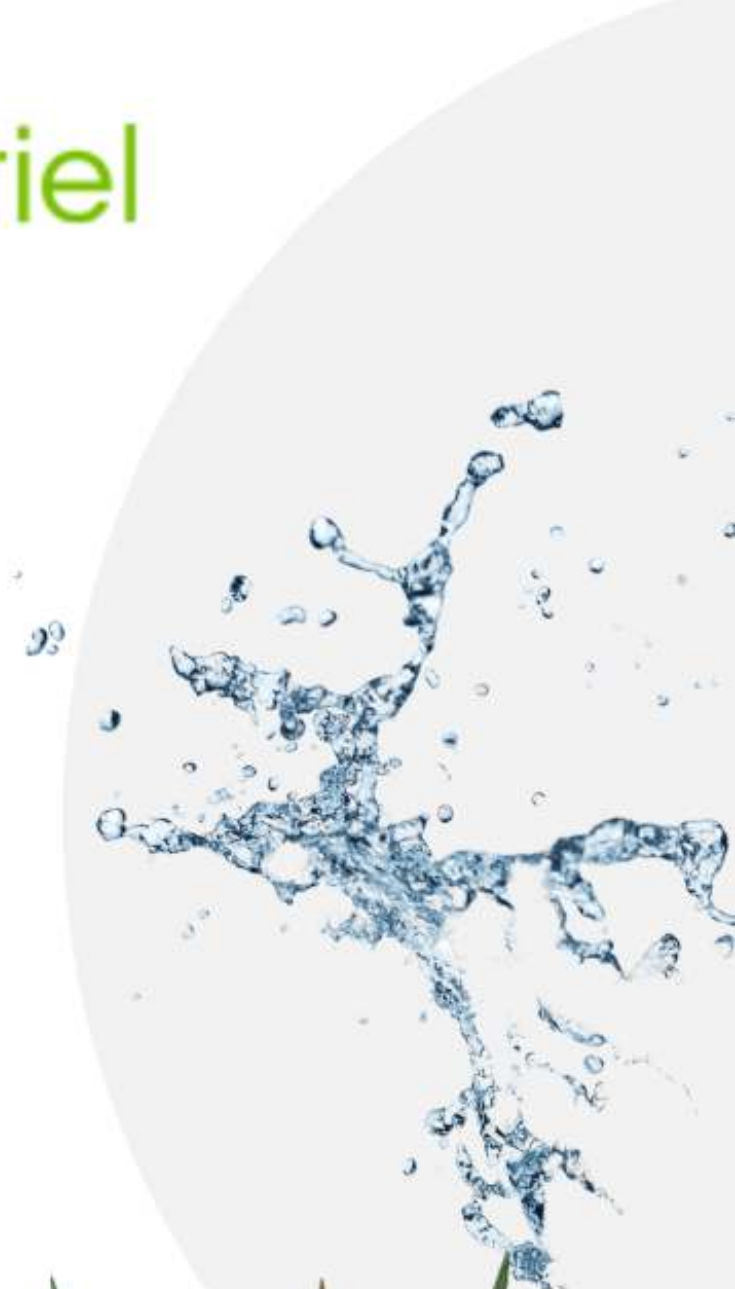


Natur  ssentiel

EPINETTE NOIRE

Fatigue et épidémie

Bruno RIOTTE



SOMMAIRE

Origine de l'huile essentielle	3
Contre-indication et précautions d'emploi	3
Un véritable booster de l'énergie et du système immunitaire	4
Fatigue	4
Système immunitaire	6
Autres utilisations de l'huile essentielle d'épinette noire	7

L'huile essentielle d'épinette noire est une huile que j'utilise assez souvent pour la **fatigue** ou pour **renforcer mon système immunitaire**.

À l'automne ou à l'approche de **l'hiver**, il est toujours bon de veiller à **renforcer son système immunitaire** pour bien vous protéger des maladies et épidémies.

L'huile essentielle d'épinette noire est tout à fait adaptée pour cela.

Vous allez découvrir dans cette fiche pratique comment bien utiliser l'huile essentielle d'épinette noire.



Origine de l'huile essentielle

Ses autres noms sont sapinette noire, épicea noire, picea mariana de la famille des abiétacées.

Il existe plusieurs types d'épinette : l'épinette rouge (picea rubens), l'épinette blanche (picés glauca) et la bleue (picés pungens).

Chacune de ces huiles essentielles permet la fabrication d'huile essentielle qui ont des propriétés assez proches. L'huile essentielle est extraite des aiguilles de l'arbre.

Elle est riche en monoterpènes et en esters qui représentent ses composants majeurs.

Contre-indication et précautions d'emploi

L'huile essentielle d'épinette noire est **déconseillée pour la femme enceinte de moins de 3 mois et pour les enfants de moins de 6 ans.**

Comme toutes les huiles essentielles, avant de l'utiliser, il est préférable de vérifier si vous êtes allergique avec un test cutané.

Pour faire ce test cutané, mettez une seule goutte d'huile essentielle sur le pli du coude et attendez de voir si vous faites une réaction allergique (rougeur sur la peau). Si rien ne se passe, tout est parfait !

Les personnes avec des problèmes de thyroïde doivent être prudentes lors de son utilisation, surtout en cas d'hypothyroïdie.

Un véritable booster de l'énergie et du système immunitaire

Ce sont ses deux principales utilisations en cas de fatigue ou de baisse de l'immunité. Pour l'automne ou l'hiver, c'est peut-être ce qu'il vous faut ?

Fatigue

Elle est sans doute l'huile essentielle la plus puissante en cas de **grande fatigue** ou **fatigue passagère**.

Elle a la particularité de stimuler la production de cortisone naturelle et de cortisol fabriquées par les glandes surrénales. On dit qu'elle est **cortisone-like** ou **hormon-like**.

