

# LENTISQUE PISTACHIER

Réf.: 23



Cette huile est réputée pour son effet décongestionnant sur la circulation veineuse et lymphatique. Elle s'utilise ainsi en cas de varices, hémorroïdes, varicosités, oedèmes, escarres, jambes lourdes.

Le Lentisque pistachier est un arbrisseau que l'on trouve couramment en **zones arides de la région méditerranéenne** (Asie, Europe, Afrique). Sa **résine** est bien connue sous le nom de "**mastic**". On l'utilise en **médecine dentaire comme colle**, ou encore dans l'**industrie agroalimentaire** pour préparer des **masticatoires**.

Dans l'**Antiquité**, cette gomme faisait office de **chewing-gum** ! On emploie également le Lentisque pistachier dans l'industrie photographique.

Son huile essentielle à l'**odeur intense et herbacée** est principalement utilisée pour les **problèmes lymphatiques et circulatoires**.

Le lentisque pistachier, cet arbuste poussant dans le maquis méditerranéen, produit une huile essentielle excellente pour les circulations sanguines et lymphatiques. Elle est efficace contre tous les problèmes de circulation : très utilisée pour les jambes lourdes et varices, elle est également efficace pour atténuer les cernes.

La garrigue ou le maquis regorgent de plantes aromatiques aux vertus incroyables ! C'est de l'une d'entre elles dont nous allons parler : le Lentisque Pistachier. Cette plante pousse dans un climat méditerranéen et donne de petits fruits rouges comestibles. Grâce à ses propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques, cette huile essentielle va booster votre circulation sanguine de la tête au pied !

Procédé d'obtention : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau

Partie de la plante extraite : Rameaux feuillés

Nom botanique : Pistacia lentiscus

Famille botanique : Anacardiacees

**Flacon de 5 ml**

**29.60€**

---

## **PROPRIETES**

### Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide limpide mobile
- Couleur : incolore à jaune
- Odeur : intense, herbacée

### Composition chimique :

Monoterpénols : terpinène-4-ol (6.21%)

Monoterpènes : myrcène (16.92%), alpha-pinène (22.56%), limonène (13.43%), gamma-terpinène (4.83%), bêta-pinène (3.53%)

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.

### Propriétés et indication pour la santé :

#### Propriétés :

Décongestionnante veineuse  
Décongestionnante lymphatique  
Décongestionnante prostatique  
Antispasmodique.

#### Indications :

Varices et jambes lourdes  
Congestions et stases veineuses  
Hémorroïdes externes et internes, thrombophlébite, escarres, plaies de lit  
Troubles cardio-vasculaires  
Endocardite rhumatismale  
Aérophagie, aérocolie, ulcère gastrique, colite spasmodique, diabète  
Sinusite (décongestionnant)  
Prostatite, congestions et adénomes prostatiques.

#### Synergies :

Décongestionnant veineux : huile essentielle de Niaouli.  
Fluidifiant sanguin : huile essentielle d'Immortelle.  
Tonique veineux : huile essentielle de Cyprès.

#### En pratique :

**Problèmes circulatoires** : en onction huileuse locale : 5 à 10 gouttes matin et soir, diluée dans une l'huile végétale.

