

Huile essentielle Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Le pin sylvestre est le plus répandu de tous les pins. Sa hauteur peut atteindre 30 à 40 mètres. Il peut résister à des températures très basses (- 40 °) et vivre très longtemps.

Il porte le symbole de « l'ancestralité » car il est sur la planète depuis longtemps.

Il incarne le symbole de longévité / adaptation / verticalité.

Il lui faut peu d'eau et de matières premières, mais il ne peut survivre au manque de lumière. C'est un végétal de « pleine lumière ». Il pousse sur des terrains libres d'arbres (après la foudre, les incendies), et sur les terrains pauvres où les épicéas et les hêtres ne se plaisent pas.

Famille botanique : Pinacées (ou Abiétacée)

Situation géographique : France, Norvège, Croatie, Europe centrale

Molécules aromatiques : Terpènes (α et β pinènes, limonène), δ 3 carène), Esters (acétate de bornyle)

Partie distillée : Aiguilles (les jeunes rameaux et les cônes peuvent être également distillés)

Propriétés principales :

- Cortisone mimétique, hormone mimétique
- Antiseptique respiratoire , expectorante, balsamique
- Rubéfiante, analgésique percutanée
- Décongestionnante lymphatique et ovarienne
- Fongicide
- Hypertensive

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites +++
- Arthrites, rhumatismes, sciatique, lumbagos +++
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique +++
- Epuisement nerveux, neurasthénie, dépression +++
- Asthénie profonde, « coups de pompe » +++
- Hypotension +++
- Transpiration excessive ++

+ = petite action

++ = belle action

+++ = très bonne action

L'huile essentielle de Pin sylvestre *Pinus sylvestris* est une huile essentielle qui se range dans la famille biochimique des Terpènes.

Dans cette famille bio chimique, se trouvent les huiles essentielles issues des sapins (HE Pin maritime, HE Sapin baumier, HE Epinette noire, HE Pin de Patagonie par exemple) et aussi les HE issues des citrus (zestes de fruits citrus) : Ess Citron, Ess Mandarine, Ess Orange douce, Ess Bergamote, Ess Orange amère.

Les HE issues des aiguilles de sapins sont dites cortison like (= qui ressemblent à la cortisone) ou cortisone mimétique (= qui se comportent comme la cortisone).

Elles le sont toutes sauf HE Pruche (*Tsuga canadensis*)

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Hormon-like :**

- Axe hypophyso-corticosurrénal : **cortison-like** (survie de l'individu), anti-inflammatoire
- Axe hypophyso-pancréatique : **antidiabétique**
- Axe hypophyso-gonadique : stimulant sexuel

- **Tonique stimulante** neurotonique et hypertensive, « **le plus grand tonique physique** » : **asthénies et fatigues générales**

- **Anti-infectieuse, antiseptique, anti-inflammatoire**

- Tous processus inflammatoires et allergiques :
- Arthrose, arthrite, polyarthrite rhumatoïde, inflammations ostéo-articulaires
- Cystites à *E. coli* après grande fatigue
- Asthme

- **Balsamique, fluidifiante bronchique** : affections des **voies respiratoires, toux**
- Bronchites, sinusites.

- **Décongestionnante lymphatique et utéro-ovarienne**

- Stases, œdèmes

- **Active sur le SNA** : $\Sigma+$

- **Cystites, prostatites**

CONTRE-INDICATIONS : aucune connue aux doses physiologiques mais cependant, irritante à l'état pur sur certaines peaux sensibles : toujours diluer en HV.

Précautions :

- Cette HE est à utiliser par voie externe (voie cutanée ou inhalation) même s'il est possible d'en avaler.
- Elle est dermocaustique (= irritation cutanée possible) à l'état pur. Voilà pourquoi il est fortement et toujours conseillé de diluer cette HE dans un peu d'huile végétale avant de l'appliquer sur la peau.

