🌿 ENCENS OLIBAN (Boswellia carterii)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 170 à 290 g de résine.

🌸 Émotionnel & olfactif :

L'oliban est une huile essentielle spirituelle qui élève l'esprit. Considérée comme l'huile de la méditation par excellence, elle accompagne la méditation, la sophrologie et le travail sur soi.
Elle favorise la paix intérieure, la confiance en soi, la concentration, la mémoire et surtout la sérénité. Elle accompagne le stress, l'anxiété, l'agitation mentale, l'irritabilité et les inquiétudes.
Elle aide à prendre du recul, à assouplir les schémas de pensée rigides et à envisager les situations sous un autre angle. Elle est également associée au lâcher-prise et à l'apaisement des peurs liées à l'avenir.

🌿 Une huile essentielle méditative :

L'oliban est particulièrement apprécié pour accompagner le recentrage et la recherche d'un équilibre intérieur. Il invite au calme, facilite la concentration et favorise une sensation de paix et de sérénité.
Il est également associé à la communication, à la transmission des idées et à la dimension spirituelle.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion, notamment pour accompagner la méditation, la sophrologie et le travail sur soi.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

Diffusion déconseillée pendant la grossesse. Peut s'avérer allergisante.
Déconseillé aux personnes présentant des troubles psychotiques, en raison de ses effets associés au lâcher-prise.