

Huile essentielle Epinette noire

Picea mariana

L'huile essentielle d'Épinette noire provient de l'arbre *Picea mariana*, qui est un arbre de la famille des conifères. Cet arbre se développe sur les pentes montagneuses du Canada. C'est l'espèce dominante du sud-ouest du Québec. Son écorce est gris brun foncé, d'où son nom. L'huile essentielle du *Picea mariana* provient des aiguilles de cet arbre.

Famille botanique : Abiétacées (ou Pinacées)

Situation géographique : Canada

Molécules aromatiques : Monoterpènes (camphène, α - pinène, δ 3-carène) , Esters (acétate de bornyle)

Partie distillée : Aiguilles

Propriétés principales :

- Hormone mimétique : cortisone mimétique
- Antitussive, expectorante
- Anti inflammatoire

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Apathie, Fatigue physique, Asthénies profondes, Épuisement +++
- Glandes surrénales (fatigue des) +++
- Bronchite, catarrhe, sinusite +++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action



Épinette vient du terme latin « spina », qui signifie « épine ». Les Indiens d'Amérique du Nord vénéraient l'épinette qui faisait partie aussi bien de leurs rituels spirituels que de leur médecine de tous les jours. Les aiguilles d'épinette étaient prises en décoction comme antiseptique et comme détoxiquant des voies respiratoires. Assimilée aux poumons de la nature, l'épinette, grande et majestueuse, équivaut à un véritable « rechargeur de batteries ».



Description botanique

L'épinette, appelée aussi mélèze d'Amérique, se dit de certaines espèces de conifères originaires d'Amérique du Nord. L'épinette pousse sur les tourbières et les pentes de montagne. Elle produit des fleurs et un fruit (en forme de cône) tirant sur le rouge-brun.

En aromathérapie, on parle surtout d'épinette noire, que l'on qualifie de « rechargeur de batteries ».

Mais, il existe aussi l'épinette blanche et l'épinette bleue aux propriétés légèrement différentes.

- L'huile essentielle d'Épinette noire (*Picea mariana*) se range dans la catégorie bio chimique des Terpènes. Elle contient quand même 30 % d'acétate de bornyle (qui est un ester)

L'huile essentielle d'Épinette noire est une huile essentielle spécifique dans le sens où elle est cortison - like (ou cortisone mimétique).

L'huile essentielle d'Épinette noire (*Picea mariana*) est une HE hormone mimétique.

- L'huile essentielle d'Épinette noire (*Picea mariana*) est proche de l'huile essentielle de Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). Ces deux HE sont cortison - like, elles donnent du tonus, elles sont ion + , elles proviennent de la même famille botanique des Abiétacées.

Remarque :

HE Épinette noire (*Picea mariana*) est proche de :

- l'huile essentielle d'Épinette blanche, appelée quelquefois Sapinette blanche (*Picea glauca*)
- l'huile essentielle d'Épinette bleue *Picea pungens*

Ces deux huiles essentielles proviennent des aiguilles d'arbres de la même famille botanique (des conifères - famille des Abiétacées), situées au Canada.

Vous trouverez les scans relatifs à ces deux huiles essentielles à la fin de cette fiche PDF

Précautions :

- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

HE Épinette noire fournit une HE dotée de propriétés « hormonales » qui la place dans la recherche fondamentale pour d'éventuels effets endocrinologiques.

Son activité s'explique par son influence sur l'axe hypophyso – cortiso – surrénalien et l'axe hypophyso – ovarien.

HE Épinette noire (*Picea mariana*) est une huile essentielle à utiliser plutôt l'hiver.

L'hiver est une saison où les reins sont à chouchouter ; il est important de ne pas se fatiguer, pendant la saison hivernale, afin de préserver l'énergie des reins, le plus possible.

HE Épinette noire (*Picea mariana*) est une huile essentielle qui agit sur la fatigue, elle est un véritable rechargeur de batterie.

Quand la fatigue vous mine (quand on se sent très fatigué), on peut appliquer dès le matin, 2 gouttes HE Épinette en regard des glandes surrénales, au-dessus des reins.

