

# ENCENS SERRATA



## Résumé

L'huile essentielle d'encens (ou oliban) Boswellia Serrata soulage les tensions nerveuses et les dépressions, stimule les défenses immunitaires et agit comme anticatarrhale des voies respiratoires. La boswellie est également efficace pour soulager les inflammations articulaires. On l'utilise aussi traditionnellement pour favoriser les états méditatifs.

## Synthèse



<b>Maladie de Crohn, inflammations intestinales</b>	+++	++	+		
<b>Arthrose, arthrite</b>	+++	+++	+		
<b>Dépression nerveuse</b>	+	+++	++	++	+++
<b>Anxiété</b>	+	+++	++	++	+++
<b>Déficiences immunitaire</b>	+	+++	++		
<b>Bronchite asthmatiforme</b>		+++	++		
<b>Cicatrice, plaie, ulcère</b>		++			
<b>Élévation spirituelle</b>				++++	

## Descriptif

Du latin incensum : toute matière brûlée en sacrifice, encens, action d'allumer, de donner la lumière. L'autre nom : oliban vient de l'arabe al-lubân.

Originaire d'Inde, le boswellie, ou boswellia serrata, est un arbre à feuilles caduques de 2 à 8 m, qui peut posséder plusieurs troncs. Son écorce tend à peler. Ses feuilles sont composées et imparipennées. Les petites fleurs sont blanc-jaunâtre et sont disposées en racèmes à l'aisselle des feuilles et regroupées en grappes. Le fruit de Boswellia serrata se présente sous forme de capsule (fruit sec déhiscent composé de nombreuses graines).

On dit que la meilleure résine est récoltée en automne, à la suite d'incisions pratiquées en été. C'est ce que l'on appelle l'encens blanc par opposition à l'encens roux, recueilli au printemps après des incisions au cours de l'hiver.

Intégré très tôt au sein des pharmacopées ayurvédique et chinoise, pour ses propriétés apaisantes, la résine de boswellia serrata est employée depuis des millénaires. Entre usage religieux et usage thérapeutique, le boswellia serrata bénéficiait d'une aura toute particulière. L'Ayurveda lui prête une rapidité d'action et une efficacité exceptionnelles pour soulager les petites gênes liées aux rouages de la mobilité.

Traditionnellement, cette gomme était utilisée dans le traitement du diabète, des maladies de la peau et du sang, des troubles cardiovasculaires ou neurologiques, des rhumatismes, de la dysenterie, des maladies des testicules et d'une myriade d'autres maladies. Longtemps délaissée par les médecins et les phytothérapeutes européens, la résine du boswellia a été redécouverte par les chercheurs occidentaux, à la fin du XXe siècle, qui ont mis en évidence ses puissants principes anti-inflammatoires sans effets secondaires.

On utilise aujourd'hui de plus en plus le Boswellia pour le confort articulaire, pour calmer le stress ou la dépression, ou pour fortifier les défenses immunitaires. L'extrait de Boswellia serrata est tellement puissant qu'il est à l'heure actuelle considéré comme comparable aux analgésiques AINS. Le boswellia est antiseptique et immunostimulante, particulièrement adapté pour les soins palliatifs.

Riche en terpénoïdes ainsi qu'en huiles essentielles très aromatiques, le boswellia serrata présente en effet des propriétés très intéressantes et très peu d'effets secondaires. Semblable à l'harpagophytum, au curcuma, ou encore à la reine des prés, la boswellia serrata fait profiter de ses bienfaits à tous, même aux animaux domestiques.

En Médecine traditionnelle chinoise, on l'emploie pour traiter les douleurs rhumatismales et menstruelles ainsi que les ecchymoses et autres blessures cutanées.

