

LENTISQUE PISTACHIER



Résumé

L'huile essentielle de Lentisque Pistachier est traditionnellement réputée pour ses vertus décongestionnantes et circulatoires. Elle est conseillée pour favoriser le confort circulatoire et retrouver une sensation de jambes légères. On l'utilise également contre les varices, les hémorroïdes, les jambes lourdes, le bourdonnement d'oreille...

Synthèse



Hémorroïdes	+++			
Infections respiratoires +		++	+++	+++
Problèmes digestifs ++				
Acné, eczéma	+++			
Douleurs dentaires +	++			

Descriptif

Originaire d'Afrique du Nord, le Lentisque Pistachier est un arbuste poussant dans le maquis méditerranéen. Il peut mesurer de 2 à 5 mètres. Ses feuilles sont elliptiques. Ses fleurs, en grappe, sont de couleur rouge. Ses fruits noircissent à maturité.

Issue de l'arbre au mastic, sa résine était autrefois utilisée pour embaumer les morts et sa gomme était utilisée comme l'ancêtre du chewing-gum.

Il produit une huile essentielle très adaptée pour les problèmes de circulation sanguine et lymphatique. Elle est très utilisée pour les jambes lourdes, hémorroïdes et varices, elle est également efficace pour atténuer les cernes. Le lentisque produit une résine qui s'écoule de son écorce, et qui, distillée à la vapeur, produit l'huile essentielle de lentisque pistachier. Cette résine est appelée aussi mastic.

On peut utiliser ponctuellement le lentisque en cuisine pour des tisanes par ex.

Cette huile essentielle peut remplacer l'huile essentielle de cyprès toujours vert lors de contre-indication à l'emploi de produits à action œstrogénique.

Propriétés

- Décongestionnante lymphatique ++++ (alpha pinène) : l'huile essentielle de Lentisque Pistachier fluidifie la circulation lymphatique grâce à une activité vasoconstrictrice.
- Décongestionnante veineuse ++++ (alpha pinène) : l'huile essentielle de Lentisque Pistachier est l'huile qui fluidifie la circulation sanguine par excellence. Elle a en effet une activité drainante et vasoconstrictrice sur les capillaires. On la dit aussi phlébotonique.
- Décongestionnante prostatique +++ (alpha pinène) : l'huile essentielle de Lentisque Pistachier est un excellent remède contre l'hypertrophie bénigne de la prostate.
- Anti-inflammatoire + (terpinèn-4-ol) : l'huile essentielle de Lentisque Pistachier inhibe les cytokines et stimule les monocytes, lui conférant ainsi sa propriété anti-inflammatoire.
- Anti-œdémateuse + (alpha pinène) : l'huile essentielle de Lentisque Pistachier jouit d'effets désinfiltrants aidant à résorber les œdèmes.
- Mais aussi cette propriété secondaire :
- Antispasmodique
- Anti-infectieuse (bactéricide, antivirale, antifongique)
- Antalgique cutanée
- Dégage les voies respiratoires (écoulement clair)
- Insectifuge

Indications

- Hémorroïdes
- Varices
- Jambes lourdes
- Œdèmes
- Infections respiratoires (rhume, rhinites)
- Problèmes digestifs
- Soulage les brûlures
- Apaise les douleurs dentaires
- Acné, eczéma...
- Mycoses

Voies d'administration

- Voie interne : Oui, uniquement sur prescription
- Voie cutanée : Oui (à diluer)
- Diffusion : Sur avis médical
- Inhalation : Sur avis médical
- Bain : Non

Exemples d'utilisation

Voie interne

Éventuellement deux gouttes dans une tisane pour dégager les narines et traiter la toux ou pour des problèmes digestifs. On pouvait autrefois l'utiliser pour aromatiser une gomme à mâcher pour l'haleine, par ex.

Voie cutanée

Varices (personne de plus de 6 ans) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 4 gouttes d'huile végétale, masser les jambes atteintes de varices du bas vers le haut, matin et soir, par période de 20 jours, puis, après une pause d'une semaine, poursuivre si nécessaire.

