

Sapin baumier (abi balsamea)

Huile essentielle Bio
Origine: Canada.
Organe distillé: aiguilles

Principes actifs:
acétate de bornyle: $\pm 20\%$
alpha & bêta-pinène: $\pm 50\%$



Au Canada, son pays d'origine, la tradition veut que l'on utilise le Sapin baumier comme « arbre de Noël » qui a la propriété de dégager un parfum fort apprécié. Les Amérindiens connaissaient depuis longtemps les avantages qu'offre cet arbre, considéré comme le plus vigoureux des résineux. Ils utilisaient sa résine, ses aiguilles et ses bourgeons, ses jeunes pousses et la gomme (plus connue sous le nom de Baume du Canada), encore employée aujourd'hui en médecine dentaire.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,873 à 0,885
- Indice de réfraction à 20°C : 1,472 à 1,480
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -24° à -19°
- Point éclair : +40°C
- Aspect : liquide ;
- Couleur : incolore à jaune clair ;
- Odeur : boisée, fraîche et résineuse.

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antiseptique respiratoire*** : rhumes ; rhinites ; bronchites ; sinusites. Assainissant atmosphérique.

Antalgique ; anti-inflammatoire** : crampes ; rhumatismes ; calme les inflammations des voies respiratoires.

Antispasmodique** : soulage les spasmes respiratoires (toux)

Tonique, stimulante** : contre la fatigue générale , agit sur l'ensemble des fonctions de l'organisme.

Antiparasitaire* :

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Assainissement atmosphérique :

Diffusion : versez dans votre diffuseur 2 gouttes HE sapin baumier + 2 gouttes HE pin sylvestre + 2 gouttes HE pamplemousse. En diffusion par plage de 30 minutes.

Refroidissement ; infection voies respiratoires :

Voie cutanée : mélangez 3 gouttes HE sapin baumier + 3 gouttes HE eucalyptus radié + 4 gouttes HV de macadamia. En friction sur le thorax 3 à 4 fois par jour.

Rhume et rhino-pharyngite :

Pour adultes, adolescents, enfants de plus de 6 ans : voie cutanée : Dans un flacon compte goutte ; mélangez 1 ml HE sapin baumier + 1 ml HE eucalyptus radiata + 0,5 ml HE menthe des champs + 2,5 ml HV de nigelle. Mélangez avant utilisation. Appliquez en onction sur la poitrine 10 à 20 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour. Répétez pendant 5 jours.

Pour enfants de 3 à 6 ans : voie cutanée : Dans un flacon compte goutte ; mélangez 0,5 ml HE sapin baumier + 0,5 ml HE eucalyptus radiata + 0,5 ml HE thym à linalol + 3,5 ml HV de noisette. Mélangez avant utilisation. Appliquez en onction, 4 gouttes du mélange sur le thorax et 4 gouttes sur le haut du dos. 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours.

Rhumatismes, arthrose :

Voie cutanée : dans un flacon compte goutte, mélangez 1 ml HE sapin baumier + 1 ml HE gaulthérie odorante + 2 ml HE eucalyptus citronné + 2 ml HE lavandin super + 4 ml EL millepertuis. Mélangez avant utilisation. 4 à 6 gouttes du mélange en onction sur la partie douloureuse. Trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Autres précautions.

Avis médical

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

Voie orale :

L'ingestion de cette huile essentielle est réservée à la prescription thérapeutique.

Voie cutanée

L'huile essentielle de Sapin Baumier est irritante pour la peau, il est conseillé de la diluer à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).

En diffusion

Les femmes enceintes et les bébés de plus de trois mois peuvent l'utiliser en diffusion atmosphérique.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Sapin Baumier contient deux composants biochimiques allergènes.

- limonène (5 à 10%) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$).

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).