

## 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).