

*Levisticum officinale*

## Propriétés

- Détoxifiante et anti-toxique +++++
- Dépurative hépato-rénale +++
- Antipsoriasique ++
- Tonique nerveux et musculaire +++
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique, antiparasite ++
- Anticatarrhale, expectorante +
- Diurétique +



## Utilisations

- Intoxications alimentaires, chimiques, médicamenteuses et métaux lourds (voie orale, voie cutanée)
- Foie-reins: insuffisance hépato-biliaire, séquelles d'une insuffisance rénale, séquelles d'une hépatite, cirrhose, migraine hépatique (voie cutanée, voie orale)
- Psoriasis (voie cutanée, voie orale)
- Tâches pigmentaires, mélanose (voie cutanée)
- Fatigue (olfaction) (arthrite, goutte)

## Dangers et contre-indications

Photosensibilisante, la voie cutanée doit être utilisée avec précaution  
En raison d'une action oestrogénique, de la présence de cétones et de ses propriétés, interdites chez les femmes enceintes ou allaitantes et chez les enfants.  
Les personnes allergiques aux apiacées doivent être vigilantes.

## Un peu de chimie

Famille biochimique principale: phtalides, coumarines



## Voies d'administration



## Dosages

Soins cutanés: 50% maximum JAMAIS d'exposition au soleil  
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)  
Par voie orale: toujours utiliser un support (miel, sur un sucre, dans de l'huile...); utilisation ponctuelle sur une durée limitée à une semaine, pas plus de 3 gouttes par jour

Attention, ce qui fait la particularité de l'huile essentielle de Livèche est sa haute teneur en phtalides, en bien moindre quantité dans l'HE issue de la distillation des parties aériennes. Ils ont tendance à se transformer avec le rayonnement UV: protégez bien vos flacons!