

Pin sylvestre (pinus sylvestris L.)

Huile essentielle Bio

Origine: France; Bulgarie.

Organe distillé: aiguilles

Principes actifs:

alpha-pinène: ± 50%

béta-pinène: ± 40%

limonène: ± 8%

myrcène: 5%



Le pin sylvestre est une espèce eurasiatique. Son aire de répartition naturelle est extrêmement large. On le trouve des sierra du Sud de la péninsule Ibérique à la mer d'Okhotsk, des Highlands écossaises à la Mandchourie, des montagnes de Turquie jusqu'à l'extrême Nord sibérien là où la taïga cède à la toundra.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,855 à 0,870
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,480
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -30° à -9°
- Point éclair : + 36°C
- Aspect : liquide ;
- Couleur : incolore à jaune pâle ;
- Odeur : térébenthinée, montante, citronnée.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Expectorante ; mucolytique*** : bronchite, toux, sinusite, laryngite.

Antiseptique respiratoire et atmosphérique** : assainissement de l'air pour prévenir les maladies respiratoires. Lutte contre les mauvaises odeurs.

Tonique, stimulante, Neurotonique, hypertensive*** : fatigue, épuisement nerveux, coup de pompe, hypotension. Stimulante hormonale au niveau des corticosurrénales (cortison-like) et pancréatique (Hormon-like et antidiabétique).

Antalgique, rubéfiante** : en utilisation percutanée.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Affections respiratoires :

En inhalation : 3 gouttes HE pin sylvestre + 3 gouttes HE ravintsara + 2 gouttes HE menthe poivrée. A verser dans un bol d'eau à 60 °C ou dans l'eau chaude d'un inhalateur. Respirez pendant 10 minutes. Renouvelez 2 à 3 fois par jour en prenant bien soin de protéger les yeux des vapeurs.

Fatigue, perte d'énergie :

Voie cutanée : mélangez 5 gouttes d'HE pin sylvestre dans une demi-cuillère à café d'HV de macadamia. En onction sur le thorax 3 fois par jour.

Assainissement de l'air :

En diffusion : 5 gouttes HE pin sylvestre + 5 gouttes HE eucalyptus radiata + 5 gouttes HE tea tree (nombre de gouttes total fonction du modèle diffuseur). Diffusez par plages de 20 minutes.

Bronchite :

Voie cutanée : Dans une cuillère à café, mélangez : 2 gouttes HE pin sylvestre + 2 gouttes HE thym à linalol + 2 gouttes HE ravintsara + 10 gouttes HV macadamia. En friction sur le thorax et le dos matin et soir pendant 7 jours.

Mal de dos :

Voie cutanée : dans un flacon compte goutte, mélangez 1 ml HE pin sylvestre + 1 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE eucalyptus citronné + 1 ml HE lavandin super + 1 ml EL millepertuis. Agitez avant emploi. 4 à 6 gouttes du mélange. En onction 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Autres précautions.

Contre-indications

- L'huile essentielle de Pin Sylvestre est contre-indiquée par voie orale chez les personnes souffrant d'insuffisance fonctionnelle rénale ou ayant des antécédents rénaux.
- Attention, elle peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.

Avis médical

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

Application cutanée

L'huile essentielle de Pin Sylvestre 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

- Il est possible de diffuser l'huile essentielle de Pin Sylvestre pure mais il est préférable de la diffuser en association avec d'autres huiles essentielles : la diluer entre 20 et 60% avec des huiles essentielles d'agrumes permettra d'éviter une éventuelle irritation des muqueuses.
- Les femmes enceintes et les enfants de plus de 3 mois peuvent l'utiliser en diffusion atmosphérique.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Pin Sylvestre contient un composant biochimique allergène.

- limonène (2 à 10%).

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).