HUILE ESSENTIELLE PIN d'AROLLE

« Pinus cembra »

Le pin cembro appelé aussi "arolle" ou "pin des Alpes" est un conifère qui apprécie la haute montagne car il se développe dès 1 800 jusqu'à 2 400 mètres d'altitude, là où les températures en hiver sont rigoureuses. Ce conifère est indissociable d'un oiseau, « le casse-noix tacheté », qui cache ses graines et contribue ainsi à leur dissémination. En haut des Alpes Suisses ou Françaises ce pin a un rôle important pour la protection des forêts : une forêt où son nombre est important, protège les habitants de la vallée des avalanches, chutes de pierre et glissements de terrain. Son bois, facile à travailler, est tendre ; on l'utilise comme matériau de choix pour l'ébénisterie et la menuiserie. Ses aiguilles, groupées par cinq, sont parsemées de stomates blancs sur toutes les faces, ce qui leurs donne une couleur verte bleutée. Ses cônes ovoïdes à grosses écailles sont violets puis virent au brun grisâtre. C'est un " robuste gaillard" qui nous donne la force d'affronter l'hiver.

Puressence-Aroma.fr/SophieMastrantuono

PRINCIPALES PROPRIETES / UTILISATION

1°) Tonique et stimulant général +++ : asthénies profondes, "coups de pompe", baisse de la concentration, fatigue physique, épuisement nerveux, dépression
2°) Régulation du système nerveux végétatif +++ : elle détend la respiration, le corps se relaxe, le rythme cardiaque ralentit ; **la qualité du sommeil** s'en ressent
3°) Immunostimulant +++ : baisse de l'immunité
4°) Assainissement de l'air +++ : asepsie des locaux ; purifie l'atmosphère
5°) Antiseptique respiratoire, expectorante, mucolytique léger +++ toux sèche, bronchite, catarrhe, laryngite, sinusite, coqueluche, quintes de toux
6°) Analgésique central et périphérique (voie cutanée) ++ : Douleurs sciatique, lumbago, arthrite, crampes, rhumatismes
7°) Stimulant des corticosurrénales ++ : (cortisol sanguin ≠cortisone 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)
8°) Anti infectieuse ++ : bronchites et sinusites infectieuses
9°) Énergétique : Apporte force, courage pour affronter les situations extrêmes

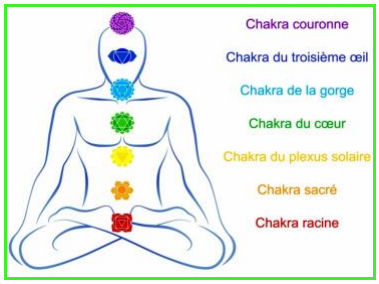
DOSAGE VC DILUTION maxi 20% SYNERGIES AVEC :

AFFECTIONS INFLAMMATOIRES : Copahu, Genévrier commun, eucalyptus citronné
IMMUNITE : ravintsara, pin sylvestre

BRONCHITE : eucalyptus radié, épinette noire, sapin baumier, thym à linalol
SINUSITE : épinette noire, ravitnsara, bois Ho, niaouli, eucalyptus radié

FATIGUE : 2 gouttes d'arolle et de pin sylvestre (ou épinette noire) sur plexus solaire, à respirer.

SOMMEIL : HE petit grain clémentinier, de chanvre feuilles et de d'arolle sont très efficaces pour s'endormir (3 gouttes sur un mouchoir, ou sur l'oreiller). Diffusion dans la pièce avant de se coucher.



AROMA-ENERGETIQUE

L'huile essentielle de d'Arolle agit sur les 4ème et 5ème chakra. Elle apporte élan, énergie et courage afin d'appréhender au mieux les situations extrêmes. Elle nous permet aussi de rester bien encré dans la réalité. C'est « la force tranquille » !

CARACTERISTIQUES

Procédé d'obtention : distillation par entraînement à la vapeur d'eau
Origine : Alpes Françaises et Suisses, Autriche, Tyrol
Partie utilisée : rameux aiguilles
Famille : Pinacées
Aspect : liquide mobile limpide
Odeur : boisée, résineuse
Couleur : jaune pâle
Densité : 0,860 – 0,880
Autres noms : Pin cembro, pin des Alpes, Arve, Auvier, Arolle, Arole
Principales molécules : α-pinène, β–pinène camphène (1,5-2,5%), β–phellendrène + limonène

EMPLOI

VO : +
VC : +++
DIFFUSION : +++
INHALATION : +++
OLFACTION : +++

BIOCHIMIE

MONOTERPENES : α-pinène (42-45%) et β–pinène (12-15%), camphène (1,5-2,5%), myrcène β–phellendrène+ limonène (28-32%)

SESQUITERPENES germacrène-D

Principalement. *Les pourcentages pouvant varier d'un lot à l'autre et selon l'origine, ils sont donnés à titre indicatif.*

CONTRE-INDICATIONS

Ø Femmes enceintes ◄ 3ème mois de grossesse, femmes allaitantes
Ø enfants◄ 7 ans
ALLERGISANTE Toujours faire test au poignet 48h avant application

Huile essentielle reconnue comme répulsif **antimites**

NE PAS CONFONDRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES DE :

-Pin Sylvestre, « pinus sylvestris »
-Pin Maritime, « pinus pinaster Soland » (Térébenthine des Landes)
-Pin laricio ; « pinus laricina »
-Pin de Patagonie « pinus Ponderosa »