

Cèdre de l'atlantique ou de l'atlas (cedrus atlantica)

Huile essentielle Bio

Origine: Maroc

Organe distillé: bois

Principes actifs:

béta himachalène: ± 50%

alpha himachalène: ± 17% ; gamma himachalène: ± 14%

alpha cédrène: ± 6%



Le cèdre de l'Atlas vit dans les zones montagneuses et les cédraies se développent entre une altitude de 1500 et 2500 m. Il se trouve en Algérie (Aurès, Kabylie et Ouarsenis) et surtout au Maroc (dans le moyen Atlas, le Rif et le haut Atlas oriental). C'est un résineux qui peut dépasser les 40 m de hauteur. Il se caractérise par sa forme pyramidale, la cime s'aplatie avec l'âge.

Caractéristiques.

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune
- Odeur : douce, boisée, avec une note légèrement acide
- Densité : 0,92 – 0,95
- Point éclair : 93° C.
- Rendement : 35Kg de bois pour 1 Kg HE



Utilisateurs :



Mode d'utilisation :

Risques : abortif et neurotoxique à long terme.

Possibilité d'irritation cutanée utilisée pure.

Propriétés.

Lipolitique*** : lutte contre la cellulite.

Peau et cheveux gras, pellicules, perte des cheveux**

Cicatrisante, astringente** : contre les piqures d'insectes, l'herpès, les ampoules.

Régénérante** : atténue les taches de vieillesse. Favorise la régénération des tissus conjonctifs

Anxiété, stress, nervosité** en diffusion dans l'air ambiant.

Active la circulation artérielle et lymphatique** : décongestionne les vaisseaux sanguins (jambes lourdes)

Expectorante** : participe à la décongestion des muqueuses et aide à apaiser la toux.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Anxiété, stress, nervosité : en diffusion dans l'air ambiant de quelques gouttes (quantité en fonction du diffuseur). Dans le bain en raison de 20 gouttes diluées dans une base pour bain.

Piqûres d'insecte, ampoule, herpès : *voie cutanée* : en application directe sur les lésions de 1 à 2 gouttes pures.

Cellulite : *en friction désinfiltrante* : Dans 100ml d'HV de noyau d'abricot ou d'avocat ajoutez 20 gouttes HE cèdre de l'atlas + 20 gouttes HE de citron + 10 gouttes HE de cyprès + 10 gouttes HE de Lemongrass. Sous la douche ou dans le bain, massez les zones de cellulite pour stimuler la circulation sanguine. Séchez bien et frictionnez les rondeurs avec le mélange. N'hésitez pas à faire rouler la peau sous les doigts pour faire pénétrer les actifs.

Chute des cheveux : *voie cutanée* : le soir avant de vous coucher, massez vous le cuir chevelu avec quelques gouttes d'HE de cèdre de l'atlas.

Peau grasse : *voie cutanée* : dans 50ml d'huile végétale de noisette ou d'olive, ajoutez 50 gouttes d'HE de cèdre de l'atlas + 50 gouttes d'HE de géranium rosat + 20 gouttes d'HE de vetiver.

Massez-vous avec ce mélange avant de vous coucher.

Jambes lourdes : *voie cutanée* : 4 gouttes HE de cèdre de l'atlas + 4 gouttes d'EL de millepertuis en application locale tous les jours.

Autres précautions.

Voie orale déconseillée.

Risque de coliques néphrétiques

Voie cutanée.

Risque d'irritation en utilisation pure

Il est préférable de la mélanger à une huile végétale pour toute utilisation sur la peau (sauf cas particuliers, en s'assurant qu'il n'y a pas de réaction et en évitant une utilisation prolongée)

Femme enceinte :

Risque abortif et neurotoxique à long terme. Ne pas utiliser chez la femme enceinte et chez les jeunes enfants.

Test d'allergie :

Comme pour toutes les huiles essentielles, il est fortement conseillé de faire le test d'allergie avant la première utilisation en disposant au creux du coude deux gouttes d'huile essentielle. attendre 24 heures pour voir s'il y a réaction.