

Oliban (Encens) (boswellia carterii)

Huile essentielle Bio

Origine: Somalie

Organe distillé: gomme résine

Principes actifs:

alpha-pinène: ± 34%

limonène: ± 17%

myrcène: ± 7%



Il faut savoir que l'oliban était autrefois connu sous le nom « **Encens** ». Terme directement issu du latin « *incensum* », c'est-à-dire, « *ce qui est brûlé* ». Aujourd'hui, ce terme est donc trop vague pour que l'on puisse savoir de quoi on parle. Le mot « **oliban** » dérive directement de l'arabe « **Al-lubane** » qui a toujours désigné la résine concernée. Depuis l'Antiquité, l'oliban est une résine qui fait l'objet d'un commerce élargi. En effet, les Arabes avaient le quasi « monopole » des arbres à Encens et vendaient la résine aux côtés d'autres produits plus ou moins précieux en Europe.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,860 à 0,892
- Indice de réfraction à 20°C : 1,469 à 1,482
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -20° à +10°
- Point éclair : +41°C
- Aspect : liquide mobile
- Couleur : jaune pâle à jaune
- Odeur : résineuse, boisée, citronnée et verte.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antidépresseive*** : Permet de lutter contre la dépression.

Relaxante** : Elle a une action spasmolytique, anxiolytique, facilite le sommeil.

Anti-infectieuse** : Les monoterpènes empêchent la prolifération des champignons et des bactéries.

Anti-inflammatoire, antalgique*** : Permet de traiter les inflammations résultats de la réponse immunitaire de l'organisme à une agression externe. Calme la douleur.

Cicatrisante** : Augmente la réparation des tissus de la peau, favorise le processus cicatriciel.

Anticatarrhale ; expectorante** : Permet de fluidifier le mucus et de favoriser son expulsion, libérant ainsi les voies respiratoires

Stimulante immunitaire*** : Permet d'augmenter les défenses naturelles de l'organisme et de le rendre ainsi moins vulnérable aux infections.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Dépression : Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale de nigelle ou de macadamia. Appliquer 2 gouttes de ce mélange sur le thorax + 1 goutte sur la face interne de chaque poignet 2 à 3 fois par jour.

Insomnie : Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale de nigelle ou de macadamia. Appliquer 2 gouttes de ce mélange sur le thorax + 1 goutte sur la face interne de chaque poignet avant le coucher.

Méditation : En diffusion : verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

Renforcement de l'immunité, mycose buccale : Voie orale : 2 gouttes HE encens sur un comprimé neutre, un demi-sucre. Dissoudre sous la langue deux fois par jour.

Maux de tête : Voie orale : 2 gouttes HE encens sur un comprimé neutre ou un demi-sucre ou une cuillère à café de miel. 3 à 4 fois par jour.

Maux de gorge : Voie orale : 1 goutte HE encens + 1 goutte HE eucalyptus citronné sur un comprimé neutre, un demi-sucre ou une cuillère à café de miel. 3 fois par jour.

Autres précautions.

Avis médical

Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (risque épileptogène à forte dose).

Application cutanée

L'huile essentielle d'Encens est irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application cutanée (20% d'huile essentielle avec 80% d'huile végétale).

En diffusion

Pour les femmes enceintes et les bébés, l'utilisation de l'huile essentielle d'Encens est possible en diffusion atmosphérique.

En ingestion

Cette huile essentielle peut présenter une néphrotoxicité potentielle par ingestion, à forte dose et sur une longue durée.

Composants allergènes

L'huile essentielle d'Encens contient des composants biochimiques allergènes.

- limonène (2 à 16%).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).