Cette huile essentielle contient une majorité de terpènes et les terpènes peuvent être un peu irritants sur le tissu cutané mais si vous appliquez seulement 2 gouttes, il n'est pas nécessaire de les diluer dans de l'huile végétale. Car généralement 2 gouttes de cette huile essentielle appliquées dans le dos, en regard des glandes surrénales, n'irritent pas la peau.

Diluez les gouttes HE si vous remarquez une irritation.

En cas de fatigue ultra importante, on peut appliquer 2 gouttes Epinette le matin et 2 gouttes Pin sylvestre le midi (ou inversement).

Ceci pendant quelques jours seulement, par exemple 5 jours consécutifs.

En cas de maladie auto immune :

HE Epinette noire (*Picea mariana*) est une huile essentielle qui « booste » l'immunité. Elle stimule beaucoup l'immunité et justement, un peu trop en cas de maladies auto immunes.

En cas de maladie auto immune, il est conseillé de ne pas stimuler trop l'immunité au risque de voir la maladie s'aggraver.

Donc il est préférable, en cas de maladie auto immune, d'utiliser les huiles essentielles qui font partie de la catégorie des alcools terpéniques, car les huiles essentielles issues de cette catégorie ont la particularité d'être immunomodulantes (= régulatrice de l'immunité).

HE Epinette noire (*Picea mariana*) peut s'utiliser, dans ce cas, par voie olfactive, en respiration directement du flacon. Evitez la voie cutanée.

Cette précaution est plutôt un conseil qu'une contre-indication.

Son rôle en cas de fatigue :

HE Epinette noire (*Picea mariana*) est une huile essentielle qui agit sur la fatigue, elle est indiquée plus précisément en hiver.

Cette huile essentielle ne s'utilise pas de façon diletante, elle s'utilise de façon ponctuelle, quelques jours seulement. Par exemple 5 jours consécutifs. Car, si cette huile essentielle stimule l'énergie des reins, elle favorise aussi leur drainage.

Voilà pourquoi il est relativement important d'utiliser cette huile essentielle ponctuellement et non au long cours.

Précision :

Notre immunité est en baisse l'hiver, pour nous, humains de cette partie du globe terrestre, de mi-novembre à fin janvier.

A ce moment-là de l'hiver, il est important de veiller à ne pas prendre froid, à se coucher à une heure raisonnable, à s'alimenter avec des produits qui ont de la vitalité : fruits et légumes, soupes etc ..

C'est précisément pendant cette période hivernale, où il serait bon de limiter nos efforts, où le repos est important, où il serait bon de se coucher à des heures raisonnables, que nous avons deux réveillons à une semaine d'intervalle. A l'occasion de ces repas surchargés nous « encrassons » nos organismes, nous faisons des excès

Ce que je dis là est une généralité.

Pensez à bien vous reposer pendant la période hivernale, le plus possible.

L'hiver est la saison qui appelle le plus au repos.

Pendant la saison hivernale, il est important de ne pas se surmener, physiquement.

Pendant l'hiver, il est important de garder nos reins au chaud.

Stimulation de la pousse des cheveux :

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) , il y a une relation entre l'énergie des reins et la vigueur des cheveux.

Parfois, en cas de chute de cheveux, l'énergie des reins peut être en baisse.

Il y a beaucoup de facteurs qui interviennent lors d'une chute de cheveux. Souvent, l'origine est hormonale : après une grossesse, suite à un déséquilibre ponctuel d'une glande endocrine etc...

Mais quelquefois, l'origine peut être une fatigue des reins.

Dans ces cas-là, utilisez bien sûr l'huile essentielle Epinette noire comme indiqué ci-dessus : 2 gouttes le matin, en regard des glandes surrénales.

Ceci pendant 5 jours environ. Si la fatigue persiste, continuez 5 jours supplémentaires.

Utilisez aussi éventuellement, HE Epinette noire (*Picea mariana*) dans le shampoing.

Dans la dose de shampoing, déposez 2 à 3 gouttes HE puis mélangez et lavez les cheveux.

Agissez ainsi 2 fois / semaine pendant un mois (par exemple).

Puis observez.

Les autres huiles essentielles qui influencent la pousse des cheveux :

- HE Bay de St Thomas *Pimenta racemosa*
- HE Ravintsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole
- HE Tea tree *Melaleuca alternifolia*
- HE Niaouli *Melaleuca quinquenervia*
- HE Immortelle *Helichrysum italicum ssp serotinum*
- HE Patchouli *Pogostemon cablin*
- HE Cyprès *Cupressus sempervirens*

Liste non exhaustive.....

