 8 horas después de su uso

Es fluidificante sanguíneo: precaución en pacientes en tratamiento con anticoagulantes

Vía oral: consulte con su especialista durante el embarazo y lactancia y menores de 6 años