

# 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)

---

# Parfum maison aux huiles essentielles



CREEZ VOTRE PARFUM MAISON  
AUX HUILES ESSENTIELLES ...

© PHYTOWEBBAROM

Créez votre parfum maison aux huiles essentielles ...

En créant votre parfum avec les huiles essentielles vous aurez le plaisir de porter sur vous votre création, en ayant la certitude de n'employer que des produits naturels. Il vous faudra beaucoup de patience afin de trouver la bonne composition !

## **Les différentes notes des odeurs des huiles essentielles**

**“notes de base”** (“notes de fond”): pour fixer le parfum.

Ce sont des senteurs boisées, d'écorce, de racines voire de résine.

Exemples d'huiles essentielles: benjoin de Sumatra, bois de rose, cannelle de Chine écorce, bois de cèdre de l'Atlas, encens, baies de genévrier, racine de gingembre, oléorésine de myrrhe, feuille de patchouli, bois de santal des Indes et racine de vétiver ...

**“notes de cœur”**: le caractère dominant du parfum.

Ce sont des senteurs florales, boisées ou épicées.

Apport au parfum : harmonie entre les 2 autres notes, effet équilibrant.

Exemples d'huiles essentielles: absolue de Jasmin, bois de rose, baies de genévrier, racine de gingembre, clou de girofle, géranium rosat, fleur de néroli, fleur de lavande fine, lemongrass, fleur de magnolia, fleur de marjolaine, muscade, palmarosa, sapin Douglas, absolue de rose de Damas, rose de Damas, saugé sclarée, et ylang-ylang première ou ylang-ylang extra ...

**“notes de tête”**: ce qui donne la première impression quand on ouvre le flacon.

Apport au parfum : dynamisant, vivifiant et rafraîchissant.

Exemples d'huiles essentielles: fleur de basilic exotique, zeste de bergamote, zeste de citron, graine de coriandre, fleur de lavande fine, fleur de lavandin super, litsée

citronnée, zeste de mandarine rouge, menthe des champs, menthe poivrée, zeste d'orange douce, zeste de pamplemousse, petitgrain bigarade, pin sylvestre et romarin à cinéole ...

Si les notes de tête sont importantes, votre parfum sera frais mais fugace.

Si les notes de cœur et particulièrement celles de base sont prédominantes, votre parfum sera riche, somptueux et tenace.

## **Faire son propre parfum**

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

### Pourcentages en huiles essentielles

parfum: environ 20% d'huiles essentielles

eau de toilette: environ 10 % d'huiles essentielles.

Il faut diluer les huiles essentielles dans de l'alcool absolu dénaturé .

Idéalement, incorporez-y un peu de glycérine végétale à raison de 1 à 3 % pour que le parfum tienne mieux : vous obtiendrez de la sorte une base parfum.

### Réalisation du parfum

Il est indispensable d'effectuer faire des tests olfactifs avec quelques gouttes d'huiles essentielles.

Vous pouvez utiliser soit les bandelettes de parfumeur mais également des des cotons tiges.

Déposez une goutte ou 2 d'huile essentielle de chaque type de note sur une tigelette en commençant par les notes de base, puis de cœur et enfin par les notes de tête.

Si l'odeur d'une synergie vous convient, préparez une toute petite quantité de parfum et étiquetez vos essais.

Attention, une seule goutte peut tout changer dans votre parfum.

Choisissez ensuite un beau flacon de 50 ml.

Versez-y environ 40ml de base parfum (alcool absolu + glycérine végétale)

Ajoutez ensuite à peu près 10 ml de votre mélange d'huiles essentielles sélectionnées préalablement.

Notez que 1 ml d'huile essentielle correspond à environ 20 gouttes.

Glaçage et filtrage: Laissez reposer votre parfum pendant 3 semaines au minimum (au frais et à l'abri de la lumière) pour que les molécules odorantes se lient entre elles.

Ensuite, placez votre parfum au congélateur une nuit afin de le "glacer".

Le lendemain, filtrez-le (dans un filtre à papier non blanchi)

Votre parfum est prêt !

Avant de vous parfumer, veillez à effectuer un test de sensibilité en déposant quelques gouttes sur la peau au niveau du pli du coude afin de vérifier s'il n'y a aucune allergie.

### **3 formules d'eau de toilette que vous pouvez essayer**

#### Formule n°1

90 ml d'Alcool absolu dénaturé ou de base parfum

2 ml Huile essentielle Benjoin de Sumatra

4 ml Huile essentielle Bois de Rose

2 ml Huile essentielle Géranium rosat

2 ml Huile essentielle Ylang-ylang première

#### Formule n°2

90 ml d'Alcool absolu dénaturé ou de base parfum

3 ml Huile essentielle Bois de Santal d'Indonésie

4 ml Huile essentielle Zeste de Bergamote

1 ml Huile essentielle Rose de Damas

2 ml Huile essentielle Bois de Rose



### Formule n°3

90 ml d'Alcool absolu dénaturé ou de base parfum  
1 ml Huile essentielle Feuille de Patchouli  
2 ml Huile essentielle Bois de Santal d'Indonésie  
3 ml Huile essentielle Ylang-ylang première  
2 ml Huile essentielle Absolue de Jasmin  
1 ml Huile essentielle Rose de Damas  
1 ml Huile essentielle Fleur de Néroli

## **Contre-indications aux huiles essentielles précitées**

D'une manière générale, ces parfums sont prévus pour des adultes ou adolescents.

L'usage d'huiles essentielles est fortement déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ayant des problèmes neurologiques, asthmatiques ou souffrant d'allergies respiratoires

(surtout les huiles essentielles suivantes: Bois de Cèdre de l'Atlas, Menthe des champs, Menthe poivrée.)

Certaines huiles essentielles sont allergisantes : c'est le cas notamment de la Cannelle de Chine écorce, Racine de Gingembre. Il est recommandé d'effectuer un test d'allergie: déposez une goutte d'huile essentielle dans le pli du coude.

Certaines huiles sont photosensibilisantes : Fleur de Basilic exotique, Zeste de Bergamote, Zeste de Citron, Zeste de Mandarine rouge, Zeste d'Orange douce, Zeste de Pamplemousse. Elles peuvent provoquer, au soleil ou en banc solaire, des réactions cutanées.

Il ne faut donc pas s'exposer au soleil ou faire du banc solaire durant les 4h suivant l'application de ces huiles essentielles.

Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques (irritantes pour la peau).

C'est le cas ici de : Fleur de Basilic exotique, Zeste de Bergamote, Cannelle de Chine écorce, Zeste de Citron, Baies de Genévrier, Clou de Girofle, Lemongrass, Litsée citronnée, Zeste de Mandarine rouge, Fleur de Marjolaine, Muscade, Zeste d'Orange douce, Pin sylvestre, Romarin à cinéole, Racine de Vétiver, Ylang-ylang première. Elles s'utilisent diluées dans une huile végétale ou en dilution 10% maximum (ne pas appliquer pures sur la peau).

Certaines huiles essentielles sont formellement contre-indiquées dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes. C'est le cas des huiles essentielles de Feuille de Patchouli, Sauge sclarée.

.

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