

Huile essentielle de Sapin baumier

Abies balsamea



Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de sapin baumier
Espèce botanique :	Abies balsamea
Famille :	Pinacées
Partie utilisée :	Aiguilles et rameaux terminaux
Méthode d'extraction :	Distillation
Origine :	Canada
Principaux constituants :	Monoterpènes : β -pinène (28-56%), α -pinène (6-15%), 3-carène (5-20%), limonène (1-16%). Ester : Acétate de Bornyl (4-16%)
Utilisations :	Massages, inhalations et diffusions

Propriétés en usage externe

La commission E allemande reconnaît l'usage de cette huile dans le traitement des douleurs rhumatismales et névralgiques.

- Anti-inflammatoire

Utilisations principales en usage externe

- Rhumatismes, arthrose
- Crampes, les myalgies
- Douleurs névralgiques
- Céphalée, mal à la tête
- Douleurs articulaires et musculaires
- Migraines et céphalées
- Anxiolytique
- Relaxant
- Antiseptique aérien, assainissantes et désodorisantes (en diffusion)
- Fatigue, lassitude
- Démotivation
- Manque de confiance en soi
- Manque de concentration
- Anxiété, stress
- Dissipe la confusion

Modes d'emploi en usage externe

***NE PAS UTILISER PURE, TOUJOURS DILUÉE.**

Massage punctiforme en application locale au niveau du thorax et du dos : appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle sur la zone affectée ou à traiter. Mélanger l'huile essentielle à l'huile végétale de votre choix.

Massage : Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

Inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêter si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire OU Faire bouillir de l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

Diffuseurs d'huiles essentielles : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur. Durée : 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

Recommandations et précautions d'emploi



Massage punctiforme



Massage



Inhalation



Diffusion



Enfant de moins de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes pour les trois premiers mois. À partir du 4e mois, oui mais avec une dilution à 5%.



Dermoagressive

Attention : TOUJOURS UTILISER DILUÉE.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

CONTRE-INDIQUÉ AUSSI POUR : LES ASTHMATIQUES, LES PERSONNES PRÉSENTANT DES TROUBLES RÉNAUX.

Dans les cas de toux sèche, d'irritation ou coquelucheuse, il est aussi déconseillé. Un usage prolongé pourrait entraîner une inflammation des reins (néphrite). Peut ne pas convenir aux peaux sensibles.

Pour toute information supplémentaire, contacter :

1.800.329.1304
info@cliniquelafontaine.com