

*Lentiscus pistacia*

## Propriétés

- Décongestionnante veineuse, lymphatique +++
- Décongestionnante prostatique +++
- Antispasmodique ++
- Tonique ++



## Utilisations

- Jambes lourdes, pieds fatigués, gonflés, cellulite (voie cutanée)
- Problèmes de circulation sanguine, varices, hémorroïdes (voie cutanée)
- Prostatite (voie cutanée)

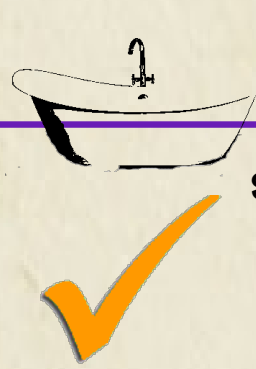
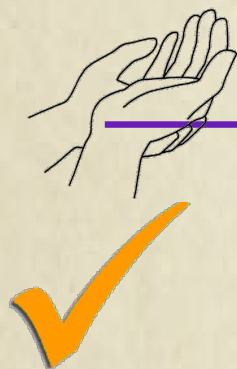
- Sinusite, rhinopharyngite, bronchite (olfaction, inhalation, voie cutanée)
- Dépression, angoisse, fatigue nerveuse, stress, insomnie (Olfaction)

## Dangers et contre-indications

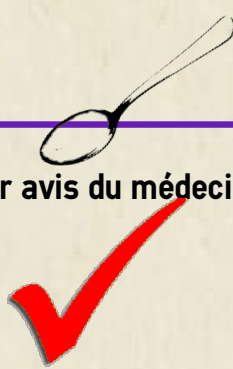
Très irritante, toujours en dilution. Présence de limonène réputé allergène. Déconseillée chez les femmes enceintes avant le 3ème mois et aux enfants avant 6 ans.

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: monoterpènes (limonène, pinènes)



Sur avis du médecin

Voies  
d'administration

## Dosages

Soins cutanés: 10% max pour jambes lourdes, 50% pour hémorroïdes  
Voie orale: sur avis médical

Le Lentisque pistachier remplace avantageusement le Cyprès de Provence, oestrogen-like, dans les synergies anti jambes lourdes notamment car il ne présente pas de contre-indication en cas d'antécédent de mastose et de cancer hormono-dépendant.