



Encens vrai ou Oliban

huile essentielle obtenue par distillation de larmes d'oléorésine à la vapeur d'eau, le tronc de l'arbuste est incisée, une résine blanche se forme, se solidifie, il suffit de la détacher et de ramasser les larmes pour les distiller.

Mode d'utilisation :

voie interne : 2 à 6 gouttes par jour

voie externe :

pure ou diluée dans de l'huile ou de crèmes, cérat; pommades, gels, en frictions, massage, bain (utiliser un dispersant pour rendre l'huile soluble)

en diffusion: olfactothérapie, assainissement.

nom latin : Boswellia carterii

famille: burséracés

Ethymologie : encens (insencum en latin) signifie : ce qui est brûlé, Oliban viendrait de l'huile du Liban ; Encens a donné encenser: brûler en l'honneur de ..

composition : Terpènes : alpha-pinène, limonène, phellandrène, camphène
alcool cétonique, olibanol

propriétés :

- immunostimulant important
- antiseptique, antiviral
- cicatrisant

digestif :

- tonique digestif

cutané :

- astringent
- cicatrisant

nerveux :

- calmant
- antidépresseur (voie interne)
- Sédatif

endocrinien :

- régulateur
- stimulant de la pinéale
-

Indications :

systeme cutané:

- cosmétique : peau sèche, vieillissement cutané (ajouter 2 gouttes d'huile dans les crèmes de beauté)
- dermatoses, acné, boutons de fièvre, eczéma, psoriasis, cicatrisation, boutons, cicatrices, blessures, ulcération.

Systeme nerveux:

- Dépression, stress, anxiété, irritabilité ;
-

l'encens augmente l'amplitude respiratoire , ralentie le rythme pulmonaire.

L'encens a toujours eu la réputation de cicatriser les plaies même profondes,(physiques et morales) d'arrêter le sang, de guérir de nombreuses maladies comme les ulcères,hémorragies et pneumonies.

système génito-urinaire;

- Cystites,dysménorrhée,leucorrhée,infections génitales divers.
-

Olfactothérapie :

• parfum de l' introspection,de la réparation du moral et de l' équilibre
facilite le lâcher-prise ,

- facilite la méditation ; voir action sur la glande pinéale hypothalamus, hypophyse,
qui tente a prouver, pour ceux qui en ont besoin, que l'utilisation de l' encens dans les
rites ,religieux ou autres,n' est pas qu' un folklore !