



# Huile essentielle Térébenthine

Pinus pinaster Soland (résine)

Famille des abietacées

**Lieu d'implantation :** Portugal

**Organe producteur :** résine

**Composants :** Monoterpènes (alpha et bêta pinènes surtout) environ 90 %

**Portrait botanique :** Arbre résineux à croissance rapide, port en colonne large, aiguilles attachées par deux, 10 à 20 cm, épaisses, rigides et piquantes.

**Odeur :** Terpénique, résineuse, fraîche.

**Propriétés thérapeutiques:** Stimulante puissante, antiseptique +++, « oxygénante », expectorante +++, antalgique, détersive.

**Propriétés énergétiques :** Huile de l'élément métal yin, contrôle les excès de yang du foie et rééquilibre le méridien du poumon.

**Indications :** Bronchites chroniques, faiblesse des voies respiratoires, fatigue, constipation mécanique passagère.

**Précautions d'emploi et voies de pénétration à privilégier:** Allergisante possible, ne pas utiliser pure sur la peau et ponctuellement uniquement (dilution à 20 % maximum dans une huile vierge). Favoriser la diffusion atmosphérique et la voie cutanée.

## Exemples de complexes d'aromathérapie comportant de la Térébenthine

Bain aromatique défatiguant (adultes uniquement)		Cire à l'ancienne pour beaux meubles	
Térébenthine	20 gouttes	Térébenthine	30 ml
Genévrier	5 gouttes	Cèdre	10 ml
Citron (Z)	5 gouttes	H.V. au choix	20 ml
dans dispersant ou sel ou lait		Cire d'abeille	6 grs
Fondre au bain marie doux et laisser refroidir.			
<b>Complexe diffusion « pour le recueillement ou la méditation»</b>			
Térébenthine 5 ml ; Orange douce 3 ml ; Encens 1,5 ml ; Santal 0,5 ml.			
Diffuser 1/4 d'heure avant la séance. Ce complexe permet le « recentrage des énergies subtiles » et l'ouverture des chakras.			

**Précautions communes à toutes les huiles essentielles:** Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site [Alvovital.fr](http://Alvovital.fr)