



Huile essentielle de Mandarine verte

Nom latin : *Citrus reticulata ceste verte*

Famille : Rutacées

Partie distillée : expression du péricarpe (zeste)

Origine : Brésil

Propriétés :

- calmante ***
- laxatif doux***
- relaxante et sédative ***
- tonique digestif**

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières

Enfants : dès 3 mois

Femmes enceintes ou
allaitantes : à partir du 4ème mois possible

| | Voie orale | Diffusion | Voie cutanée |
|------------------------|--|----------------------------------|--|
| Enfants 3 mois à 6 ans | - | 5 min /H en absence de l'enfant | Diluer à 10% dans une HV, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV pendant 3 h - photosensibilisante |
| Enfants dès 6 ans | 1 gtte 3x/jr, 5jrs/7 sur support neutre | 5 min /H en présence de l'enfant | |
| Adultes | 2 gttes 3x/jr, 5jrs/7 sur support neutre | 20 min /H | |

**Belle essence anxiolytique et relaxante !
Modératrice du système nerveux sympathique**

Risques :

- Privilégier les cures courtes, 3 semaines sur 4
- Photosensibilisante, donc ne pas s'exposer au soleil et aux UV pendant 3 h
- Toujours diluer

Principales indications :

Angoisse, insomnie, nervosité, stress

Diluer à 10 % dans HV de noyau d'abricot, masser l'abdomen, la voûte plantaire ou mettre 1 gtte sur les poignets et inhaler

Avaler 1 gtte 6 x/jr, sur un support neutre, au moment des troubles

Ballonnements, constipation, douleurs digestives et gastriques, hoquet

- Avaler 2 gttes sur un support neutre, au moment des troubles, 3 x/jr

Pour que le bébé dorme mieux, calmement et sans hoquet à la fin du biberon ajouter 1 gtte dans 1 l de lait infantile, faire boire au bébé une partie du mélange