

Öl des Monats Dezember 2010

Mandarine (Citrus reticulata)

- Familie:** Rutaceae (Rautengewächse)
- Standort:** Entdeckt wurde die Mandarine im 12. Jahrhundert in China. Von dort aus wurde sie weltweit bekannt. Heute wird die Mandarine hauptsächlich in Italien, Spanien und Marokko kultiviert.
- Aussehen:** Der Mandarinenbaum erreicht eine Höhe von ca. 3,5 m und hat eine kugelförmige Krone. Am Blattstiel beginnt das Blatt mit einem kleinen Flügel, bildet dann ein breites Blatt und läuft nach vorne spitz zusammen. Die Blüten sind weiß und entwickeln sich zu kleinen orangen Früchten.
- Destilliertes Organ:** Geriebene oder gepresste Schale, je nach Reife
- Ertrag:** ca. 0,6 % durch Kaltpressung gewonnen
- Anmerkung:** Auf der Haut wirkt das ätherische Öl photosensibilisierend.

Wer kennt es nicht, den süßen Duft zu schnuppern wenn wir eine Mandarine abschälen. Frisch, fruchtig und verspielt kitzeln die kleinen Moleküle unsere Riechrezeptoren. Wie ein sanftes Kitzeln zaubert es uns ein Lächeln ins Gesicht. Alle Sorgen und Probleme sind für einen Moment verschwunden. Unbeschwert wie ein kleines Kind spielt sie mit unseren Gedanken. Als flüstere sie uns einen Hauch von jugendlichem Leichtsinn ins Ohr und wir genießen den Spaß.

Die Mandarine gehört zu den ältesten Zitrusfrüchten. Im alten China kam sie nur dem Kaiser und hohen Beamten zugute. Ursprünglich ließen sich die Mandarinen nicht lange lagern, daher wurden die Pflanzen bereits im 1. Jahrhundert in Indien und Japan kultiviert. Im europäischen Mittelmeergebiet hat man die ersten Plantagen Anfang des 19. Jahrhunderts in Italien angelegt. Heute wird die Mandarine auf allen Kontinenten angebaut.

In der TCM wird die Mandarine dem Funktionskreis der Leber/Galle zugeschrieben. Sie wirkt bei Leber-Qi-Stagnation. Doch durch Überdosierung oder zu langer Anwendung kann es auch zu einer Yin-Schwäche führen. Hierzulande schätzt man die Mandarine besonders wegen ihres hohen Gehaltes an Vitamin C und sie ist eine wunderbare Frucht für graue Winterabende.

Mein Tipp für die Weihnachtszeit: Versuchen Sie, die Mandarine (natürlich biologisch) so zu schälen, dass aus der Schale eine Spirale wird und ziehen Sie am Ende einen Faden hindurch. Diese Spirale können Sie als Fenster- oder Christbaumschmuck verwenden. Die ätherischen Öle in der Schale bringen einen fröhlichen Duft in das Zimmer. Nun setzen Sie sich hin, essen die Mandarine und betrachten Ihr Kunstwerk. Wie schön kann doch der Winter sein.

Die Mandarine wirkt auf das Sonnengeflecht.

Sprüche wie:
Ich kann nicht loslassen....
Ich will Spaß / bespaßt werden.
Ich muss immer etwas tun.
Kann nicht still sitzen

führen zur Mandarine.

Mandarine

Mit ängstlichem Blick sehe ich mich um
Auf eine bedrückende Art hängt es an mir
Negative Gedanken ziehen mich runter
Da höre ich ein kindliches Lachen
Auffordernd zieht es mich zum Spiel
Rastlos, fast ratlos hast du mich umarmt
Im jugendlichen Leichtsinn ergebe ich mich
Natürliches Lachen erfüllt mein Herz
Ein erlösendes Gefühl schenkst Du mir.