

Huile essentielle Ciste

Cistus ladaniferus

L'huile essentielle de Ciste provient de petites fleurs blanches au cœur de couleur rose. Ces fleurs sont présentes sur tout le bassin méditerranéen.

La fragrance de cette huile essentielle est forte, voire entêtante.

Les vertus de cette huile essentielle sont importantes : elle agit sur les maladies auto immunes (elle est fortement immunostimulante), elle agit comme un « stéri-strip » sur les plaies dont deux parties de peau sont écartées, elle favorise la *remontée* des chairs en cas de blessures et elle est considérée comme une huile *star* en dermatologie puisqu'elle resserre les tissus (elle est efficace sur le relâchement cutané).

Son domaine phare concerne le sang puisqu'elle possède des propriétés hémostatiques remarquables, exceptionnelles.

Dénomination française : Ciste ladanifère

Dénomination latine exacte : *Cistus ladaniferus* CT pinène

Autres noms : *Cistus viscosus*, Labdanum

Dénominations populaires :

Famille botanique : Cistacées

Origine : Corse, Espagne

Molécules aromatiques :

Monoterpènes : α -pinène, camphène, sabinène

Alcools : bornéol, α -terpinéol, linalol

Partie distillée : Rameau feuillé

Propriétés principales :

- Régulatrice immunitaire
- Anti virale
- Cicatrisante, astringente
- Hémostatique
- Neurotonique et régulatrice du système nerveux parasympathique B

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Hémorragies de toute origine, épistaxis ++++
- Coupure, plaies infectées, escarres +++
- Maladies auto immunes ++++
- Vieillesse cutané +++
- Insomnies, frigidité, amnésie +++

+ = petite activité ++ = belle activité +++ = très bonne activité
++++ = superbe activité +++++ = activité exceptionnelle



CARACTÉRISTIQUES

Dénomination française : ciste ladanifère, labdanum, Ciste à gomme (voir Gommés-résines).

Origine :

Espagne, Portugal = sb α -pinène, triméthylcyclohexanone

Maroc = sb camphène, ac de bornyle, triméthylcyclohexanone.

Famille botanique : Cistaceae.

Particularités botaniques : arbrisseau vivace de 1 à 2 m de haut aimant les lieux secs des garrigues méditerranéennes (Crête et Chypre).

Les feuilles sont longues et lancéolées, vert sombre sur leur face supérieure, et blanc cotonneux sur leur face inférieure. Feuilles et branches sont visqueuses, collantes au toucher, car recouvertes d'un exsudat résineux parfumé, « le labdanum », qui protège la plante de la déshydratation, pendant les chaleurs d'été. Cette sécrétion de résine aromatique devient vite opaque, ce qui donne à la plante un aspect grisâtre. Le ciste exhale une odeur puissante et tenace.

Les fleurs sont blanches teintées de petites traces pourpres à la base des pétales. Inodores et d'aspect frêle, elles s'épanouissent au mois de juin, la floraison restant de courte durée.

Le ciste aime les lieux secs, pierreux et ensoleillés de Corse, d'Espagne ou du Maroc. Notons qu'il existe de nombreuses variétés de ciste, d'où des confusions possibles. Schématiquement, il existe en effet des cistes à fleurs blanches dont fait partie *Cistus ladaniferus* et des cistes à fleurs roses à violettes. Nous ne citerons ici que les plus courantes, pour information :

- Cistes à fleurs blanches
 - *Cistus ladaniferus*, le seul dont on distille la gomme
 - *Cistus monspeliensis*, le ciste de Montpellier très fréquent
 - *Cistus salviifolius*, le ciste à feuilles de sauge, qui n'est pas exclusivement méditerranéen
- Cistes à fleurs roses à violettes
 - *Cistus albidus* L., le ciste cotonneux aux feuilles très duveteuses
 - *Cistus crispus* L., le ciste crépu
 - *Cistus purpureus* L., le ciste pourpre
 - *Cistus creticus* L. var. *corsicus* (Loisel), le ciste de Crête, très présent en Corse

Organes producteurs : rameaux feuillus, d'où provient la gomme-résine obtenue par expression de la partie inférieure des feuilles (et non par incision).

