

# Sapin de Sibérie

*Abies sibirica* 15 ml

dōTERRA®EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



**Application :** A T I N

**Partie de la plante :** Aiguille/branche

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

**Description aromatique :** Vert, boisé, frais

**Principaux composants chimiques :** Acétate de bornyle

## PRINCIPAUX BIENFAITS

- Aide à équilibrer les émotions et à apaiser les sensations d'angoisse
- Diffusez pour un arôme relaxant
- Procure une sensation apaisante lorsqu'elle est utilisée dans le cadre d'un massage

### Siberian Fir

*Abies sibirica* 15 ml

Numéro de référence : 60203125

Prix membre : 17,50 €

PV : 22



## DESCRIPTION DU PRODUIT

Conifère originaire de Russie et du Canada, le Sapin de Sibérie est un grand arbre de couleur claire. L'huile essentielle Sapin de Sibérie dégage un arôme rafraîchissant et boisé, connu pour ses propriétés calmantes et relaxantes. La composition chimique unique du Sapin de Sibérie comprend principalement de l'acétate de bornyle, d'où la majorité des bienfaits calmants de cette huile essentielle proviennent. Le Sapin de Sibérie peut être très apaisant pour la peau, ce qui rend cette huile essentielle idéale pour les massages.

Lorsqu'elle est diffusée, l'huile essentielle Sapin de Sibérie peut aider à procurer une sensation de respiration aisée, tout en apaisant vos émotions et en vous offrant un sentiment d'équilibre.

## UTILISATIONS

- Après une activité physique vigoureuse, faites pénétrer dans la peau en massant pour un confort relaxant.
- Lorsque vous faites face à des situations difficiles à la maison, au travail ou à l'école, diffusez l'huile essentielle Sapin de Sibérie pour aider à réduire votre stress.
- Appliquez localement sur la peau pour aider à soulager les irritations cutanées occasionnelles.
- Inhalez profondément et faites l'expérience d'un arôme rafraîchissant.

## MODE D'EMPLOI

**Diffusion :** Verser trois à quatre gouttes dans le diffuseur de votre choix.

**Usage interne :** Diluer une goutte dans 4 ml de liquide.

**Usage topique :** Appliquer une à deux gouttes sur la zone souhaitée. Diluer avec une huile support pour une sensibilité cutanée réduite. Pour des précautions supplémentaires, voir ci-après.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Sensibilité cutanée possible. Tenir hors de portée des enfants. Si vous êtes enceinte, allaitez, ou recevez un traitement médical quelconque, consultez votre médecin. Éviter tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles, les muqueuses, ainsi qu'avec toute zone sensible.