

MANDARINIER



FICHE H.E

Nom scientifique :

Citrus reticulata

Famille :

Rutaceae



Obtenue par distillation de :

- Feuilles (distillation)
- Zestes (simple expression à froid)

Origine :

- Asie (Chine et Japon).
- La culture n'est apparue en Europe (Italie) qu'à partir du XIX^e siècle.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

Feuilles

- Carbures monoterpéniques (90 %) : limonène (75 %), b β -pinène (10 %), gamma-terpinène (15 %).
- N-méthylanthranilate de méthyle 60%.

Zestes

- Composition voisine, sauf pour le N-méthylanthranilate de méthyle qui en est presque absent (0,3 à 0,6 % dans le zeste, et 60 % dans la feuille).

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- S'expliquent pas le limonène et le N-méthylanthranilate de méthyle 60% : le 1er est anxiolytique, le 2ème est psychotonique.
- Anxiolytique.
- Antidépresseur léger (psychotonique).





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Anxiété
- Stress
- Sommeil (troubles légers du sommeil)
- Dépression légère (en accompagnement d'un traitement)



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

- Posologie pour une personne de 60 K.
- Une à quatre gouttes par jour en cure courte (80 mg).
- 20 mg trois à cinq fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Photosensibilisation possible
- Risque allergique possible (limonène)
- Éviter pendant les trois premiers mois de grossesse
- Prudence chez les enfants

