

## Épinette noire (picea mariana)

Huile essentielle Bio

Origine: Canada

Organe distillé: aiguilles

Principes actifs:  
monoterpènes ± 50%  
acétate de bornyle ± 35%



Originaire du Canada, ce conifère habite les pentes de montagne et les tourbières, il présente une écorce gris-brun se desquamant, des fleurs rouges en groupes, des feuilles aciculaires à pointe émoussée insérées tout autour de rameaux velus, le fruit est un cône pendant, rouge-brun de 4 cm de long.

### Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,895 à 0,920
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -30° à -15°
- Point éclair : +46°C
- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune
- Odeur : fraîche, résineuse et balsamique



Utilisateurs :



Voie d'utilisation :



Risques :

### Propriétés.

**Tonique générale, cortison like\*\*\*** (asthénie, fatigue générale, neurotonique)

Concentration\*\*\* (examens, sport)

**Anti-inflammatoire\*\*\*** (arthrite, arthrose, lumbago, sciatique)

**Anti-infectieuse\*\*\*** (angine, laryngite)

**Antispasmodique\*\*** (calme les spasmes digestifs et musculaires)

**Expectorante\*\*** (bronchite)

**Immunodépression\*\***

## **Pour quel problème et comment l'utiliser.**

**Bronchite : voie cutanée** : 2 gouttes d'HE d'épinette noire dans 2 gouttes HV de macadamia. En massage sur le thorax 2 fois par jour.

**Fatigue profonde : voie cutanée** : mélangez 2 gouttes HE épinette noire + 2 gouttes HE pin sylvestre + 5 gouttes HV de macadamia. En massage au niveau du plexus solaire et des reins le matin. Ou 2 gouttes HE d'épinette noire directement sur chaque zone surrénale (au dessus des reins)

**Lumbago, sciatique : voie cutanée** : Pour soulager rapidement un lumbago, une sciatique, un blocage en bas du dos. Masser largement et amplement toutes les heures, tout le bas du dos, les reins, le haut des fesses avec quelques gouttes du mélange suivant que vous aurez préparé. Versez dans un flacon compte goutte : 1ml HE d'Épinette noire + 1ml HE eucalyptus citronné + 3ml d'huile végétale d'arnica. Bien mélanger avant utilisation.

**Infections respiratoires : voie cutanée** : préparez dans un flacon compte goutte le mélange suivant : 1ml HE épinette noire + 1ml HE eucalyptus radié + 1ml HE niaouli ou HE ravintsara + 6ml huile végétale de nigelle ou de macadamia. Bien mélanger avant utilisation. Massez le torse, le haut du dos, nuque, gorge, front (en fonction de la localisation de l'infection) avec quelques gouttes du mélange.

## **Autres précautions.**

### **Avis médical.**

L'utilisation par voie orale ne peut se faire que sous le contrôle d'un thérapeute.

Veiller à demander un avis médical avant utilisation pour les asthmatiques, les personnes sous traitement pour des problèmes thyroïdiens, ou les épileptiques (en raison du risque épiléptogène de cette huile essentielle à forte dose).

### **Application cutanée**

Veiller à diluer l'huile essentielle d'Épinette Noire à 20% dans une huile végétale avant toute application (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

La voie cutanée est autorisée pour les femmes enceintes sur avis médical, mais il ne faut pas appliquer cette huile essentielle au niveau de la ceinture abdominale.

### **En diffusion**

Pour les femmes enceintes et les bébés, cette huile essentielle peut être utilisée en diffusion atmosphérique.

### **Composants allergènes**

L'huile essentielle d'Épinette Noire contient deux composants biochimiques allergènes :

- limonène ( $\leq 5\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 1\%$ ).

Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes d'HE au creux du coude. Attendre 24H pour voir si une réaction allergique se produit.