Les acides boswelliques sont antispasmodiques. Au cours d'un essai clinique mené par l'équipe du Dr Gupta de la faculté de médecine de Los Angeles, les chercheurs ont constaté une nette amélioration des symptômes chez les patients asthmatiques. Les trois quarts d'entre eux ont vu disparaître ce que l'on appelle « le ronchi », le râle caractéristique de la difficulté à respirer lors d'une crise. Le volume respiratoire s'est nettement amélioré, le nombre de crises s'est espacé dans le temps et leur intensité a diminué de façon significative. Après six semaines d'un traitement aux acides boswelliques, la rémission de l'asthme a été constatée pour 70 % des patients, dont aucun n'a reçu d'autre traitement médical.

Allié de l'appareil respiratoire, le boswellia pourrait aussi représenter une solution dans les cas de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Cette maladie, causée surtout par le tabagisme, provoque une obstruction progressive et irréversible des voies aériennes et des poumons. Le boswellia diminue sensiblement ces troubles, en améliorant le niveau d'essoufflement et la gêne respiratoire.

Le boswellia a été utilisé pendant des milliers d'années par les peuples autochtones comme encens. L'encens favorise les états méditatifs. L'huile essentielle d'Encens aurait un effet sur la glande pinéale ou épiphyse qui régule les rythmes biologiques (entre autres permet la coordination des rythmes entre le jour et la nuit).

Son parfum est vert, boisé et terreux.

## Propriétés

- Antiseptique
- Immunostimulante
- Tonique nerveuse
- Régénérante et tonique cutanée, cicatrisante
- Expectorante, anti-catarrhale
- Antalgique et anti-inflammatoire
- Antidépresseur
- Anticancéreuse (supposée)

- Antifongique
- Insectifuge

Propriétés en aromathérapie énergétique :

- Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques.
- Soulage les tensions et la fatigue nerveuse
- Libère de la peur du lendemain et des cauchemars
- Aide à modifier sa pensée, positivante
- Energisante
- Aide à la communication et à la confiance en soi

Sur le plan psycho-émotionnel, recentre, ancre et élève spirituellement. Elle éveille l'objectif spirituel et nous relie à notre Moi Suprême. Sur le chakra de la base : elle favorise le détachement et le lâcher prise. En guérison spirituelle, elle aide les personnes en transition (puberté, mariage, divorce, deuils). C'est un bon soutien pour la méditation.

## Indications

- Maladies chroniques inflammatoires articulaires (Polyarthrite rhumatoïde, Arthrose)
- Faiblesse des voies respiratoires, asthme
- Troubles intestinaux (maladie de Crohn, colite ulcéreuse)
- Infections fongiques (mycoses cutanées et unguéales), furoncles
- Permet d'atteindre plus facilement des états méditatifs.

## Voies d'administration

- Voie interne: A éviter
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

On utilisera la voie interne avec prudence.

Diluer 1 ou 2 gouttes dans 15 gouttes de Solubol (ou autre) et compléter par une boisson.

Diluer 5 gouttes dans du miel d'acacia ou dans une matière grasse, 2 fois par jour.

### Voie cutanée

**Stress, hyperactivité** (pour adulte) : Mélange à 15% ou 20%. Verser 20 gouttes d'HE d'encens et 10 gouttes d'HE de lavande fine puis complétez avec de l'huile végétale de macadamia dans un flacon gradué jusqu'à la graduation 10 ou 12 ml. Appliquer 10 à 20 gouttes ou « une petite noisette » du mélange en application sur un avant-bras, le plexus solaire, la colonne vertébrale et la plante des pieds, 3 à 4 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

**Cicatrice, crevasse** (pour adulte) : Mélange d'HE de Boswellia serrata et de Cistus labdaniféris (ciste ladanifère) à part égale (5 gouttes de chaque) en dilution dans de l'huile végétale d'amande douce ou de rose musquée. Appliquer localement deux fois par jour, 2 ou 3 gouttes du mélange.

## Diffusion

Attention à la diffusion car cette HE assèche beaucoup les voies respiratoires donc prudence pour les personnes sensibles au niveau respiratoire (asthme, etc.).

