

# Pin sylvestre

## *Pinus sylvestris*

**Molécules aromatiques :** pinènes, limonène

**Partie distillée :** l'aiguille



Le pin sylvestre fournit une huile essentielle connue de longue date par nos grands-mères qui, déjà à l'époque, bénéficiaient de l'action balsamique sur les bronches par inhalation de cette huile essentielle des climats nordiques. Il apprécie la montagne, les sols sablonneux ou gravillonneux; il présente une écorce pourpre-gris, des feuilles aciculaires, robustes, des fleurs mâles jaunes et femelles rouges et un cône ovoïde vert puis brun à maturité.

### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :**

antibactérienne moyenne • rubéfiante, analgésique percutanée • fongicide • décongestionnante lymphatique et ovarienne • cortisone mimétique et hormone mimétique • antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique • hypertensive.

### **INDICATIONS TRADITIONNELLES :**

- Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites +++
- Sclérotite, 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 +++

### **POSOLOGIE CONSEILLÉE :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour l'hypotension, les asthénies.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 5 gouttes H.V. noisette 3 fois par jour sur la zone corporelle en regard de l'organe cible à traiter.

### **RENSEIGNEMENTS UTILES :**

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.

### **LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :**

Au quotidien, rien n'est plus aisé que décongestionner la sphère ORL (nez-gorge-oreille) par l'ajout de 3 gouttes de pin sylvestre, 3 gouttes de ravintsara et 2 gouttes de menthe poivrée dans un inhalateur pour faire une "bonne vieille" inhalation pendant 5 à 10 minutes en vous protégeant bien les yeux.