🌿 PIN SYLVESTRE (Pinus sylvestris)

🌱 Pour 100 kg d'aiguilles : environ 100 à 200 g d'huile essentielle.

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le pin sylvestre apporte énergie, tonus et élan. Il aide à retrouver l'envie de bouger et d'exister dans les périodes de baisse de moral ou de fatigue.
Son parfum boisé, résineux et frais donne une sensation d'ancrage et d'élévation à la fois : les pieds sur terre, tout en apportant une dynamique vers le haut.

🌿 Une huile pour les sphères respiratoire et immunitaire :

Le pin sylvestre possède des propriétés décongestionnantes pulmonaires, antifongiques, antiseptiques aériennes et anti-infectieuses, notamment d'origine virale.
Il possède également une action immunomodulante, tonifiante et neurotonique et peut accompagner les manifestations inflammatoires ou allergiques respiratoires.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour apporter une sensation d'énergie et d'ouverture respiratoire. Il peut notamment s'associer au romarin à cinéole.
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 :

- Déconseillé chez l'enfant de moins de 3 ans, sauf utilisation particulière à partir de 1 an dans un cadre adapté.
- Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.
- Déconseillé en cas de terrain rénal défavorable.

À fortes doses et sur le long terme, une toxicité rénale est possible, notamment par voie orale.