**Stress** : Par séances de 10 à 20 mn par demi-journée pour calmer le mental et le stress.

**Infections respiratoires** : Quelques minutes par heure en diffusion pour renforcer le système immunitaire.

**Moustiques** : Versez cinq gouttes d'HE d'encens oliban associées à cinq gouttes d'huile essentielle de citronnelle de java sur un galet poreux

**Méditation** : quelques gouttes sur un galet en bois par ex.

Cette voie administration est adaptée pour : Angoisse, asthénie, convalescence, encombrement ORL, épidémie, fatigue, grippe, sinusite, système immunitaire affaibli, toux grasse...

## Inhalation

**Stress** : Respirer 3 à 5 min plusieurs fois par jour si besoin.

**Méditation** : respirer quelques gouttes sur un mouchoir.

Cette voie administration est adaptée pour : Angoisse, asthénie, convalescence, encombrement ORL, épidémie, fatigue, grippe, sinusite, système immunitaire affaibli, toux grasse...

## Bain

Diluer 10 gouttes dans un bouchon de bain moussant neutre ou de bain balnéo.

## Entretien

Non

## Synergie avec d'autres huiles essentielles

Orange, citron, eucalyptus, cannelle, bois de santal, géranium, patchouli, lavande, basilic, poivre noir, pin, myrrhe, nard.

## Précautions d'utilisation

### Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans

### Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.

- Cette huile essentielle peut être irritante pure sur la peau. Il est indispensable de la diluer dans une huile végétale pour toute application cutanée.
- Peut stimuler le flux sanguin dans l'utérus et le bassin. Il peut accélérer le flux menstruel et peut induire une fausse couche chez les femmes enceintes.
- Psychotrope à forte dose.
- Présence d'allergènes : Limonène
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H361, H410

## Ne pas confondre

Il y a plus d'une vingtaine d'espèces et de variétés de Boswellia. Les plus connus sont le Boswellia sacra de l'Oman et du Yémen, le Boswellia carteri venant d'Afrique de l'est et de la Chine, le Boswellia frereana de Somalie et le Boswellia serrata d'Inde.

La composition de leurs huiles essentielles va légèrement varier selon les variétés mais en moyenne on y retrouve les mêmes molécules principales. Néanmoins, les propriétés peuvent légèrement varier. L'huile essentielle de Boswellia rivae n'est pas anti-inflammatoire comme l'est la Boswellia carterii.

Le Boswellia serrata produit souvent en Inde est moins parfumé.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique: Boswellia Serrata Roxb
- Autres noms: Encens Oliban, Encens indien, boswellie, boswellia, arbre à encens, salaï, Boswellia, frankincense, Indian frankincense
- Famille: Buséracées
- Origine: Inde
- Partie de la plante: Gomme résine, la résine qui exsude du tronc (gomme oleo-résineuse)
- Méthode d'extraction: Distillation par entraînement à la vapeur d'eau
- Toxicité: faible
- Rendement: 100 kg de plantes pour de 8 à 10 kg d'huile essentielle
- Récolte : On dit que la meilleure résine est collectée en automne, après les incisions pratiquées en été (encens blanc). L'encens roux est recueilli au printemps après incisions hivernales.
- CAS: 97952-72-2
- EINECS : 308-366-6

### Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : alpha-pinène, sabinène, limonène, beta-pinène, myrcène, para-cymène, delta-3-carène, beta-ocimène, alpha-thujène, camphène, alpha-phellandrène, gamma-terpinène
- Alcools terpéniques faibles pourcentages : pinocarveol, myrténol, terpinène-4-ol, linalol, trans-carveol
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, alpha-copaène, alpha-humulène, gamma-cadinène

Constituants responsables des principales propriétés :

- Alpha-pinène : 25 à 35 %

- Limonène : 7 à 20 %
- Béta-caryophyllène : 1 à 10 %

L'huile essentielle d'Encens contient un composant biochimique allergène :

- Limonène

### **Caractéristiques physiques**

- Densité à 20°C : 0,888 à 0,960
- Indice de réfraction à 20°C : 1,450 - 1,510
- Pouvoir rotatoire à 20°C : + 12° à + 18°
- Point éclair : 38°C

### **Caractéristiques organoleptiques**

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune
- Odeur : Résineuse, boisée et chaude

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*