🌿 CISTE (Cistus ladaniferus)



🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 180 à 250 g de tiges, feuilles, fleurs et résine.

🌸 Émotionnel & olfactif :

Le ciste accompagne les périodes de bouleversement et les blessures émotionnelles. Il invite à prendre du recul face aux situations répétitives et à sortir des schémas qui se reproduisent.
Il accompagne le besoin de retrouver ses repères, de dépasser la colère liée aux blessures vécues et d'apaiser les inquiétudes pour retrouver confiance en soi.

🌿 Une huile essentielle de recentrage :

Le ciste accompagne les périodes de transition et de reconstruction personnelle. Il invite à se recentrer sur l'essentiel, à laisser de côté ce qui ne correspond plus à ses besoins et à retrouver son autonomie émotionnelle.
Il est également reconnu pour ses propriétés astringentes et cicatrisantes. Il aide à limiter les saignements et accompagne la réparation de la peau fragilisée.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche. Chez l'enfant, l'olfaction peut être envisagée à partir de 4 ans.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. Application possible à partir de 6 ans. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

- Déconseillée chez les enfants de moins de 4 ans en olfaction et de moins de 6 ans par voie cutanée.
- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.
- Huile essentielle néphrotoxique à forte dose et en cas d'utilisation prolongée. Prudence en cas de terrain rénal fragile.