Les particularités de l'HE de Pin sylvestre :

- Il s'agit d'une HE cortison like, cortison mimétique
- Elle est stimulante, énergisante en profondeur
- Elle agit avec efficacité sur la respiration
- Elle stimule l'énergie du rein yang (HE Epinette stimule énergétiquement le rein droit)

Scan issu du « Cahier pratique d'aromathérapie selon l'école française » de Dominique BAUDOUX :

Pinus sylvestris

Dénomination française:	Pin sylvestre
Origine:	Croatie
Famille botanique:	Abiétacées
Partie distillée:	Aiguille
Principes actifs:	Voir ci-joint

Propriétés thérapeutiques:

- Antibactérienne moyenne **
- Rubéfiante, analgésique percutanée ***
- Antifongique **
- Décongestionnante lymphatique et ovarienne **
- Cortisone mimétique et hormone mimétique ****
- Antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique ***
- Hypertensive **

Indications principales:

- Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites +++
- Sciatique, lumbago, arthrites, crampes, rhumatismes +++
- Hypotension +++
- Asthénie profonde, "coup de pompe" ++++
- Peaux ternes, psoriasis, eczémas, transpiration excessive ++
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique +++
- Epuisement nerveux, neurasthénie, dépression +++

Contre-indications:

- Voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette...
- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

Pathologies du formulaire utilisant le Pin sylvestre:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| • Asthénies | • Fatigues générales et profondes |
| • Constipation | • Hyposialie |
| • Douleurs (action cortison-like) | • Occlusions |

Pinus sylvestris (aiguilles)

Nom commun	<i>Pin sylvestre</i>
Origine	Norvège, France
Famille botanique	Abiétacées
Partie distillée	Aiguilles
Propriétés	Bonne activité antiseptique respiratoire. Balsamique et expectorant. – Activité hormonale qui rappelle celle de la cortisone. – Puissante activité sur l'ensemble du système hormonal. – Hypertenseur. Tonique général et sexuel.
Quand ?	Pour recharger les batteries après une période de sollicitations physiques, mentales ou émotionnelles intensives. En cas de fatigues générales ou d'épuisement nerveux. En cas de bronchites ou de sinusites. Pour apaiser les crises d'asthme. Congestion prostatique chez l'homme ou congestion du petit bassin chez la femme. Bon traitement de terrain en cas d'hypotension. Dépressions.
Comment ?	Sur des plexus nerveux : mélangez 2 gouttes à 2 gouttes d'huile végétale avant de l'appliquer sur des zones nerveuses spécifiques comme le plexus solaire, le plexus cardiaque ou encore sur le plexus entre le nombril et le pubis. En massage : diluez à 20 % dans une huile végétale de tournesol, d'amande douce ou de noyaux d'abricot avant de masser le dos, le thorax ou le bas- ventre avec 10 gouttes du mélange. Vous pouvez faire 3 applications par jour pendant 3 semaines en cas de fatigue chronique ou si vous avez besoin de faire un traitement de fond. En inhalation : c'est l'huile essentielle parfaite pour faire un « sauna » en ajoutant 5 gouttes dans de l'eau bouillante pour dégager la congestion respiratoire. En inhalation : 1 goutte sur un mouchoir au besoin pour tonifier l'esprit et éclaircir le brouillard dans les pensées. En diffusion atmosphérique : seule ou en synergie avec des huiles essentielles tonifiantes pour assainir l'air et rafraîchir l'ambiance. En parfum d'ambiance : 2 gouttes sur un petit support décoratif (galet en bois) dans un coin du bureau.
Qui doit s'abstenir ?	Les enfants de moins de 7 ans. – Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse. – Les personnes souffrant d'hypertension artérielle.
Attention !	Chez des sujets hypersensibles, une éventuelle irritation cutanée due au pourcentage élevé de terpènes. Diluer à 20 % dans une HV avant de l'appliquer sur la peau.
Remarques	Remarquable activité tonifiante en calmant l'activité parasympathique.
Signature	Le vertigineux

Exemples d'utilisation de l'huile essentielle de Pin sylvestre :

Exemples issus de « L'aromathérapie- Se soigner par les huiles essentielles » de Mr Dominique BAUDOUX Editions Amyris.

Fatigue physique : RDM p. 45
H.E. Epinette noire 2 gttes p. 130
H.E. Pin sylvestre 2 gttes p. 192
H.E. Menthe poivrée 1 gtte p. 178
H.E. Sapin baumier 1 gtte p. 200
Conseil d'utilisation : 4 gouttes du mélange dans le bas du dos (au niveau des reins) matin et midi pendant une semaine.

