



FAMILLE BOTANIQUE : Cistacées

ORIGINE : Espagne

Organe producteur : Rameaux

Spécificité biochimique : α -pinène, triméthylcyclohexanone (< 5%)

Botanique

Le Ciste est un arbrisseau sauvage qui se développe sur le pourtour méditerranéen : Espagne, Maroc, Portugal. Il est fréquemment rencontré dans la garrigue du sud de la France. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rameaux frais cueillis en début d'automne.

Propriétés & indications

Cicatrisant indiqué pour :

- les plaies superficielles
- les saignements de nez
- l'eczéma
- les escarres, les ulcères variqueux
- les gerçures, les crevasses

Astringent et tonique cutané indiqué pour :

- les peaux atones
- la couperose
- l'acné
- les rides

Posologies

Voie orale :

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Saignement du nez

1 goutte de Ciste sur un coton, appliquer au niveau de la plaie (dans la narine) en le maintenant pendant 1 ou 2 minutes

Coupure superficielle

1 goutte de Ciste sur un coton, appliquer au niveau de la plaie

Gerçures, crevasses

1 goutte de Ciste +
1 goutte de Lavande officinale +
5 gouttes d'huile végétale d'Argan
Appliquer le mélange 2 fois par jour

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation prolongée

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez les enfants < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'asthmatique

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Les feuilles de Ciste produisent une gomme (le labdanum) dont l'essence entre dans la composition de nombreux parfums aux notes orientales et épicées.