

# HUILE ESSENTIELLE de PIN LARICIO

« *Pinus nigra* J.F. Arnold subsp. *laricio* var. *corsicana* »

Le pin laricio fait partie des grandes espèces de pins présentes sur notre planète. On le trouve généralement dans l'hémisphère nord (Afrique du nord, Autriche, Espagne, Turquie); il a été introduit dans l'hémisphère sud par la suite. Espèce endémique de l'île de Beauté, le pin laricio embellit les montagnes en se dressant fièrement vers la lumière. En Corse, il est présent en altitude, dès 500 mètres jusqu'à 1800 mètres, grâce aux sols granitiques et acides. Sa silhouette élancée vers le ciel ne laisse pas le promeneur indifférent ! Certains spécimens culminent à plus de 50 mètres et peuvent vivre jusqu'à 1000 ans ! Son huile essentielle est idéale pour les problèmes respiratoires hivernaux : elle oxygène l'organisme et purifie les voies respiratoires.



Puressence-Aroma.fr/SophieMastrantuono

## PROPRIETES / UTILISATION

- 1°) Antiseptique, assainissante +++
- 2°) Décongestionnant respiratoire +++ : asthme, bronchite catarrhale et asthmatiforme, rhumes, sinusite, bronchite catarrhale, laryngites
- 3°) Décongestionnant lymphatique ++ : insuffisance veineuse, jambes lourdes
- 4°) Décongestionnant urinaire et prostatique ++ : cystite, prostatite congestive
- 5°) Anti-inflammatoire + : Arthrose, goutte, arthrite, rhumatismes
- 6°) Tonique, stimulante ++ : fatigue, convalescence, asthénie générale
- 8°) Agit sur l'axe hypophyso-corticosurrénalien (cortisol sanguin ≠ cortisol de synthèse) Elle stimule l'hypophyse qui répond aux stimuli de la douleur et de l'inflammation en fabriquant de l'ACTH (précurseur du cortisol)

## DOSAGE

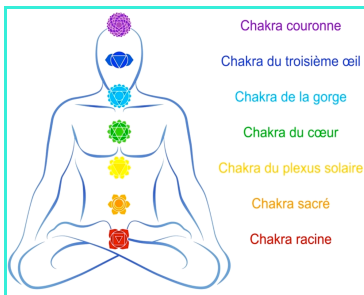
**Voie Cutanée :** Dilution **maxi**  
**(20-25%) HE DANS HV**

## SYNERGIES AVEC :

**APPAREIL RESPIRATOIRE : VC**  
**(Frictions sur le thorax) et Diffusion**  
Niaouli, eucalyptus radié, eucalyptus smithii, Saro, Ravintsare.

**RHUMATISMES VC (frictions):**  
Genévrier, laurier noble, gaulthérie, eucalyptus citronné, combawa

**INSUFFISANCE VEINEUSE : VC**  
Cèdre de Virginie, lentisque pistachier, patchouli, cyprès vert



## AROMA-ENERGETIQUE

Il semblerait que l'huile essentielle de pin Laricio soit reliée au 1<sup>er</sup> Chakra (racine), car elle aide à s'enraciner. Prise de conscience, apaisement des pensées, recentrage, distance vis à vis des soucis quotidiens.

## CARACTERISTIQUES

**Procédé d'obtention:** distillation entraînée à la vapeur d'eau  
**Parties :** aiguilles, jeunes rameaux  
**Autre Nom :** pin noir de Corse  
**Famille :** abietacées  
**Pays :** France (Corse)  
**Aspect :** liquide limpide mobile  
**Couleur :** claire à jaune pâle  
**Odeur :** fraîche, boisée, résineuse  
**Densité :** 0.85-0.89  
**Principales molécules :**  $\alpha$  et  $\beta$ -pinène, acétate de linalyle

## EMPLOI

**VC :** +++  
**VO :** **NON**  
**OLFACTION :** +++  
**DIFFUSION :** +++  
**BAIN :** +++  
**INHALATION :** +++

## BIOCHIMIE

**MONOTERPENES (50-75%) :**  
 $\alpha$ -pinène,  $\beta$ -pinène,  $\beta$ -phellandréne, Limonène  
**SESQUITERPENES (3.5-5%)**  
 $\beta$ -caryophyllène, germacrène D (environ 1.56),  $\delta$ -cadinène  
**ESTERS:** acétate de bornyle, acétate de linalyle (0.5-2%)  
**MONOTERPENOLS (<1%)**  
 $\alpha$ -terpinéol, linalol  
**SESQUITERPENOLS (<1%)**  
nérol, cubénoïl, nerolidol, farnésol, laricio. **Principalement.**

Les pourcentages pouvant varier d'un lot à l'autre, sont donnés à titre indicatif.

## CONTRE-INDICATIONS

- ⚠ Femmes enceintes (< 3<sup>ème</sup> mois de grossesse), allaitantes
- ⚠ Épilepsie, insuffisance rénale
- ⚠ Enfants < 6 ans

**RISQUE ALLERGIQUE :** Toujours faire test au poignet 48 h avant.

## NE PAS CONFONDRE

**Pin de Patagonie ou Pin jaune :**  
« *pinus ponderosa* »

**Pin des montagnes :** « *pinus mugo* Turra var. *pumilio* et var. *mughus* Zenari »

**Pin Douglas :** « *pseudotsuga menziesii* var. *menziesii* (Beissn.) Franco »

**Pin maritime** « *pinus pinaster* Soland »  
**Pin sylvestre :** « *pinus sylvestris* L. »