Glandes surrénales (fatigue des) : RDM p. 45
H.E. Ravensare aromatique 3 gttes p. 194
H.E. Pin sylvestre 2 gttes p. 192
H.E. Epinette noire 3 gttes p. 130
Conseil d'utilisation : 3 gouttes du mélange en application locale au niveau des reins 2 fois par jour.

Fatigue physique : état dans lequel le sujet a des difficultés pour agir. Cette fatigue intervient après un effort prolongé ou excessif.

Fatigue des glandes surrénales : fatigue physique importante.
Glandes surrénales = glandes situées au pôle apical des reins.

L'huile essentielle de Pin sylvestre pour les états dépressifs

Scan issu de **Aroma- psy** de Danièle Festy : contrôler ses émotions grâce aux huiles essentielles (pour vaincre stress, anxiété, dépression..... Paru en 2014

LES HE DE LA DÉPRESSION AGITÉE (CALMANTES)		LES HE DE LA DÉPRESSION INHIBÉE (DYNAMISANTES)
Marjolaine des jardins	Mandarine	Bergamote
Lavande officinale	Orménie	Menthe poivrée
Litsée citronnée	Basilic exotique	Sarriette des montagnes
Verveine citronnée	Vétiver	Ravintsara
Romarin	Encens	Pin sylvestre
à verbénone	Myrrhe	Néroli
	Ylang-ylang	Thym à linalol
		Verveine citronnée

L'aspect sur la dépression est développé oralement

Famille des Sapins

Lumière et protection



Originaires des contrées froides et hostiles du Nord, les sapins ont dû développer une grande force vitale pour pouvoir supporter la rudesse d'hivers longs et éprouvants. De là vient leur capacité toute particulière à pouvoir conserver, transformer et transmettre lumière et chaleur.

Au temps des Perses puis des Romains, on célébrait le 25 décembre une fête en l'honneur du dieu Mithra, le dieu de la lumière et du soleil invincible, représenté sous la forme d'un héros égorgeant un taureau. Au cours de cette cérémonie, qui symbolisait la régénération physique et psychique par l'énergie sanguine, solaire puis divine, on allumait des bougies et on s'échangeait des cadeaux.

Les pères ecclésiastiques décidèrent ensuite de célébrer l'anniversaire du Christ ce jour-là et les chrétiens ont repris à leur compte cette tradition romaine du culte de Mithra. Le sapin de Noël serait apparu pour la première fois dans la cathédrale de Strasbourg en 1539. Puis, cette coutume s'est répandue dans tous les foyers au cours du 17ème siècle et persiste encore aujourd'hui. À partir du 21 décembre dans l'hémisphère nord du Globe, la lumière gagne sur l'obscurité et les jours s'allongent. Le culte de Mithra, tout comme la traditionnel sapin de Noël, sont le symbole par excellence de la victoire de la lumière sur les forces des ténèbres.

Le sapin est un véritable poumon de la nature. Sa force et sa majesté, son parfum balsamique et vivifiant ont amené l'homme à l'utiliser en médecine et dans les rituels de magie dès l'Antiquité. On pensait jadis que le sapin possédait des pouvoirs de protection contre le malheur. Sainte Hildegarde von Bingen fabriquait des baumes et potions à base de sapin pour traiter les troubles les plus divers, au niveau du système respiratoire, de la tête ou du cœur, pour combattre rhumatismes ou maladies nerveuses.

Des idées d'hydrolats

Il ne s'agit pas vraiment d'hydrolat au sens littéral du terme puisque nous allons le fabriquer nous-mêmes.

