

FICHE AROMATHÉRAPIE

CISTUS LADANIFERUS L. PINENIFERUM

Nom : Ciste ladanifère à pinènes

Espèce botanique : *Cistus ladaniferus* L.

Organe producteur : rameaux

Principaux constituants : α pinène, camphène, sabinène (monoterpènes), bornéol, α terpinéol, linalol (alcools), acide campholénique (acide)

Famille botanique : Cistacées

Origine : Afrique du Nord, Espagne, Portugal, Corse

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : voie envisageable mais moins utilisée

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : ne pas utiliser



Propriétés thérapeutiques :

- antiviral, anti-infectieux
- immunomodulateur
- antihémorragique puissant, astringent
- cicatrisant
- neurotonique, régulateur du système neurovégétatif parasympathique
- anti-artérite

Indications principales :

- Hémorragies, saignements de nez
- maladies virales : varicelle, rougeole, coqueluche
- maladies auto-immunes : sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde
- artérite
- insomnie
- amnésie
- frigidité
- cicatrisant cutané (plaies, coupures, acné, eczéma suintant, couperose, vergetures)
- antiride



Contre-indications et précautions :

- déconseillé à la femme enceinte et allaitante
- ne pas utiliser pur sur une plaie importante

Conseils d'utilisation :

usage externe

- sclérose en plaque, dystonie neurovégétative : 3 gouttes d'HE de ciste + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage le long de la colonne vertébrale.
- coqueluche, varicelle, rougeole : 3 gouttes d'HE de ciste + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur le thorax.
- artérite, polyarthrite rhumatoïde : 3 gouttes d'HE de ciste + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur la zone douloureuse.



- rides : 1 goutte d'HE de ciste dans la crème de jour, la crème de nuit ou le masque.
- saignement de nez (épistaxis) : 1 goutte d'HE de ciste sur un coton introduit dans le nez (attention, l'odeur est forte).
- coupure : 2 gouttes d'HE de ciste + 2 gouttes d'huile végétale de rose musquée sur la lésion.
- crevasses : 5 gouttes d'HE de ciste dans 5 ml d'huile végétale de germes de blé en massage.

Exemples de formules composées

hémorroïdes :

20 gouttes d'HE de cyste + 40 gouttes d'HE de cyprès dans 10 ml d'huile végétale de macadamia en application externe

crevasses :

5 gouttes d'HE de ciste + 5 gouttes d'HE de lavande officinale dans 5 ml d'huile végétale de germes de blé en massage.

vergetures en curatif et hors grossesse :

HE de ciste ladanifère 1ml, HE de rose de Damas 0,2ml, HE de géranium rosat 1 ml, HE de cajepout 2ml, HE de lavande aspic 1ml, HE de sauge officinale 2ml, HV d'onagre 10 ml, huile végétale de calophylle inophyle 5ml, , HV de millepertuis 10 ml, HV d'argan 10 ml, vitamine E 1ml, porter à 100 ml avec de l'huile de germes de blé (appliquer 2 fois par jour).

Maladies infantiles : varicelle, rougeole, scarlatine

HE de tea tree 1 ml, HE de ciste ladanifère 2 ml, HE de ravintsara 2 ml, HE d'eucalyptus smithii 2 ml, compléter à 15 ml avec de l'HV de noisette (6 gouttes sur le thorax et le dos 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine).



Observations

Ce sont les rameaux feuillus de cet arbuste, recouverts d'un exsudat résineux et collant appelé labdanum, qui sont distillés.

La ciste est une huile essentielle rare et très active qui a une odeur caractéristique : astringente, rémanente, boisée et résineuse. L'action cicatrisante et antihémorragique de cet huile essentielle est remarquable et mérite de faire partie de votre pharmacie familiale.

