

*Cistus ladaniferus*  
(*ct pinenes*)

## Propriétés

- Anti-infectieuse, antivirale, antibactérienne +++
- Immunostimulante +++
- Anti-hémorragique puissante, hémostatique +++
- Cicatrisante +++
- Neurotonique (action sur le SN parasympathique) ++

## Utilisations

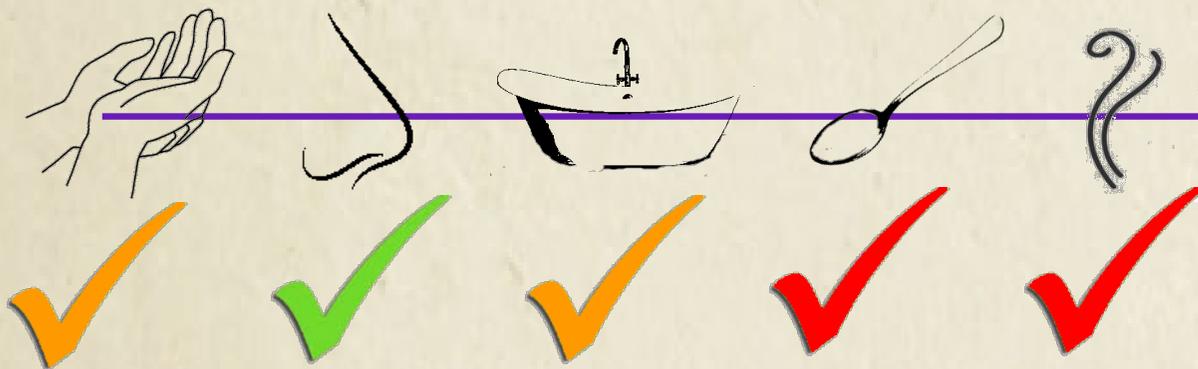
- Saignements, plaies infectées, coupures (voie cutanée)
- Hémorroïdes, varices, artérite, troubles menstruels (voie cutanée)
- Problèmes de peau, eczéma, psoriasis, acné, mycoses (candida albicans), rides en prévention (voie cutanée)
- Maladies infectieuses: varicelle, rougeole, coqueluche, rectocolite (voie cutanée)
- Maladies auto-immunes: sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde (voie cutanée)
- blessures psychologiques, frigidité, dépression, insomnie (voie cutanée)

## Dangers et contre-indications

Potentiellement irritante, toujours en dilution. Présence de cétones neurotoxiques et abortives (déconseillée chez les femmes enceintes et les enfants). Toxique pour les reins, à forte dose, par voie orale. Attention aux interactions avec l'emploi d'anticoagulants. Les pinènes sont cortison-like.

## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpènes (alpha-pinène), esters

Voies  
d'administration

## Dosages

Soins cutanés: 20% max, à adapter  
Cosmétique: 1 à 2% max  
Cas particulier des blessures, coupures: 1 à 2 gouttes, pures, sur la plaie (usage exceptionnel)  
Voie orale: trop peu de données biblio. A réserver au médecin  
Pas d'inhalation, éviter diffusion (neurotoxique)

Une huile essentielle précieuse, mais à savoir manier. On peut la remplacer dans les préparations par une teinture à défaut de l'huile essentielle.