🌿 ÉPINETTE NOIRE (Picea mariana)

🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 800 g à 1,2 kg d'aiguilles et de cônes.

🌸 Émotionnel & olfactif :

L'épinette noire accompagne les périodes de fatigue émotionnelle et physique, d'apathie, d'irritabilité, de dévalorisation et de manque de confiance en soi. Elle peut également faire écho aux blessures narcissiques, aux sentiments de honte ou d'humiliation, aux hésitations et à la procrastination.
Elle favorise le dynamisme, l'enthousiasme, la créativité et la persévérance. Elle accompagne le besoin de retrouver son assurance, de mobiliser ses propres ressources et de faire face aux changements. Elle peut être appréciée lorsque l'énergie et la joie semblent manquer, notamment en période hivernale.

🌿 Une huile essentielle tonifiante :

Véritable « chargeur de batterie presque vide », l'épinette noire est reconnue pour son caractère tonifiant et son association avec la vitalité physique et mentale.
Elle possède également des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, antifongiques, antiparasitaires, antitussives, expectorantes et antispasmodiques.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion. Chez l'enfant, l'olfaction peut être envisagée à partir de 4 ans.
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. Application possible à partir de 6 ans.

⚠️ Précautions :

Dermocaustique à l'état pur. Irritation cutanée possible. Respecter une dilution adaptée.
Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.