



**mandarina roja**

**i** **Introducción**

Este árbol de hoja perenne pertenece a la familia de las Rutáceas, como los cítricos en general. Cada cítrico presenta sus particularidades, y se pueden recomendar para diferentes acciones en función de su composición.

El aceite esencial de mandarina se obtiene de la presión en frío de la piel del fruto, y podemos encontrar diferentes calidades: mandarina verde, obtenida a partir de la fruta verde, y mandarina roja, extraída de la fruta madura.



 **Moléculas**



Monoterpenos:  
limoneno



Cumarinas

✓ **Acciones**

**Relajante**  
**Antiespasmódico, digestivo**



**Uso oral**

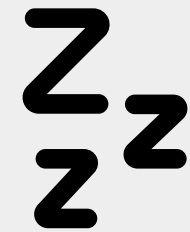


**Uso tópico**



**Uso difusión**

 **Indicaciones**



**Insomnio, nerviosismo infantil**

Aromadifusión: añadir 5 gotas en el aromadifusor durante 15 minutos en la estancia donde va a dormir. Apagar antes de ir a dormir

Baño aromático: mezclar 2-3 gotas de AE en el gel de baño y añadir la mezcla al agua



**Gases, dispepsia**

Vía tópica: diluir 1 gota de AE de mandarina en 10 gotas de AV fluido y realizar masaje en el abdomen y en los pies

Vía oral: diluir 1 gota de AE en un yogurt



### Precauciones y contraindicaciones

Vía oral: contraindicada durante el embarazo, lactancia y menores de 6 años  
No exponerse al sol inmediatamente después de la aplicación o consumo oral del aceite esencial

Vía tópica: aplicar diluido preferiblemente