---

## LE PROCEDE D'EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES

La majorité des huiles essentielles est obtenue par distillation à la vapeur d'eau, sans détartrant chimique et sous basse pression. Le procédé consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau extrait l'essence de la plante et forme avec elle un mélange gazeux homogène. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin et se condense. Le liquide aboutit dans l'essencier (vase florentin) où l'huile essentielle de densité inférieure à celle de l'eau. Critères d'une bonne distillation : La distillation est un procédé délicat, exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une huile essentielle de première qualité, les critères suivants doivent être respectés : L'alambic : il doit être en acier inoxydable, le cuivre et le fer pouvant former des oxydes. Basse pression : la distillation doit s'effectuer à basse pression, entre 0,05 et 0,10 bars, des suroxydations se produisant sous haute pression. Ainsi, la couleur de l'huile essentielle de thym vulgaire en pleine floraison varie du rouge clair au rouge brun en élevant la pression. La pyrogénéation des bois avec des écorces, consécutive à la distillation sous haute pression et haute température donne des huiles essentielles souillées de goudrons cancérigènes. Durée de la distillation : elle doit être prolongée pour permettre de recueillir le "totum" des molécules aromatiques, c'est-à-dire l'ensemble des fractions dites de "tête", de "cœur" ou de "queue". Par exemple, les trois quarts de l'huile essentielle de thym vulgaire sont extraits durant les trente premières minutes, mais il faut de soixante à quatre-vingt minutes supplémentaires pour extraire la totalité des phénols longs à passer. Les distillateurs sont payés au kilogramme d'huile essentielle, et c'est pourquoi certains producteurs distillent à haute pression et cessent la distillation après les 25 ou 30 minutes rentables. Très souvent, ces huiles essentielles sont ensuite "rectifiées", c'est-à-dire re-distillées pour les purifier des composants indésirables (points d'ébullition plus élevés) et pour concentrer les composants les plus volatiles. Ce procédé produit des huiles essentielles décolorées avec une odeur moins fine, des propriétés différentes et des effets indésirables accrus. Ainsi, une huile essentielle d'eucalyptus rectifiée pourra contenir jusqu'à 80% d'eucalyptol, mais elle sera plus irritante pour les bronches qu'une huile essentielle d'eucalyptus "complète" n'en contenant que 60%. L'eau : l'eau employée sera une eau de source peu ou non calcaire pour éviter de recourir aux détartrants chimiques. Stockage et conservation : après distillation, les huiles essentielles doivent être filtrées, puis stockées dans des cuves hermétiques inaltérables entreposées dans une cave fraîche. Leur mise en bouteille doit se faire uniquement dans des flacons en verre opaque brun ou bleu pour assurer leur conservation à l'abri de la lumière et de l'oxygène. Le contrôle de qualité La chromatographie en phase gazeuse est réalisée grâce à un appareil sophistiqué qui permet d'identifier les molécules aromatiques présentes dans une huile essentielle (jusqu'à 450 molécules aromatiques). Le graphique fourni par le chromatographe comporte une série de pics. Chaque pic représente une molécule aromatique bien spécifique qui est identifiée par logiciel. Le spectromètre de masse détermine la proportion relative de chacune des molécules aromatiques d'une huile essentielle (composition quantitative). L'aromatogramme est une méthode de mesure in vitro du pouvoir antibactérien des huiles essentielles. La technique est identique à celle utilisée pour mesurer l'activité bactéricide des antibiotiques.

---

## PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Dermocaustique, risque possible de réaction allergique et irritante cutanée en usage externe. En règle générale, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser. - Tenir hors de portée des enfants. - Certains composés naturels contenus dans cette huile essentielle peuvent présenter un risque d'allergie chez certaines personnes sensibles lorsque l'huile essentielle est incorporée dans une composition cosmétique (selon le 7ème Amendement de la Directive Européenne relative aux produits cosmétiques (2003/15/CE)) : limonène, linalol. L'huile essentielle de Lentisque Pistachier présente de nombreuses restrictions. Elle est réservée à l'adulte et l'adolescent. Seules les utilisations en application cutanée et en diffusion sont autorisées, et la voie orale possible après prescription thérapeutique. Cette huile essentielle comporte plusieurs risques. Elle est notamment contre-indiquée aux personnes asthmatiques et les épileptiques de doivent pas l'utiliser sans un avis médical. 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. En aucun cas vous devez mettre les huiles essentielles dans les yeux. Les huiles essentielles sont corrosives pour la cornée. Si par accident une huile essentielle pénètre dans l'œil, rincez immédiatement avec une huile végétale puis abondamment avec de l'eau. Et enfin vous devez consulter rapidement un professionnel de la santé pour un examen ophtalmique.

---

**AVERTISSEMENT**

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou de sites Internet de référence en aromathérapie, de phytothérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles, des hydrolats et des plantes ou poudres de plantes dans un but thérapeutique, consultez un médecin.