Autre formule plus complète (personne de plus de 6 ans) : Mélanger 55 gouttes d'HE de Lentisque Pistachier, 40 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 35 gouttes d'HE de Patchouli, 20 gouttes d'HE de Citron, 100 gouttes (5 ml) d'HV de Calophylle Inophyle. Se masser localement du bas des jambes vers le haut avec 4 à 6 gouttes du mélange, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des varices.

Hémorroïdes (personne de plus de 6 ans) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 19 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur l'hémorroïde, après la douche et après chaque selle jusqu'à disparition.

Il est aussi possible d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 2 gouttes d'HE de Menthe Poivrée, 2 gouttes d'HE de Lentisque Pistachier, 1 goutte d'HE d'Hélichryse Italienne et 95 gouttes d'HV de Calophylle Inophyle. Appliquer localement, sur la zone douloureuse, 4 gouttes du mélange, 3 fois par jour.

Jambes lourdes (personne de plus de 6 ans) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 4 gouttes d'huile végétale, masser les jambes du bas vers le haut, matin et soir, par période de 20 jours, puis, après une pause d'une semaine, poursuivre si nécessaire.

Prostatite (adulte) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 4 gouttes d'huile végétale, masser le bas du ventre et du dos 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines maximum.

Phlébites (personne de plus de 6 ans) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 4 gouttes d'huile végétale, masser les jambes du bas vers le haut, matin et soir, par période de 20 jours, puis, après une pause d'une semaine, poursuivre si nécessaire.

Œdème (personne de plus de 6 ans) : 1 goutte de Lentisque Pistachier dans 4 gouttes d'huile végétale, masser la zone atteinte 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines maximum. A noter que l'HE d'Hélichryse Italienne sera encore plus efficace et circulatoire.

Formule plus complète pour traiter les œdèmes (pour adultes et adolescents) : Mélanger 2 gouttes d'HE de Patchouli, 1 goutte d'HE de Lentisque Pistachier, 1 goutte d'HE de Menthe Poivrée, 2 gouttes d'HE de Lavande Vraie, 2 gouttes d'HE d'Hélichryse Italienne. Appliquer 4 à 6 gouttes du mélange en application locale cutanée sur l'œdème 3 fois par jour pendant 5 jours.

Diffusion

Inhalation

Ne pas utiliser en inhalation ou sur avis médical et fortement diluée.

Bain

Non applicable.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Cyprès, Lavande, Hélycrisum italicum, Niaouli.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et aux adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation des huiles essentielles
- Eviter tout contact avec les yeux
- Contre-indiquée aux personnes asthmatiques et les épileptiques qui ne doivent pas l'utiliser sans un avis médical
- Présence d'allergènes : limonène, géraniol, linalol
- Dangers : H226, H315, H317, H304, H410

Ne pas confondre

Sans objet.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Pistacia lentiscus
- Autres noms : Arbre au mastic, therebenthe
- Partie utilisée : Rameaux feuillés
- Famille : Anacardiacees
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Maroc
- Récolte : De mi-décembre à fin janvier, selon l'année. Parfois en fin d'été ou à l'automne selon le climat.
- Rendement : 100kg de plantes pour 15g d'huile essentielle.
- Toxicité : Modérée
- CAS : 90082-82-9

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de lentisque pistachier sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Monoterpénols : terpinène-4-ol, alpha-terpinéol

- Monoterpènes : myrcène, limonène, alpha-pinène, beta-pinène, gamma-terpinène, camphène, alpha-phellandrène, alpha-terpinène, para-cymène, terpinolène, sabinène, trans-beta-ocimène
- Sesquiterpènes : beta-caryophyllène, delta-cadinène, germacrène-D, alpha-humulène, gammamurolène, alpha-muruolène, alpha-cuprénène
- Esters terpéniques : acétate de bornyle
- Sesquiterpénol : alpha-cadinol

Une bonne huile essentielle de lentisque pistachier devrait contenir :

- Myrcène : 12 à 32%
- Alpha pinène : 12 à 28%
- Limonène : 7 à 16%
- Terpinène-4-ol : ≤10%
- Gamma terpinène : 2 à 10%

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,850 à 0,875
- Indice de réfraction à 20°C : 1,465 à 1,485
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -13° à -4°
- Point éclair : +42°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : jaune clair à brun
- Odeur : caractéristique et fraîche

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.