

## **Sapin blanc**,ou :pectiné, argenté

abies alba

Abiétacées (pinacea)

- Distillation de rameux a aiguilles a la vapeur basse pression
- Origine :  
parc du Livradois-forez , Puy de Dôme



### **Étymologie :**

de *sap* en langue d'oïl ,*sappinus* en bas latin.

### **Mode d'utilisation :**

voie externe :

- diffusion ,
- inhalation
- massage , diluée dans une huile végétale, en friction

### **Composition :**

- limonène, phellandrène, monoterpènes, camphène, alpha-pinène.
- Esters ; acétate de bornyle

### **Propriétés :**

- antiseptique
- antalgique
- anti-inflammatoire
- purifie l'air ambiant
- 

### **indications :**

- refroidissement, rhume, bronchite
- rhumatisme ,arthrose, en massage locale diluée dans un huile végétale
- cellulite ; activateur lymphatique et circulatoire
- stimulant général, fatigue , combat le burn-out,
- renforce les défenses immunitaires
- antidépressive.

### **Divers :**

- La différence avec le **Sapin Géant** est au niveau des Esters, (du pourcentage de ces composants) le sapin blanc contient de l' acétate de bornyle cet ester est un excellent antispasmodique, calmant sédatif tout en étant tonique ;
- ils rééquilibre le système nerveux et régule les arythmies.
- Le Sapin Géant est plus riche en monoterpènes décongestionnant respiratoire et lymphatique
- Ces huiles sont encore peut utilisées et certainement reste t' il des applications a découvrir en aromathérapie,

- En diffusion elles vous emmènent vers une promenade en forêt, respirer les fragrances du grand air d'altitude , la sérénité .
- En géobiologie diffusées, elles élèveraient le seuil vibratoire des maisons
- En psychologie , elle aide a vaincre les peurs et le manque de confiance en soi, a exprimer ses émotions...
- les sapins auraient la capacité de transmettre leur force vitale de lumière et de chaleur, qu'ils auraient développés pour s'adapter aux conditions de froid et rigueur hivernales auxquels ils sont confrontés !