

Huile essentielle de pruche *Tsuga canadensis*



Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de pruche
Espèce botanique :	<i>Tsuga canadensis</i>
Famille :	Pinacea
Partie utilisée :	Rameaux et aiguilles
Méthode d'extraction :	Distillation
Origine :	Canada
Principaux constituants :	Alpha-pinène, camphène, tricyclène, limonène, myrcène, bêta-pinène, bêta-phellandrène, alpha-phellandrène, terpinolène, para-cymène, santène, delta-3-carène, acétate de bornyle, terpinène-4-ol.
Utilisations :	Massages, inhalations, bain, compresses et diffusions.

Propriétés en usage externe

- Équilibrant du système nerveux...cure antidépressive
- Renforce et protège le système énergétique
- « Huile de passage », réconforte, facilite le « lâcher-prise »
- Stimule l'imagination et l'inspiration
- Mucolytique (fluidifie le mucus des voies respiratoires)
- Anti-infectieuse
- Immunostimulante
- Vasoconstricteur
- Calme les inquiétudes de l'âme

Utilisations principales en usage externe

- Angoisse
- Dépression
- Aide en période de transition, dissipe la peur (à l'approche de la mort, particulièrement), accompagnement des personnes en fin de vie
- Aide à combattre l'envie de vivre dans le passé ou le futur
- Procure de l'endurance et atténue le chagrin : Chocs émotionnels (deuil)
- Grippe
- Crises d'hémorroïdes, varices et de la couperose
- Problèmes de sommeil ou de concentration
- Aide à neutraliser les frustrations

Modes d'emploi

Usages externes

En 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.

En inhalation : Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire OU faire bouillir 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.

En bain : Verser 5 gouttes d'huile essentielle pure dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

En compresses : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

En diffusion : Mettre 10 à 15 gouttes sur le tampon aromatique du diffuseur. Durée de la diffusion : 10 à 15 minutes selon les dimensions de la pièce

Recommandations et précautions d'emploi



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.

NE PAS UTILISER CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS, LES FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTE, LES PERSONNES ÉPILEPTIQUES ET LES PERSONNES MALADES AYANT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI.

Pour toute information supplémentaire, contacter :

1.800.329.1304
info@cliniquelafontaine.com