Rendement : 6 à 7 % d'HE par distillation des rameaux.

Densité : 0,914 à 0,925

Spécificité biochimique : α -pinène

Précaution : HE déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Ciste ladanifère

Cistus ladaniferus

Molécules aromatiques : α -pinène, camphène
Organe distillé : le rameau



USAGE

	Usage local	✓
	Usage oral	x
	Diffusion	x

C'est un arbuste aux belles fleurs blanches au cœur de couleur rose, aux feuilles vert-gris luisantes sur la face supérieure, plus ternes et "collantes" sur la face inférieure. Il pousse sur tout le bain méditerranéen. Son arôme de prime abord entêtant, mérite d'être apprivoisé aux vu de ses vertus impressionnantes.

Propriétés principales :

Antivirale et régulatrice immunitaire • Astringente et cicatrisante • Hémostatique • Neurotonique et régulatrice de système nerveux parasympathique • Système nerveux.

Indications traditionnelles :

- Coupure, acné, plaies infectées +++
- Hémorragies de tout origine, épistaxis +++
- Vieillesse cutané, rides ++++
- Maladies auto-immunes et virales : polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, varicelle, rougeole +++
- Insomnie, frigidité, amnésie +++

Posologie conseillée :

Voie interne : Pour les affections nerveuses et immunes, 2 gouttes de 1 à 3 fois par jour dans du miel, HV olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 à 3 gouttes 2 fois par jour localement sur l'indication à traiter.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Le conseil du professionnel :

1 goutte de ciste ladanifère dans une dose de crème de jour ou de nuit ralentiront la formation de rides et le vieillissement précoce de la peau.

CISTE LADANIFÈRE PINÈNE

Cistus Ladaniferus Pinene

Arbuste de la famille botanique des Cistacées aux belles fleurs blanches au cœur de couleur rose, ses rameaux feuillés produisent par distillation une H.E. d'odeur caractéristique, boisée, rémanente, très astringente. La qualité de premier grade sera fournie par le ciste de Corse. Son H.E., rare et précieuse, est digne d'un grand intérêt: antivirale, antiartéritique mais surtout anti-hémorragique puissante, cicatrisante et antirides.

Principales indications:

- Maladies infantiles: varicelle, rougeole, coqueluche.***
- Maladies virales et auto-immunes: polyarthrites rhumatoïdes, sclérose en plaque.***
- Hémorragies, artérites.***

conseils d'utilisation:

- Pour toutes les pathologies virales et immunitaires, 3 gouttes de ciste ladanifère + 3 gouttes d'huile végétale le long de la colonne vertébrale, à répéter au besoin.
- L'hydrolat de ciste traitera efficacement tous les problèmes hémorragiques sous forme de compresse ou de pulvérisation.

Principes actifs essentiels:

Alpha pinène, camphène.

Contre-indications:

Aucune connue aux doses physiologiques.

Cistus ladaniferus CT pinène

Dénomination française:	Ciste ladanifère CT pinène
Origine:	Maroc
Famille botanique:	Cistacées
Partie distillée:	Rameau
Principes actifs:	Voir ci-joint

Propriétés thérapeutiques:

- Antivirale et immunomodulante ***
- Astringente et hémostatique ***
- Cicatrisante ***
- Neurotonique et régulatrice du SN parasympathique **

Indications principales:

- Maladies auto-immunes et virales : polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, varicelle, rougeole +++
- Hémorragies de toute origine, épistaxis +++
- Insomnie, frigidité, amnésie +++
- Coupure, acné, plaies infectées +++
- Vieillesse cutané, rides ++++

Contre-indications:

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Pathologies du formulaire utilisant le Ciste ladanifère:

- Diarrhées
- Escarres (cicatrisation)
- Huile de massage
(sédative et antalgique générale)
- Olfaction

