

# Mandarine: bienfaits en aromathérapie



La mandarine: bienfaits en aromathérapie

## **LA MANDARINE**

Autrefois on offrait ce fruit en cadeau aux mandarins chinois, et c'est de là que vient le nom de la mandarine.

Comme chacun le sait, la mandarine fait partie des agrumes.

Les huiles essentielles (essences) des écorces d'agrumes s'obtiennent par expression à froid, sans distillation.

Les écorces ou zestes sont hachés ou moulus puis ensuite exprimés (expression à froid).

Les huiles essentielles sont renfermées dans les petites glandes du zeste.

On obtient alors un mélange aqueux et l'huile essentielle va remonter à la surface.

Les propriétés bénéfiques de l'Huile essentielle de Mandarine (zeste) sont nombreuses.

## PROPRIETES PRINCIPALES DE L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE (ZESTE)

L'Huile essentielle de Mandarine (zeste) est digestive, relaxante, apaisante et sans danger pour les enfants. Elle est idéale pour la diffusion.

## CONSEILS D'UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE (ZESTE)

Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.

POUR UNE AMBIANCE APAISANTE ET RELAXANTE, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, introduisez quelques gouttes d'Huile essentielle de Mandarine (zeste) dans un diffuseur d'arômes.

Vous pouvez également donner un bain relaxant à votre enfant de plus de 6 ans, en introduisant dans l'eau du bain, un mélange des 3 huiles essentielles suivantes, dans une grosse cuillère à soupe de base bain mousse (ou à défaut dans une petite tasse de lait entier) :

- \* 4 gouttes d'Huile essentielle de Lavande vraie
- \* 4 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine (zeste)
- \* 2 gouttes d'Huile essentielle de Petitgrain bigarade

Pour un adulte, la dose peut être doublée.

En cas de stress passager chez l'adulte, vous pouvez réaliser le mélange suivant:

Dans un flacon en verre de 10 ml, introduisez

- \* 4 ml d'Huile essentielle de Marjolaine des jardins
- \* 4 ml d'Huile essentielle de Petitgrain bigarade
- \* 2 ml d'Huile essentielle de Mandarine (zeste)

Mélangez bien.

Appliquez 3 gouttes du mélange sur la poitrine et sur la face interne des poignets 3 fois par jour.

Toutefois, pour les personnes à peau sensible, il est conseillé de diluer ce mélange dans de l'Huile végétale d'Amande douce ou de Noisette, à raison de 20 % (20 ml du mélange d'huiles essentielles et 80 ml d'huile végétale dans un flacon en verre de 100 ml. Mélangez bien).

Appliquez 15 gouttes du mélange huiles essentielles/huile végétale sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets 3 fois par jour.

**EN CAS DE MAUVAISE DIGESTION** (adulte ou adolescent), vous pouvez prendre, quand le besoin s'en fait sentir (maximum 4 fois par jour), une goutte d'Huile essentielle de Mandarine (zeste) bio sur un quart de morceau de sucre ou dans un peu de miel liquide.

**POUR UN SOMMEIL SAIN CHEZ L'ENFANT**, vous pouvez préparer le mélange suivant :

Dans un flacon en verre de 10 ml, introduisez

- \* 6 ml d'Huile essentielle de Mandarine (zeste)
- \* 4 ml d'Huile essentielle de Ravintsara

Mélangez bien

Introduisez quelques gouttes de ce mélange dans un diffuseur d'arômes, un quart d'heure avant le coucher.

**POUR UN SOMMEIL SAIN CHEZ L'ADULTE**, vous pouvez préparer le mélange suivant :

Dans un flacon en verre de 10 ml, introduisez

- \* 3 ml d'Huile essentielle de Ravintsara
- \* 3 ml d'Huile essentielle de Lavande vraie
- \* 2 ml d'Huile essentielle de Mandarine (zeste)
- \* 2 ml d'Huile essentielle de Lédon du Groenland

Mélangez bien

Appliquez 3 gouttes du mélange sur la poitrine et sur la face

interne des poignets 3 fois par jour.

Toutefois, pour les personnes à peau sensible, il est conseillé de diluer ce mélange dans de l'Huile végétale d'Amande douce ou de Noisette, à raison de 20 % (20 ml du mélange d'huiles essentielles et 80 ml d'huile végétale dans un flacon en verre de 100 ml. Mélangez bien).

Appliquez 15 gouttes du mélange huiles essentielles/huile végétale sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets 3 fois par jour.

### L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE (ZESTE) EN PARFUM D'AMBIANCE

Pour assainir l'atmosphère d'une pièce, tout en amenant une ambiance de calme et de gaieté, vous pouvez aussi utiliser l'Huile essentielle de Mandarine (zeste) pour vous confectionner un parfum d'ambiance.

Dans un flacon plastique transparent avec vapo 200 ml, introduisez 20 ml d'Huile essentielle de Mandarine (zeste) et complétez par 180 ml d'Alcool éthylique dénaturé

### UTILISATION DE L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE (ZESTE) EN CUISINE

+ Vous pouvez incorporer 4 à 8 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio dans votre pâte à crêpes.

+ Dans les glaces, crèmes et mousses au chocolat, n'oubliez pas à la fin d'ajouter 1 ou 2 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio

+ Dans les salades de fruits, par 100 grammes de fruits, incorporez dans 10 grammes de miel liquide (ou de sirop d'agave) 30 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio.

+ Enfin, vous pouvez préparer une huile d'olive aromatisée à la mandarine en incorporant 6 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio dans 25 cl d'huile d'olive vierge bio de première pression à froid,

## CONTRE-INDICATIONS DE L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE (ZESTE)

Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse

En usage interne, ne pas utiliser pendant plus d'une semaine chez l'adulte (usage interne déconseillé chez l'enfant)

Ne pas utiliser pure sur la peau car risque d'irritation.

Ne pas s'exposer au soleil (ni aux UV en règle générale) après application sur la peau car elle est photosensibilisante !

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebbarom.be](http://www.phytowebbarom.be)