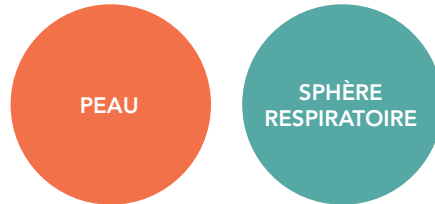




EAU DE PIN SYLVESTRE

> Odeur fraîche, résineuse



MARIE
DE
MAZET
-
PLANTES
PRÉCIEUSES

- *Pinus sylvestris*
- Famille des Verbenacées
- Partie utilisée : aiguilles distillées par entraînement à la vapeur d'eau

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Aucune

MODE D'EMPLOI

Usage interne :

- Pour les affections des voies respiratoires : 2 cuillères à soupe d'eau de pin dans une infusion de thym ou pures avec une cuillerée de miel 3 fois par jour
- Pour la nervosité : 2 cuillères à soupe avec du miel ou dans une tisane

Usage externe :

- Pour les soins de la peau : vaporiser après la toilette, le rasage, le démaquillage, à tout moment de la journée
- En bain aromatique : ajouter 3 cuillères à café dans l'eau du bain

INDICATIONS

Usage interne (voie orale) :

- Affections respiratoires (bronchite, toux, sinusite, asthme)
- Fatigue chronique liée à des difficultés respiratoires
- Rhumatisme

- Cellulite, stase veineuse et lymphatique, oedèmes
- Hypotension
- En cure, il permet de se désintoxiquer de la fumée du tabac

Usage externe (cosmétologique) :

- Peau grise et mal irriguée (fumeurs...), asphyxiées
- Acné et peaux à tendance aux infections
- Teint terne
- Yeux irrités

Autres :

- Nervosité

BIBLIOGRAPHIE

- **Bosson L. & Dietz G.**
L'Hydrolathérapie : Thérapie des eaux florales.
Éditions Amyris.
- **Dalmas P.**
« *Le guide des Eaux florales et des hydrolats* ». Éditions Médecis.