Les propriétés et indications thérapeutiques : Selon le « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Ciste = Coagulant = Cicatrisant**
- **Antihémorragique puissante**, astringente et hémostatique.
- **Développe la circulation collatérale artério-veineuse.** Action bénéfique sur la paroi veineuse, ↑ l'élasticité des gros troncs dilatés (varices, artérite +++)
- Anti-inflammatoire vasculaire

Cette HE est donc indiquée pour traiter :

- Crevasses
- Coupures
- Plaies saignantes
- Épistaxis +++
- Escarres, ulcères putrides
- Régulation immunitaire : anti-infectieuse (maladies infantiles), **antivirale** (varicelle, scarlatine, rougeole), **maladies auto-immunes (MAI)** rectocolites hémorragiques, polyarthrite rhumatoïde, **sclérose en plaques (SEP)**.
- Neurotonique, régulatrice neurovégétative, harmonisation du pΣ.
- Évite le vieillissement cutané (**rides** +++)
- Propriétés générales des gommés-résines (*Boswellia carterii*)

Bien sûr, comme toutes les gommés-résines :

- Antidégénérative
- Désclérosante
- Immunostimulante +++ (virus)

AUTRES INFORMATIONS

Notes de caractérologie : « personne très efficace dans un rayon d'action bien délimité ». Serait utile à des « Esprits cartésiens trop rationnels, atteints d'un perfectionnisme trop exagéré », quand il y a « attachement excessif, attitude possessive », « dépendance face au regard des autres », « attitude obsessionnelle »...

Notes historiques : le Grec Dioscoride, vers 60 apr. J.-C., dans son traité *De materia medica*, qui restera le manuel médical le plus utilisé pendant près de 1 500 ans, préconise le ciste comme un souverain remède des plaies, des ulcères, des brûlures et dysenteries...

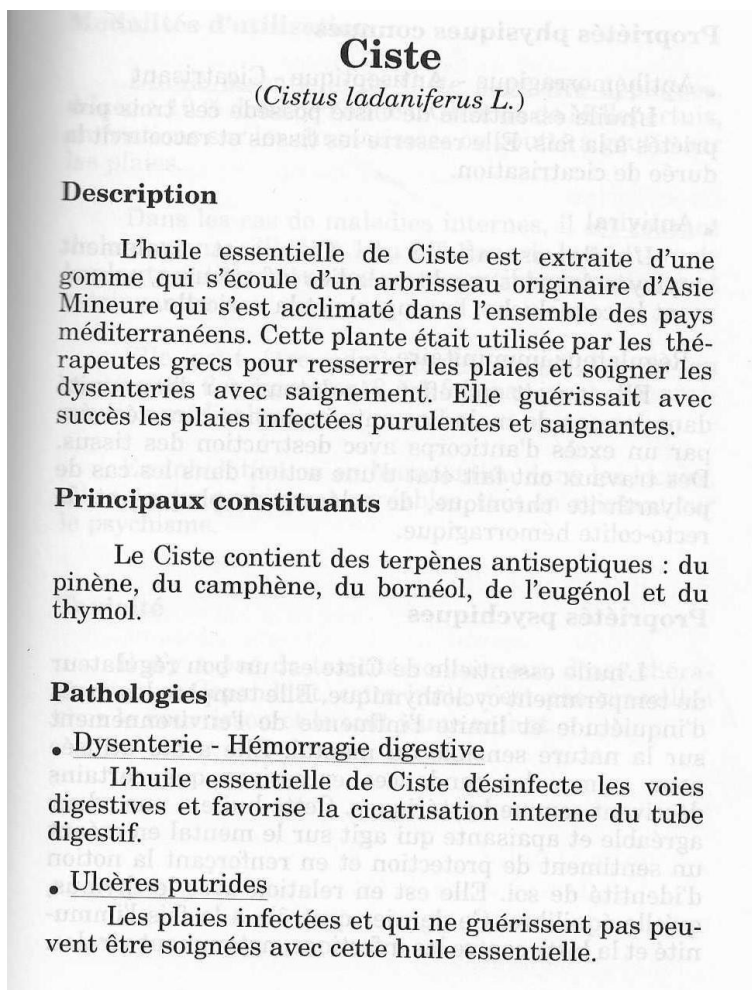
Pour Matthioli : « Les feuilles et bourgeons broyés dessèchent si fort et restreignent qu'ils soudent les plaies. Mais les fleurs sont plus efficaces...; appliquées en cataplasme, elles sont singulières aux ulcères pourris... »

Le ciste est une plante aromatique citée dans la Bible.

