



FAMILLE BOTANIQUE : **Abiétacées**

ORIGINE : **Sibérie**

Organe producteur : **Aiguilles**

Spécificité biochimique : **Acétate de bornyle, camphène**

Botanique

L'Abies sibirica est un sapin des régions sauvages et froides de Sibérie. C'est un arbre persistant au développement extrêmement lent. Il peut atteindre 35 m de haut avec un tronc d'un mètre de diamètre et peut supporter des conditions climatiques extrêmes.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais.

Propriétés & indications

Décongestionnant indiqué pour :

- les sinusites
- les laryngites
- les bronchites chroniques

Assainissant atmosphérique indiqué pour :

- la désinfection de l'air
- les mauvaises odeurs

Antitussif indiqué pour :

- les toux sèches
- les toux d'irritation

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

Toux sèche

1 goutte de Sapin de Sibérie sur un comprimé neutre, 3 fois par jour

Sinusite récidivante

1 goutte de Sapin de Sibérie + 1 goutte d'Eucalyptus radié
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Pour assainir l'atmosphère

2 gouttes de Sapin de Sibérie +
2 gouttes de Pin sylvestre +
2 gouttes d'essence de Pamplemousse
En diffusion, 10 minutes par demi-heure

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

Il existe de très nombreuses huiles essentielles provenant des aiguilles de conifères : Pin, Sapin, Épicéa, Pruche, Douglas, Mélèze, etc. Elles ont toutes une activité sur l'appareil pulmonaire et sont d'excellents antiseptiques en diffusion.