Voir la vidéo, à l'oral : les différences, les subtilités de choix et d'utilisation de ces huiles essentielles.

Énergétiquement :

HE Epinette noire (*Picea mariana*) recharge l'énergie des reins.

Cette huile essentielle contient majoritairement des terpènes. Les Terpènes, énergétiquement, nous aident à dissoudre les peurs et même les énergies discordantes en nous. Ils nous transmettent de la force pour faire face puis aller au-delà des situations difficiles que la Vie nous propose.

HE Epinette noire (*Picea mariana*) , énergétiquement , nous donne envie d'avoir envie.

HE Epinette noire (*Picea mariana*) , énergétiquement est efficace sur le plexus solaire. Elle le dénoue quand il est contracté. Elle agit sur le rayonnement de ce centre énergétique, quoi qu'il en soit.

Voir scann ci-dessous issu de : Initiation à l'aromathérapie scientifique et médicale. Se soigner avec les huiles essentielles. Michel Faucon 2017 Editions Sang de la Terre

Énergétiquement, selon moi, l'huile essentielle d'Epinette noire (*Picea mariana*) agit sur l'être.

L' « être » est difficile à définir. Il est le « sans forme »

HE Epinette noire (*Picea mariana*) , énergétiquement, est une huile dite « féminine », à la différence des Pinus (*Pinus sylvestris* = *Pin sylvestre*) qui sont plutôt des huiles dites « masculines ».

HE Epinette noire (*Picea mariana*) , énergétiquement va stimuler notre créativité , notre être , notre raison d'être.

Attention, cette huile essentielle n'est pas psycho active, elle agit sur notre réservoir énergétique qui est au service de notre « être ».

Sa signature énergétique : l'envie d'avoir EN VIE.

Épinette noire

Nom latin : HE Picea mariana

Provenance : Canada

Op : aiguilles

Sb : acétate de bornyle (35 %), α -pinène (15 %) dans 50 % MT

Propriétés

- ⇒ Antispasmodique
- ⇒ Hormon-like : stimulante de la surrénale, des gonades et de la thyroïde
- ⇒ Tonique (général), neurotonique
- ⇒ Recharge du plexus solaire
- ⇒ Anti-inflammatoire
- ⇒ Anti-infectieuse

Indications

- ⇒ Spasmes du plexus solaire +++
- ⇒ Spasmophilie
- ⇒ Bronchites
- ⇒ Fatigue profonde, asthénie, « coup de pompe émotionnel » +++
- ⇒ Andropause
- ⇒ Action sur les émotions

Abréviations :

HE = Huile essentielle HV = Huile végétale

AB = Antibactérien

AV= Antiviral

AF = Antifongique

AP = Antiparasitaire

CI =Contre-indication

Épinette blanche

Dénomination latine	<i>Picea alba</i>
Appellation anglophone	White spruce
Famille botanique	Abiétacées
Partie distillée	Aiguilles
Pays de production	Canada

Principes biochimiques

Monoterpènes, Esters, Cétones monoterpéniques (traces).

Indications thérapeutiques traditionnelles

Effets similaires à ceux de l'épinette noire.

Propriétés et indications énergétiques

- donne la force d'accepter les choses et les situations comme elles se présentent
- aide à avoir une vision holistique
- active le 3ème œil, ouvre l'accès aux dimensions invisibles, développe les perceptions

Épinette bleue

Lumière scintillante

Dénomination latine	<i>Picea pungens</i>
Appellation anglophone	Blue spruce
Famille botanique	Abiétacées
Partie distillée	Aiguilles
Pays de production	Canada

Cette huile essentielle reste actuellement très peu connue en aromathérapie. Elle est toutefois très intéressante tant du point de vue olfactif que vibratoire.

Principes biochimiques

Monoterpènes, Esters.

La teneur en esters de l'épinette bleue est supérieure à celle des autres épinettes. Son effet antalgique est plus important.

Indications thérapeutiques traditionnelles

Similaires à l'épinette noire mais plus euphorisantes et analgésiques.