

Citrus reticulata var
"Mandarine"

Propriétés

- Antispasmodique ++++
- Calmante puissante ++++
- Régulateur du SNC

Utilisations

- Spasmes abdominaux dus au stress (voie cutanée)
- Spasmes des règles, dysménorrhée (voie cutanée)
- Anxiété, nervosité (diffusion, olfaction, voie cutanée)
- Insomnie, troubles du sommeil, difficultés d'endormissement (diffusion, voie cutanée)
- Hypertension, palpitations d'origine nerveuse, acouphènes (diffusion, olfaction, voie cutanée)
- Eczéma (voie cutanée)

Dangers et contre-indications

Photosensibilisante, ne pas avant de s'exposer au soleil (attendre au moins 8h).
Interdites chez les femmes enceintes de moins de trois mois.

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: esters (anthranilate de méthyle), monoterpènes



Voies d'administration

Dosages

Voie cutanée: 2%-5% pour le bien-être
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)
Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), en dehors d'une utilisation ponctuelle d'une goutte sur un support sous la langue, prendre l'avis d'un médecin

Attention!!!
L'huile essentielle de PGM (Petit-Grain Mandarinier), même si elle est issue des rameaux feuillés est photosensibilisante en raison de la présence d'anthranilate de méthyle