

H.E. MANDARINE

FICHE TECHNIQUE ET SIGNALÉTIQUE

IDENTIFICATION

SECTION I

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Mandarine
Espèce botanique :	Citrus reticulata
Famille :	Rutacées
Partie utilisée :	Zeste
Spécificités biochimiques :	Limonène, aldéhyde, géraniol, citronellal, anthranilate méthyle
Origine :	Italie
Utilisations :	Usages externes : Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses. Usage interne selon les spécificités des professionnels de la santé.

PROPRIÉTÉS PHYSICO-CHIMIQUES

SECTION II

État physique :	Liquide
Apparence & Odeur :	Un liquide incolore à jaunâtre ayant un arôme caractéristique
Solubilité dans l'eau :	Un peu

PROPRIÉTÉS

SECTION III

Propriétés en usages internes :

- Stimulant (digestif et lymphatique)
- Cholagogue
- **Tonique général**
- Apéritif
- Purifiant
- **Équilibrant**
- Antispasmodique
- Carminatif
- Cytophylactique
- Diurétique (doux)
- **Revigorant**
- **Revitalisant**

Usages internes :

- Nervosité
- **Chasse la dépression et l'anxiété**
- Spasmes
- Palpitations
- Syndrome prémenstruel
- **Tonique efficace pour les convalescents**
- Manque d'appétit

Propriétés en usage externe :

- Calme les désordres intestinaux
- Cicatrisant
- Antiseptique
- **Stimulant**
- Régénérateur de la peau
- **Revitalisant**
- **Fortifiant**

Usage externe :

- **Vergetures**
- Cicatrices
- **Tonifie la peau**
- Acné
- Peaux grasses et congestionnées
- Hoquet
- **Indigestion infantile**
- Cellulite
- Rétentions d'eau

NOTE : On peut utiliser la mandarine en toute sécurité au cours de la grossesse.

MODES D'EMPLOI	SECTION IV
-----------------------	-------------------

Usage interne : 3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

Usage externe : Pour le massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Pour masser : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire,
OU Faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter

quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En bain : Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

Compresses : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Diffuseurs d'huiles essentielles: Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée 10 à 15 minutes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

SECTION V

Usage interne: Aucun.

Usage externe : L'huile de mandarine peut être légèrement photo toxique, mais cela n'a pas été formellement prouvé. Ce qui veut dire, précaution en cas d'exposition au soleil.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

SECTION VI

Aucune signalées

FORMATS DISPONIBLES

SECTION VII

15 mL, 50 mL, 250 mL, 1 L

BIBLIOGRAPHIE

CLARE WALTERS, Aromathérapie Guide illustré du bien-être, Könenmann Verlagsgesellschaft mbH, Cologne 1999.

Danielle Huard, Les huiles essentielles l'aromathérapie, Les Éditions Québecor 1994.

POUR USAGE PROFESSIONNEL SEULEMENT