

## Pin Laricio ou pin noir de Corse (pinus laricio)

Huile essentielle Bio  
Origine: Corse; Sicile.  
Organe distillé: aiguilles

**Principes actifs:**  
alpha-pinène: ± 70%  
bêta-phellandrène: ± 5%  
limonène: ± 3,5%



Le pin Laricio est devenu un symbole : il est le porte emblème de la végétation Corse. Cette célébrité est due principalement à son endémisme. En effet, le pin laricio est originaire de Corse où il est considéré comme le roi des forêts montagnardes. Son habitat se situe entre 900 m et 2000 m d'altitude dans les principaux massifs montagneux de l'île de beauté. Sa longévité est impressionnante : il peut en effet dépasser le millénaire.

### Caractéristiques.

**Densité :** 0,89  
**Point éclair :** 40°C  
**Aspect :** liquide limpide, fluide et mobile  
**Couleur :** incolore  
**Odeur :** terreuse, boisée



**Utilisateurs :**



**Mode d'utilisation :**



**Risques :** Allergisant

### Propriétés.

**Antiseptique\*\*\*\* :** puissant antiseptique des voies respiratoires (grippe, rhume, toux, sinusite, laryngite, bronchite, asthme). Assaini l'air de la pièce en diffusion.

**Décongestionnante lymphatique et prostatique\*\* :** Cystites, prostatites infectieuses ; jambes lourdes.

**Tonique, stimulante\*\* :** Fatigue, asthénie.

**Anti inflammatoire ostéoarticulaire\*\* :** douleurs musculaires ou articulaires (rhumatismes, goutte, arthrose, arthrite).

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

#### **Antiseptique respiratoire (toux, rhume, grippe, sinusite...):**

**Voie cutanée :** 3 gouttes HE diluées dans une demi-cuillère à café HV d'amandes douces ou de noyau d'abricot. En friction sur la poitrine, la gorge ou le dos. Trois fois par jour.

**En inhalation humide :** versez 5 gouttes HE dans un bol d'eau à environ 60°C ou un inhalateur. Respirez profondément au dessus pendant 10 minutes max.

**En inhalation sèche :** respirez profondément au dessus du flacon (après avoir vidé le nez) sous chaque narine. Répétez plusieurs fois par jour.

**En diffusion atmosphérique :** utilisé surtout pour assainir l'air ambiant et prévenir les problèmes respiratoires. A utiliser en synergie. Versez à part égale (en fonction de la quantité préconisée sur la notice du diffuseur) des HE suivantes : HE pin laricio + HE eucalyptus globulus + HE arbre à thé. Par plages d'une demi heure max.

#### **Douleurs rhumatismales :**

**Voie cutanée :** 3 gouttes HE diluées dans une demi-cuillère à café EL millepertuis. En massage sur les zones douloureuses. Deux à trois fois par jour.

#### **Tonique et stimulante :**

**Voie cutanée :** 1 goutte HE en onction au creux de chaque poignet. En onction sur le plexus solaire ou la plante des pieds. 2 à 3 fois par jour.

#### **Insuffisance veineuse, jambes lourdes :**

**Voie cutanée :** dans un flacon compte goutte, versez 1ml HE pin laricio + 1 ml HE lentisque pistachier + 1 ml HE patchouli + 0,5 ml HE menthe poivrée + 6,5 ml EL arnica. Bien mélanger avant utilisation. Quelques gouttes du mélange. En massage de bas en haut sur les membres inférieurs. Deux fois par jour.

#### **Anti inflammatoire ostéoarticulaire :**

**Voie cutanée :** dans un flacon compte goutte, mélangez 2 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE pin laricio + 1 ml HE eucalyptus citronné + 1 ml HE menthe poivrée + 5 ml EL millepertuis. Bien mélanger avant utilisation. Quelques gouttes du mélange en massage sur les régions douloureuses trois à quatre fois par jour.

### **Autres précautions.**

#### **Voie orale :**

Uniquement sous contrôle d'un thérapeute.

#### **Voie cutanée :**

Déconseillée aux personnes souffrant d'insuffisance rénale ou épileptiques.  
A forte dose devient neurotoxique.

#### **Utilisation sur femmes enceintes :**

Ne pas utiliser sur la femme enceinte de moins de 3 mois ou allaitante. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 4 ans.

#### **Allergie :**

Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant deux gouttes d'HE de pin laricio au creux du coude. Attendre 24 heures pour voir s'il n'y a pas de réaction.