Notes diverses : l'HE de ciste peut être falsifiée par d'autres HE et notamment le gurjum. HE à odeur caractéristique, chaude, balsamique, aphrodisiaque, utilisée comme « note de fond », également utilisée comme un puissant fixateur de parfum. Sa fragrance ressemble (et remplace quelquefois) l'ambre gris produit naturellement par les cachalots. On la trouve dans les accords ambrés et chyprés des compositions suivantes : « Vol de nuit », de Guerlain, « XS pour Elle », de Paco Rabanne, « Câline », de Patou ou encore « Miss Dior »...

HE très astringente en usage cutané (crèmes tonifiantes et raffermissantes, antirides).

Par Dr Paul Dupont :



Propriétés physiques connues

- Antihémorragique - Antiseptique - Cicatrisant

L'huile essentielle de Ciste possède ces trois propriétés à la fois. Elle resserre les tissus et raccourcit la durée de cicatrisation.

- Antiviral

L'huile essentielle de Ciste est également employée dans les cas de maladies infectieuses, notamment la coqueluche, la rougeole et la varicelle.

- Régulateur immunitaire

Elle aurait un effet régulateur sur l'immunité dans les cas de maladies auto-immunes caractérisées par un excès d'anticorps avec destruction des tissus. Des travaux ont fait état d'une action dans les cas de polyarthrite chronique, de sclérose en plaques et de recto-colite hémorragique.

Propriétés psychiques

L'huile essentielle de Ciste est un bon régulateur du tempérament cyclothymique. Elle tempère les excès d'inquiétude et limite l'influence de l'environnement sur la nature sensible du mental. Elle a été utilisée pour calmer les tendances excessives que certains décrivent comme hystériques. Cette huile a une odeur agréable et apaisante qui agit sur le mental en créant un sentiment de protection et en renforçant la notion d'identité de soi. Elle est en relation avec le thymus, qu'elle équilibre. Ce dernier contrôle à la fois l'immunité et la lutte contre les infections, notamment virales.

« Nous ne connaissons pas le vrai
si nous ignorons la cause. »

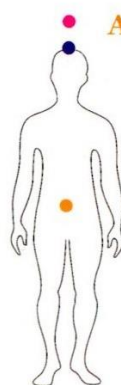
Aristote

Indications thérapeutiques traditionnelles

- coupures, plaies, hémorragies de tout genre, règles abondantes et douloureuses : astringent, hémostatique majeur et puissant cicatrisant
- maladies virales infantiles (varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche), ou autres (ganglions, rectocolites)
- maladies auto-immunes chroniques (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques et maladie de Crohn) : bactéricide, virucide, puissant immunostimulant
- drainages lymphatiques : renforce l'effet en combinaison avec l'orange et l'hélichryse italienne
- dermatites, eczéma, psoriasis, peau fatiguée et ridée : purifiant, cicatrisant

Propriétés et indications énergétiques

- neurotonique, régulateur du système neurovégétatif
- aide à surmonter et cicatriser les traumatismes physiques, psychiques et spirituels liés notamment au 2ème chakra
- réveille notre chaleur intérieure, décripe, adoucit les apparences glaciales
- aide à détoxiquer et purifier les corps subtils
- renforce les capacités spirituelles
- développe les capacités médiumniques



Aromathérapie énergétique

Associé au 2ème chakra
et aux chakras supérieurs
Couleurs : orange et magenta

Abréviations : HE = Huile essentielle HV = Huile végétale
AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire
CI =Contre-indication