La cortisone est une hormone glucocorticoïde naturelle de formule $C_{21}H_{28}O_5$ synthétisée par les glandes surrénales.

Son dérivé le cortisol joue un rôle essentiel de régulation de fonctions de l'organisme : métabolisme des sucres, défenses immunitaires et inflammation.

L'huile essentielle d'épinette noire s'utilise en général en friction sur la peau. Diluez-la dans une huile végétale, car il y a un risque de dermocausticité.

Pour une grosse fatigue ou en cas de coup de pompe :

Diluez 2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans quelques gouttes d'huile végétale.

Appliquez en friction le long de la colonne vertébrale et au niveau des surrénales (au-dessus des reins).



Grosse fatigue ou en coup de pompe

- Diluez 2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans quelques gouttes d'huile végétale.
- Appliquez en friction le long de la colonne vertébrale et au niveau des surrénales (au-dessus des reins).

The infographic features a photograph of a woman with blonde hair, wearing a white sweater, resting her head on her hand in a state of fatigue. To the right of the photo, the title 'Grosse fatigue ou en coup de pompe' is written in a bold, teal font. Below the title, two bullet points provide instructions for using black spruce essential oil. At the bottom of the infographic, there are three small, colorful paint splashes in teal, orange, and yellow.

Vous pouvez compléter cette formule avec l'huile essentielle de pin sylvestre :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire,
- 2 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre,
- 5 gouttes d'huile végétale de macadamia (ou une autre huile végétale).

Massez cette préparation au niveau du plexus solaire et des reins le matin.

Système immunitaire

Il est également possible d'utiliser l'huile essentielle d'épinette noire pour **renforcer son système immunitaire**. Pensez-y en cas d'épidémie de grippe ou d'autres maladies.

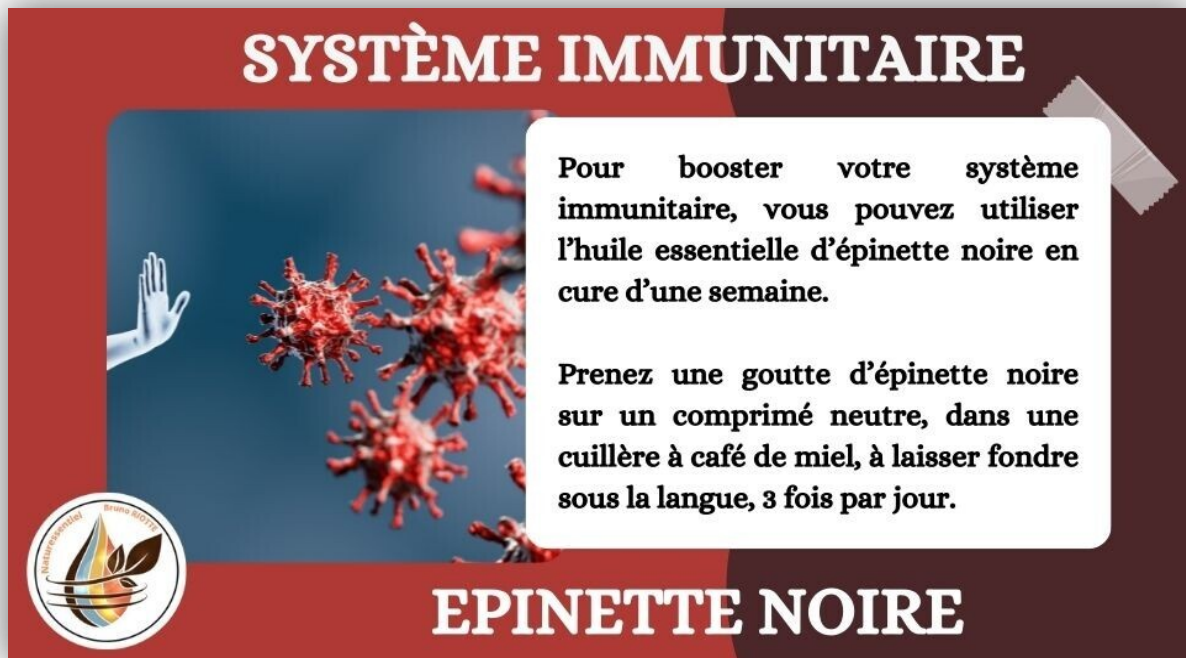
Invisible à nos yeux, le système immunitaire assure pourtant la garde, de jour comme de nuit. Que ce soit pour guérir une otite, une maladie ORL ou un cancer, le système immunitaire est essentiel.

L'huile essentielle d'épinette noire vous permettra de mieux vous protéger et peut-être d'éviter d'être contaminé par un virus.

Elle est **anti-infectieuse** ce qui peut aider pour éviter des complications lors de maladies ORL.

Pour booster votre système immunitaire, vous pouvez utiliser l'huile essentielle d'épinette noire en cure d'une semaine efficace.

Prenez une goutte d'épinette noire sur un comprimé neutre, dans une cuillère à café de miel, à laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour.



Autres utilisations de l'huile essentielle d'épinette noire

L'huile essentielle d'épinette noire est aussi très efficace pour soulager ou enrayer des inflammations et certaines affections cutanées ainsi que des douleurs du système locomoteur.

On peut aussi utiliser cette huile essentielle pour traiter une **bronchite** ou une **toux grasse**.

Pour cela, prenez 2 gouttes de cette huile sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.

Vous pouvez également la diluer pour l'utiliser en massage :

- 2 gouttes d'épinette noire,
- 2 gouttes d'huile végétale.

Pratiquez des massages sur le thorax, 2 fois par jour pour bien faire pénétrer l'huile.