

Ciste Ladanifère (*cistus ladaniferus* L.)

Huile essentielle Bio
origine: Espagne; Portugal
organe distillé: rameaux

Spécificité Biochimique:
alpha pinène : 18 à 50%
viridiflorol : 2 à 10%
camphène : 2 à 8%
triméthylcyclohexanone : 1 à 6%



Caractéristiques :

- **Densité à 20°C** : 0,890 à 0,935
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,475 à 1,495
- **Pouvoir rotatoire à 20 °C** : -15° à +30°
- **Point éclair** : +65°C
- **Rendement** : 6 à 7 % d'huile essentielle par distillation des rameaux
- **Aspect** : liquide ;
- **Couleur** : brun ambré foncé ;
- **Odeur** : boisée et tenace.

Utilisateurs :



Adultes
et Ados



Enfants -
de 6 ans



Voie d'utilisation :



Inhaler



Voie
cutanée



Voie
orale



Diffuser

Risques :



Dermocaustique



Oestrogène-like

Propriétés :

Antihémorragique +++ (carbures monoterpéniques) : l'huile essentielle de Ciste est fortement hémostatique, c'est-à-dire qu'elle est très efficace pour stopper les saignements.

Cicatrisante +++ (cétones monoterpéniques) : l'huile essentielle de Ciste régénère le tissu cutané et aide à la cicatrisation (gerçures ; crevasses ; coupures ; plaies saignantes ; épitaxis ; escarres ; ulcère putride).

Antivirale +++ (alpha pinène) : une huile essentielle chargée en alpha pinène est d'autant plus efficace contre les virus. En l'occurrence, l'huile essentielle de Ciste contient entre 10 et 60 % d'alpha pinène.

Antifongique + (alpha-pinène et cétones) : l'huile essentielle de Ciste est efficace contre les champignons grâce à la complémentarité de l'action de l'alpha pinène et de celle des cétones.

Calmante + (cétones et esters monoterpéniques) : l'huile essentielle de Ciste régule les spasmes et a ainsi des propriétés calmantes en agissant par l'intermédiaire de neuromédiateurs.

Régulation immunitaire*** : anti-infectieuse (maladies infantiles) ; antivirale (varicelle ; scarlatine ; rougeole) ; maladies auto-immunes (rectocolites hémorragiques ; polyarthrite rhumatoïde ; sclérose en plaque)

Evite le vieillissement cutané*** : rides

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Son efficacité n'est comparable à aucune autre pour stopper net les saignements de nez et les coupures. Ses propriétés sont également mises au service de la beauté pour lutter contre rides, vergetures et cicatrices.

Saignement de nez.

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur un mouchoir ou un tissu (attention pas de tissus qui peluchent) et introduisez délicatement une mèche dans la narine concernée, à chaque saignement.

Coupure.

Voie cutanée : 1 goutte sur la coupure, appliquer jusqu'à 4 fois par jour pendant 5 jours.

Règles hémorragiques.

Voie orale : 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre, 5 fois par jour pendant 1 ou 2 jours.

Rides.

Voie cutanée : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le visage 2 fois par jour. Attention de ne pas mettre d'huile essentielle dans vos yeux !

Autres précautions :

Avis médical.

Attention, demander conseil à votre médecin si vous suivez un traitement anticoagulant. Demander un avis médical avant utilisation pour les personnes asthmatiques et épileptiques (risque épileptogène à forte dose).

Application cutanée.

L'huile essentielle de Ciste est riche en terpènes et donc potentiellement irritante pour la peau. Elle doit être diluée à 20% dans une huile végétale avant toute application sur des surfaces importantes (20% d'huile essentielle et 80% d'huile végétale).

Femmes enceintes et allaitantes.

Pour les femmes enceintes de + de 3 mois, l'utilisation de l'huile essentielle de Ciste est autorisée par voie cutanée sur avis médical, et en diffusion.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Ciste contient des composants biochimiques allergènes. Avant la première utilisation faire le test d'allergie en déposant 2 gouttes d'HE au creux du bras et attendre 24 heures pour voir la réaction.

- limonène ($\leq 2\%$) ;
- linalol ($\leq 1\%$) ;
- géraniol ($\leq 1\%$).