

Mandarine (citrus reticulata)

Huile essentielle Bio

Origine: bassin méditerranéen

Organe utilisé: zeste expressé

Principes actifs:

Limonène ± 90%



La mandarine tient-elle son nom de la robe jaune des mandarins ? On le dit. Il est certain, en revanche, qu'elle était connue en Chine depuis des millénaires. La peau de mandarine était – et demeure – utilisée mûre (chen pi) ou non mûre (ging pi) pour soigner les maux d'estomac et les embarras gastriques. Bien connue pour son odeur particulière prononcée, vous pouvez facilement utiliser l'huile essentielle de mandarine pour parfumer une pièce ou en cuisine.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,848 à 0,855
- Indice de réfraction à 20°C : 1,472 à 1,478
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +64° à +78°
- Point éclair : +49°C
- Aspect : liquide pouvant devenir trouble par abaissement de la température ;
- Couleur : verte ;
- Odeur : caractéristique du péricarpe frais du fruit.



Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :

Note : les huiles essentielles obtenues par expression du zeste sont appelées ES (Essences Secrétées)

Propriétés.

Relaxante, calmante, sédatrice*** : (insomnie de l'enfant, angoisse, stress, agitation)

Tonique digestive, carminative*** : (dyspepsie, aérophagie, hoquet)

Pathologies cardiaques*** : (hypertension, palpitations)

Antiseptique** : (particulièrement efficace en diffusion pour désinfecter l'air ambiant)

Protecteur hépatique, anti nauséux* : (favorise la production de bile par le foie)

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Enfant nerveux, agité, dormant mal : voie orale : 1 goutte ES de mandarine + 1 goutte ES de citron sur un demi-sucre ou une cuillère de miel.

Nervosité, insomnie : diffusion : quelques gouttes (selon le diffuseur) dans le diffuseur pendant 20 minutes le soir au coucher.

Nausées, excès de table : voie orale : 1 goutte ES de mandarine + 1 HE menthe poivrée sur un demi-sucre, un comprimé neutre, une cuillère de miel après le repas ou à l'apparition de la nausée.

Palpitations, hypertension ou relaxation : voie cutanée : 2 gouttes ES mandarine dans 2 gouttes HV macadamia. En perfusion percutanée (friction au creux des poignets).

Désinfection atmosphérique : diffusion : mettre dans un diffuseur atmosphérique un mélange à part égale (quantité fonction du diffuseur) de ces trois huiles essentielles : ES mandarine + ES citron + HE bergamote. Diffuser 10 minutes par heures ou pour une chambre 15 minutes avant de se coucher.

Autres précautions.

Contre-indications

L'huile essentielle de Mandarine Verte est déconseillée en cas de calculs biliaires.

Phot sensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

Avis médical

Veiller à demander un avis médical avant l'utilisation d'huile essentielle de Mandarine Verte pour les personnes asthmatiques.

Pour les bébés, son utilisation est possible en application cutanée diluée et en ingestion sur avis médical.

Application cutanée

L'huile essentielle de Mandarine Verte est irritante et dermocaustique à l'état pur, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale). Ne l'appliquer que très localement.

En diffusion

Cette voie d'utilisation est autorisée pour les bébés.

Risque néphrotoxique

L'huile essentielle de Mandarine Verte ne doit pas être utilisée à forte dose et sur une longue durée en raison du risque de néphrotoxicité qu'elle peut présenter.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Mandarine Verte contient une quantité élevée de composants biochimiques allergènes.

- limonène (65 à 75%) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$) ;
- citral (géraniol + néral) ($\leq 0,2\%$) ;
- citronellol ($\leq 0,2\%$) ;
- géraniol ($\leq 0,2\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).