



 Introducción

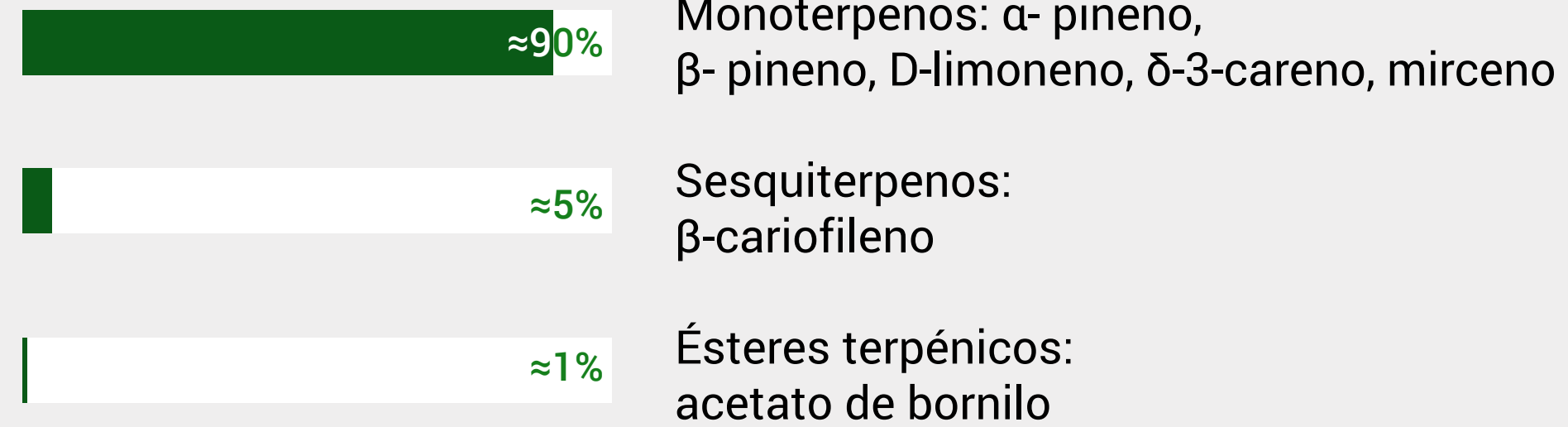
El aceite esencial de pino silvestre se extrae de las acículas y ramas jóvenes de una especie de pino que es originaria de Europa central, *Pinus sylvestris*.

No se debe confundir con el aceite esencial de Pino marítimo, (*Pinus pinaster*) que se extrae de la resina del árbol y también se denomina como trementina.

El aceite esencial de pino silvestre está descrito en la Farmacopea Europea y se compone básicamente de monoterpenos como el α -pineno o el β -pineno.



 **Moléculas**



✓ **Acciones**

Antiséptico, mucolítico, expectorante
Hipertensor, tónico
Antiinflamatorio



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



Resfriados, tos y mucosidad

Aromadifusión: añadir 5 gotas de AE de pino silvestre + 5 gotas de AE de limón

Vía tópica: añadir 1 gota de AE a 10 gotas de base vegetal y realizar masaje sobre pecho y espalda, 2 veces al día.



Hipotensión

Vía inhalatoria: inhalación directa del evase / inahaldor de aceites esenciales / añadir 2 gotas en un pañuelo



Dolor articular, muscular

Vía tópica: diluir en AV de comino negro realizando un suave masaje sobre la zona suprarrenal



Precauciones y contraindicaciones

Contraindicado durante el embarazo, lactancia y menores de 6 años

Contraindicado en pacientes con asma y precaución en personas con enfermedades neurológicas

Vía tópica: aplicar en zonas localizadas preferiblemente diluido