

# Mandarine

## *Citrus reticulata*

**Molécules aromatiques :** limonène,  $\gamma$ -terpinène

**Partie exprimée :** le zeste



Ce petit arbre à feuilles persistantes et brillantes présente des fleurs blanches parfumées et un fruit orange. Originaire de Chine, la mandarine doit son nom aux mandarins chinois qui recevaient ce fruit en cadeau par tradition. La mandarine fournit une essence très utilisée car son action relaxante et calmante ainsi que son odeur toujours appréciée la placent en tête des produits aromatiques anti-stress.

### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :**

tonique digestive : carminative, laxative douce • antiseptique • modératrice du système nerveux central : relaxante, sédative, hypnotique légère • calmante du système nerveux sympathique.

### **INDICATIONS TRADITIONNELLES :**

- Dyspnée ++
- Extrasystoles, palpitations, hypertension +++
- Dyspepsie, aérophagie, constipation +++
- Insomnie, angoisse, stress, agitation ++++
- Obésité, cellulite ++

### **POSOLOGIE CONSEILLÉE :**

Voie interne : 2 gouttes d'essence, 3 fois par jour, dans un peu de miel, d'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette en friction sur la face interne des poignets ou le plexus solaire pour les pathologies cardiaques et nerveuses.

### **RENSEIGNEMENTS UTILES :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

### **LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :**

L'utilisation de l'essence de mandarine dans un diffuseur d'arôme dans une chambre d'enfant, pendant 15 minutes, favorisera leur endormissement.