



L'huile essentielle de lavande officinale (ou lavande vraie) (Géoparc Jbel Bani)

L'huile essentielle de lavande officinale (ou lavande vraie) (Géoparc Jbel Bani) Huile essentielle de lavande officinale De la famille des Lamiacées, l'huile essentielle de lavande officinale ou lavande vraie (*Lavandula officinalis* ou *angustifolia*) est originaire des Alpes de Haute-Provence. L'huile essentielle de lavande officinale en bref La lavande est un sous-arbrisseau des coteaux arides et ensoleillés du Midi de la France et de divers pays du pourtour de la Méditerranée. Elle est connue depuis l'Antiquité romaine, utilisée alors comme parfum et arôme. Synergies possibles : cette huile essentielle s'harmonise parfaitement avec toutes les huiles essentielles, notamment avec les essences d'agrumes et les huiles essentielles de fleurs. Les propriétés de l'huile essentielle de lavande officinale Plante très précieuse, la lavande officinale aux nombreuses vertus est calmante, apaisante et sédative. Elle produit une huile essentielle parfaitement tolérée par la peau. Elle est aussi un antispasmodique puissant, mais pas seulement, elle possède également des propriétés hypotensives, antalgiques, cardiotoniques et fluidifiantes. L'huile essentielle de lavande est particulièrement efficace pour soulager les crampes, l'angoisse et les troubles du sommeil, ainsi que pour les dermatoses, qu'elles soient allergiques (prurit, démangeaisons) ou infectieuses (brûlures, eczéma, plaies). Elle régénère la peau, et favorise sa cicatrisation. Elle agit aussi sur les rhumatismes, et calme les inflammations. L'huile essentielle de lavande a enfin des propriétés insecticides. Suggestions et recettes Pour les problèmes d'insomnie, anxiété, nervosité, angoisse,



fatigue Prendre 2 gouttes dans un peu de miel, dilué dans un peu d'eau tiède plusieurs fois/jour, ou Passer 1 ou 2 gouttes sur les tempes et l'intérieur du poignet, ou sur un mouchoir à respirer, ou l'oreiller Pour les problèmes d'insomnie Prendre un bain aromatique avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans une base pour bain, ou en diffusion dans la maison (attention, pas plus de 10mn dans une chambre d'enfant) Pour calmer un bébé anxieux (à partir de 9 mois), massez-lui le plexus solaire et les poignets avec un mélange d'huile végétale d'amande douce (1 cuillère à soupe) et 1 goutte d'huile essentielle de lavande. Pour aider à la guérison de l'hypertension (Attention ne surtout pas arrêter pour autant un traitement médicamenteux!): Prendre 2 gouttes dans un peu de miel, dilué dans un peu d'eau tiède plusieurs fois/jour. Pour soulager les piqûres d'insectes ou petites plaies Mettre 1 goutte d'huile essentielle de lavande sur la lésion (diluée dans un peu d'huile végétale s'il s'agit d'un enfant) En cas de brûlures légères : (attention, en cas de brûlure grave, consultez les précautions d'emploi et appelez les secours si nécessaire) Lotion anti-brûlures 30ml d'huile végétale d'amande douce 15 gouttes d'huile essentielle de lavande 5 gouttes d'huile essentielle de carotte Après avoir refroidi la brûlure sous l'eau froide, appliquez quelques gouttes de cette lotion sur la plaie. Et pour nos amis les chiens ? Quelques gouttes sur son coussin décourageront les puces et tiques de s'aventurer plus loin ! La lavande a bien plus d'un tour dans son sac ! En ornement dans un jardin, en culture dans les champs, à l'état sauvage, distillée en huile essentielle ou en hydrolat, quel que soit l'endroit où elle pousse, quelle que soit l'utilisation que l'on en attend, la lavande occupe une place prépondérante dans notre quotidien. Issue de milieux arides, la lavande, noble et généreuse stimule nos 5 sens de ses multitudes de petites fleurs violacées et parfumées, tout en participant à notre éco système en offrant son nectar aux abeilles ! Aller plus loin… Continuez votre lecture, consultez cet article : Les différentes espèces de lavandes. Où acheter de l'huile essentielle de lavande officinale de bonne qualité Pour acheter de l'huile essentielle de lavande officinale de bonne qualité, je vous recommande la suivante : huile essentielle de lavande vraie Bio. Elle est extra ! Précautions d'emploi Attention : Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel. En cas de pathologie lourde ou chronique, traitement parallèle, allergies, enfant en bas âge, personnes âgées ou grossesse, veuillez consulter un spécialiste avant toute utilisation d'une huile essentielle, quelle qu'elle soit. Le 3 décembre 2008 Source web par : menthe-bergamote