Proposition 1 :

HE Pin sylvestre
HE Camomille noble
HE Géranium (rosat ou bourbon)

Proposition 2 :

HE Pin sylvestre
HE Marjolaine à coquilles
HE Géranium (rosat ou bourbon)

Proposition 3 :

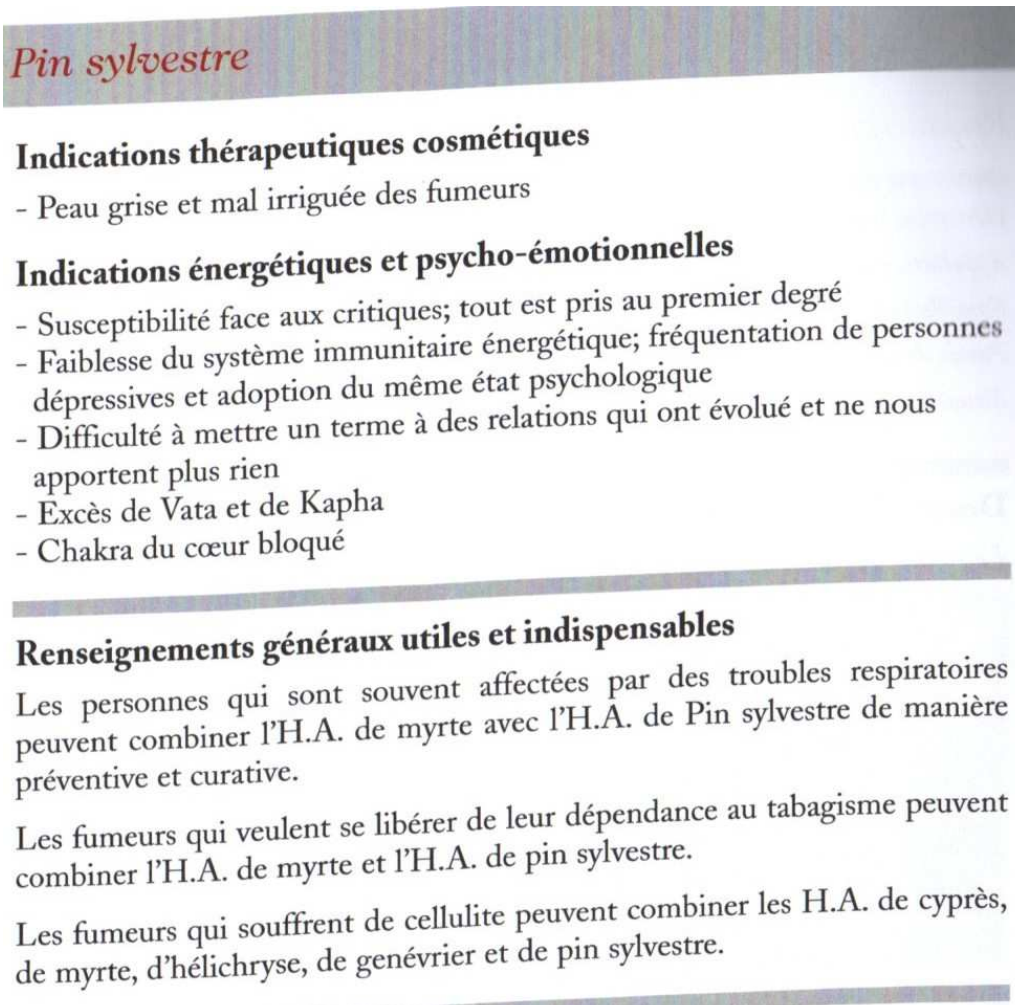
HE Pin sylvestre
HE Marjolaine
HE Petit grain bigarade (PGB)

Proposition 4 :

HE Pin sylvestre
HE Camomille noble
HE Petit grain bigarade (PGB)

Énergétiquement :

Par Lydia Bosson dans « Thérapie des eaux florales » Edité par Amyris en 2013



- **Energétiquement** HE Pin sylvestre stimule l'énergie du rein gauche donc le côté :
« Allez on y va » « Allez il faut y aller ».

Cette HE va plus loin que cela, énergétiquement, elle permet d'enclencher vraiment le processus dans la matière du « mode survie » ou mode VIE en contribuant à faire sauter des résistances. Sachant qu'il est préférable au préalable d'avoir déverrouillé les résistances mentales et émotionnelles.

- **Energétiquement** HE Pin sylvestre remet au point zéro notre énergie initiale, d'une certaine façon.

Abréviations : HE = Huile essentielle HV = Huile végétale
AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire
CI =Contre-indication