

Picea mariana

Propriétés

- Antiseptique aérienne, anti-infectieuse, fongicide, parasiticide, antibactérienne ++
- Antispasmodique ++
- Anti-inflammatoire +++
- Neurotonique +++
- Cortisone-like ++



Utilisations

- Bronchite, sinusite (olfaction, diffusion, inhalation, voie cutanée)
- Arthrose, rhumatisme (voie cutanée)
- Problèmes de peau: acné, psoriasis, eczéma sec (voie cutanée)
- Mycoses intestinales, gynécologiques, parasitoses intestinales (voie orale, voie cutanée)
- Prostatite inflammatoire, infection des voies urinaires
- fatigue, convalescence, hyperthyroïdie (diffusion, olfaction, voie cutanée)
- plexus solaire noué, angoisse, stress (olfaction, diffusion, voie cutanée)

Dosages

Soins cutanés: toujours diluée, application localisée, 10 à 20% maximum car potentiellement irritante
Par voie orale: prendre l'avis d'un médecin

Un peu de chimie

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



Voies d'administration

Dangers et contre-indications

Interdit aux femmes enceintes avant 3 mois ainsi qu'aux enfants avant 6 ans. Interdit aux personnes souffrant d'hypothyroïdie. Attention en cas de problèmes hormono-dépendant et de problèmes rénaux (insuffisance).

Il existe aussi une épinette blanche et une épinette bleue dont les propriétés thérapeutiques sont très proches. Elles se distinguent sur le plan psychique et sont utilisées en aromathérapie énergétique.