

# Lavande vraie ... Polyvalente

!



Champ de lavande à Valensole 13 juillet 2008

## **La Lavande**

La lavande pousse (notamment) sur les plateaux de la Provence française tel que le plateau de Valensole, à une altitude de 700 à 1400 mètres.

C'est à son huile essentielle que la lavande fine (*Lavandula Angustifolia*), aussi appelée lavande vraie (*Lavandula Vera*), doit sa renommée actuelle.

Celle-ci est extraite de la plante par distillation (entraînement à la vapeur d'eau) des sommités fleuries.

Il faut environ 120 Kg de fleurs pour obtenir 1 Kg d'huile essentielle.

Les propriétés thérapeutiques de cette huile essentielle, parfaitement tolérée, sont nombreuses.

## **PROPRIETES PRINCIPALES**

**Système nerveux** : Efficace pour lutter contre les angoisses, l'insomnie, la nervosité.

**Dermatologie** : Ses propriétés cicatrisantes, antiseptiques et anti-inflammatoires en font un allié de choix en cas de plaies, brûlures, mycoses, démangeaisons et piqûres d'insectes.

Elle est également très utile en cas de crampes musculaires.

## **CONSEILS D'UTILISATION**

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.*

## **Huile essentielle de lavande**

Pour agir au niveau du système nerveux, appliquer 1 à 3 fois par jour 3 gouttes d'Huile essentielle de Lavande vraie sur le plexus solaire, sur la face interne des poignets ou sur la plante des pieds.

Pour vaincre l'insomnie, ajoutez quelques gouttes d'Huile essentielle de Lavande vraie à l'eau du bain ou versez-en sur votre oreiller.

Pour les affections de la peau, l'Huile essentielle de Lavande vraie doit être appliquée en mélange avec une huile végétale comme l'Huile végétale de Noisette par exemple (2 à 3 gouttes de chaque) – 3 fois par jour.

Pour autant que l'Huile essentielle de Lavande fine soit 100% pure et naturelle, elle peut être appliquée à l'état pur sur une plaie ou sur une brûlure légère sans le moindre risque. Pour soulager les douleurs et contractures musculaires, elle sera utilisée en massage (diluée dans de l'Huile végétale de Noisettes) ou dans un bain.

L'Huile essentielle de Lavande fine agit comme répulsif anti-poux (enfants) : versez 2 à 5 gouttes d'Huile essentielle de Lavande fine réparties sur la chevelure.

En cas de coup de soleil, vous pouvez utiliser le mélange suivant

Dans un flacon en verre de 100 ml, introduisez 30 ml d'Huile essentielle de Lavande aspic bio (ou d'Huile essentielle de Lavande fine) et complétez, de sorte à remplir presque totalement le flacon, avec de l'Huile de macération de Millepertuis bio.

Mélangez bien et appliquez généreusement, en massage léger, sur toutes les parties du corps brûlé par le soleil.

La diffusion d'Huile essentielle de Lavande fine ou éventuellement d'Huile essentielle de Lavandin super est recommandée surtout pour calmer les angoisses, le stress ou pour favoriser le sommeil.

Dans ce cas, on peut la faire diffuser en la mélangeant avec de l'Huile essentielle de Mandarine rouge ou de l'Huile essentielle d'Orange douce.

### Hydrolat de lavande

Quant à l'Hydrolat, sous-produit de la distillation de la

plante (communément appelé eau florale), il est utilisé comme produit d'hygiène et de beauté en cosmétique, comme eau de toilette ou démaquillant. Utilisé pur, il constitue un excellent purifiant et cicatrisant pour tous les types de peaux.

Par ailleurs, cet Hydrolat en spray peut être appliqué sur la peau pour soulager un coup de soleil.

**Remarque:** l'Huile essentielle de Lavande aspic est encore plus efficace que l'Huile essentielle de Lavande vraie en cas de brûlures ou de piqûres d'insectes (même dosage).

### **CONTRE-INDICATIONS**

*Déconseillé chez les enfants de moins de six ans nourrisson, de même que chez la femme enceinte.*

*Pour l'Huile de macération de Millepertuis, veillez à ne pas vous exposer au soleil après l'application car elle est photosensibilisante !*

Ps: Deux autres livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)*