

Encens, Oliban



FAMILLE BOTANIQUE : **Burseracées**

ORIGINE : **Somalie**

Organe producteur : **Gomme résine**

Spécificité biochimique : **α -thuyène, α -pinène, limonène, β -myrcène, sabinène**

Botanique

L'Encens est un arbre des contrées semi-désertiques montagneuses du nord de la Somalie. Il est la plupart du temps sans feuille ce qui lui permet de résister à des sécheresses extrêmes. Une résine blanchâtre odorante exsude du tronc et durcit au contact de l'air pour former des « larmes » d'Encens. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des larmes d'Encens.

Propriétés & indications

Antalgique indiqué pour :

- les maux de tête
- les maux de gorge
- les douleurs de règles
- l'arthrose, l'arthrite

Décongestionnant indiqué pour :

- les bronchites
- les sinusites

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



Conseils d'utilisation

Maux de tête

2 gouttes d'Encens sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Maux de gorge

1 goutte d'Encens +

1 goutte d'Eucalyptus citronné

Sur un comprimé neutre ou dans un peu de miel, 3 fois par jour

Douleurs articulaires

2 gouttes d'Encens +

2 gouttes de Gaulthérie +

2 gouttes de Lemon grass +

10 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Appliquer sur les articulations douloureuses, 2 à 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas d'insuffisance rénale

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le terme encens est largement utilisé pour désigner des bâtonnets parfumés à brûler car ce mot vient du latin *incensum* qui signifie « brûlé ». Ces bâtonnets contiennent rarement la véritable résine d'encens.