



## LES REINES DE LA NATURE

### LA PRUCHE : L'HUILE ESSENTIELLE DU LACHER-PRISE

#### Qui est-elle ?

---

Un conifère de 30 mètres de haut...Un tronc droit. Une invitation à l'ancrage.

**Nom botanique** : *Tsuga canadensis*.

**Origine** : Canada.

**Partie de la plante** : Aiguilles et rameaux.

**Méthode d'extraction** : Distillation à la vapeur.

**Composition chimique** : Acétate de bornyle, alpha-pinène, camphène.

#### Que fait-elle ?

---

D'un point de vue physiologique, l'huile essentielle de Pruche est mucolytique (aide à évacuer le mucus lors d'affections ORL ou bronchiques), immunostimulante et anti-infectieuse, ce qui permet de l'utiliser pour lutter contre les infections hivernales (grippe, bronchite, rhume...etc.).

D'un point de vue psycho-émotionnel, la Pruche est surtout intéressante pour ceux qui désirent lâcher-prise, pris dans le tourbillon infernal des pensées envahissantes (60 000 par jour environ !!). Elle est une excellente régulatrice du système nerveux, elle augmente la confiance en soi et stimule l'inspiration. Elle aide à l'ancrage, au recentrage sur soi-même. Elle rassure, réconforte et apaise.

#### Comment l'utiliser ?

---

Voie orale: ++

Voie cutanée: ++++

Diffusion aérienne: +++

Inhalation aérosol: -

+++++ = *vivement conseillé – (!) à utiliser avec précaution*

#### Quelles sont ses précautions d'emploi ?

---

- Tenir hors de portée des jeunes enfants.
- Prudence pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 3 ans.
- Conserver à l'abri de toute source de chaleur et de la lumière.