

Boswellia carterii
(*B. serrata*)



Propriétés

- Immunostimulante +++
- Antidépressive ++
- Anticatarrhale, expectorante ++
- Cicatrisante +
- Anti-inflammatoire, analgésique

Utilisations

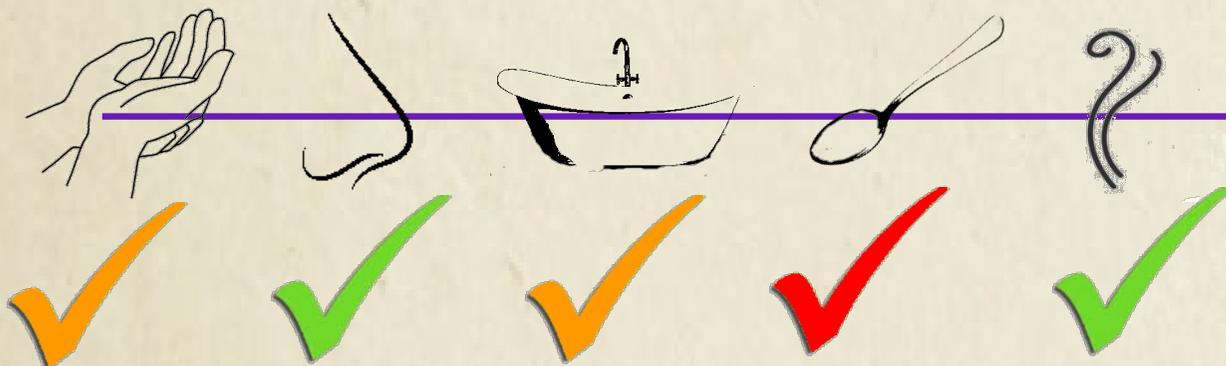
- Voies respiratoires: bronchite, infection (voie cutanée)
- Problèmes de peau, ulcères, acné, rides (voie cutanée)
- Rhumatismes, douleurs musculaires (voie cutanée)
- Dépression, peurs, angoisses, méditation (Olfaction, diffusion, voie cutanée)

Dangers et contre-indications

Potentiellement irritante, toujours en dilution. Risque de sensibilisation lié à l'oxydation des monoterpènes (jamais dans une émulsion type crème; être vigilant sur la conservation). Présence de limonène réputé allergène. Cortison-like. Déconseillée chez les femmes enceintes de moins de 3 mois. Toxique pour les reins, à forte dose, par voie orale

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (alpha-pinène, limonène)



Voies d'administration

Dosages

Soins cutanés: 20% max, à adapter
Voie orale: trop peu de données biblio. A réserver au médecin

Astuce

D'après Baudoux, l'huile essentielle d'encens peut aussi être déposée directement sur un charbon allumé (ardent) comme la résine dont elle est issue pour profiter de ses effets sur les plans psychiques, énergétiques, spirituels, etc.