



PIN SYLVESTRE

Son odeur :

Fraîche, boisée, légèrement sucrée, de bois frais coupé. Terriblement agréable.

Principales propriétés :

Effet **tonique très puissant** que certains comparent à celui de la cortisone. Cette huile est préconisée en cas de **surfatigue, épuisement, dépression**. Son côté nature apporte de plus une impression de "souvenir".

Antiseptique respiratoire, elle traite les **bronchites, sinusites, toux et laryngites**.

Par son effet cutanée "réchauffant", elle est très efficace contre la **sciatique, le lumbago, les crampes et les rhumatismes**.

Utilisable également comme décongestionnant prostatique et ovarien.



- **Partie de la plante utilisée :** Aiguille
- **Pays ou la plante est cultivée :** Bulgarie
- **Processus d'extraction :** Distillation complète à la vapeur d'eau
- **Propriétés générales :** Tonique puissant, Antiseptique respiratoire et expectorante, Rubéfiante, analgésique cutanée, Antibactérienne moyenne, Décongestionnante lymphatique et ovarienne, Hypertensive, Fongicide
- **Précautions à prendre :** Déconseillé aux femme enceintes de moins de 3 mois, utiliser à maximum 20% de dilution. Ne pas avaler.

RECETTES / UTILISATION / ASTUCES :

Fatigue Physique : 4 Gouttes du mélange dans le bas du dos matin et midi pendant une semaine

- 2 ml d' HE de Pin Sylvestre
- 1 ml d' HE de Poivre Noir
- 1 ml d' HE de Menthe Poivrée

Trouble de la mémoire, difficulté de concentration (D. Baudoux) : 2 gouttes du mélange sur un quart de morceau de sucre matin et midi avant les repas

- 1 ml d'HE de Pin Sylvestre
- 2 ml de Basilic Exotique
- 2 ml de Menthe poivrée

Ambiance tonique dans la maison : A diffuser pour une période de 2 heures dans la maison

- 4 gouttes de Pin sylvestre
- 4 gouttes d'Ylang Ylang

Gel de Bain bien-être :

- Base lavante neutre : 65 ml
- HE Orange : 39 gouttes
- HE Pin sylvestre : 3 gouttes
- HE orange douce : 8 gouttes
- HE Muscade : 8 gouttes
- HE Ylang-Ylang : 1 goutte
- HE Menthe poivrée : 1 goutte

Rhumatismes (N. Grosjean): en parts égales, à raison de quelques gouttes du mélange en frictions sur les endroits douloureux deux à quatre fois par jour

- Huile essentielle de Pin Maritime
- Huile essentielle de Pin Sylvestre
- Huile essentielle de Romarin
- Huile essentielle de Genévrier de Virginie

Pour acheter ce produit, rendez vous sur <http://www.vie-en-zen.com>

Cette fiche technique imprimable est proposée gratuitement par www.vie-en-zen.com : Votre boutique d'huiles essentielles haut de gamme, diffuseurs, fontaines et objets de relaxation à prix zen