



Essence de Mandarine

Citrus reticulata
Famille des rutacées

Lieux d'implantation : Italie (rouge), Brésil (verte)

Organe producteur : Zestes

Composants : Monoterpènes (limonène de 65 à 75 %) ; Alcools, aldéhydes, composé azoté (très peu) , coumarines et furocoumarines

Portrait botanique : Arbrisseau méditerranéen cultivé, fleurs blanches et très odorantes.

Odeur : Embaumante, profonde. La verte est plus aigue que la rouge.

Propriétés thérapeutiques : Très calmante, relaxante, favorise le sommeil. Antiseptique, digestive, stimulante gastrique et hépatique.

Propriétés énergétiques : Apporte tendresse et réconfort. Calme les colères et l'agressivité, symbolise la paix et l'harmonie.

Indications : Insomnies, irritabilité, angoisses, dépression. Coliques, hoquet, spasmes gastriques et intestinaux.

Précautions particulières et voies de pénétration à privilégier : Huile photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après application cutanée. Voie cutanée à privilégier (plexus solaire et face interne des poignets), Diffusion, voie orale.

Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de la Mandarine

Parfum d'intérieur « Zen »		Boisson calmante et digestive	
ES mandarine	30 ml	ES mandarine	10 gouttes
HE ravintsara	10 ml	HE cardamome	3 gouttes
HE basilic	3 gouttes	Dispersant	1/2 cuillère à moka
Alcool neutre	30 ml	Mélangez HE + dispersant et mélanger à	
Mettre dans un flacon vaporisateur 60 ml		1 litre et demi d'eau	
Constipation personne âgée		Bon sommeil	
ES mandarine	2 gouttes	ES mandarine	3 gouttes
HE basilic	1 goutte	HM millepertuis	3 gouttes
Sur 1/4 de morceau de sucre ou dans une		1/4 d'heure avant coucher sur le plexus	
cuillère à moka de miel.		solaire et face interne des poignets.	

Précautions communes à toutes les huiles essentielles : Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site alvovital.fr