LAVANDE

(Lavandula Angustifolia)

Extrêmement bien tolérée (bébés, enfants et adultes), l'huile essentielle de Lavande Vraie est une huile indispensable à avoir dans sa pharmacie naturelle.

Appelée également Lavande Fine ou Lavande Officinale, elle est réputée pour ses vertus cutanées, antalgiques, calmantes et cicatrisantes.

Elle est également efficace en cas de problèmes de crampes et de contractures musculaires.

De plus, elle régule le système nerveux, calme l'excitabilité et favorise le sommeil

La Lavande est merveilleuse pour favoriser la conscience, la santé, l'amour, la paix, et un sentiment général de bien-être.

Elle stimule la créativité et agit sur l'équilibre émotionnel.

ATTENTION à bien distinguer l'huile essentielle de Lavande Vraie de l'huile essentielle de Lavande Aspic, beaucoup plus puissante (pas avant 6 ans).

Leurs répartitions biochimiques et leurs restrictions d'utilisation n'ont rien à voir

PARTIE DE LA PLANTE: Fleurs distillées à la vapeur d'eau

BIENFAITS :

- ✓ Anti spasmodiques ++++ (contractures musculaires)
Calme les contractions involontaires des muscles (spasmes musculaires digestifs ou respiratoires)
- ✓ Anti-inflammatoire (arthrite/rhumatismes)
- ✓ Equilibre émotionnel
- ✓ Calmante /apaisante +++
Favorise une attention et une concentration soutenues. Elle va aussi favoriser un sommeil réparateur et aider à la gestion du stress
- ✓ Antalgique
Aide à diminuer la douleur
- ✓ Cicatrisante
- ✓ Antiseptique
- ✓ Antihistaminique (+citron et menthe poivrée)
- ✓ Fonction respiratoire/ Réduction mucus
- ✓ Anti-fongique/anti-infectieux
Détruit les champignons et empêche leur développement
- ✓ Anti parasitaire
Empêche la reproduction des poux et des tiques, et les tue

APPLICATIONS :

EN TOPIQUE :

1. Massage en application locale :
- sous les pieds ou l'arrière du cou avant de dormir, pour expérimenter ses effets calmants et favoriser un sommeil paisible: 1 goutte diluée dans de l'huile végétale
2. - Diluée ou pure sur la peau en cas de brûlure ou coups de soleil

EN INHALATION :

3. 1 goutte dans les paumes de mains/ frotter puis inhaler

EN DIFFUSION

4. 2 gouttes dans votre diffuseur à nébulisation, en association avec 1 ou 2 autres huiles (exemple : citron + menthe poivrée / anti allergie)

COSMETIQUE :

5. Dans de l'huile végétale, quelques gouttes diluées, à appliquer sur une peau bien nettoyée (cicatrisante, apaisante, anti-acné)

BAIN DE PIEDS :

6. 10 gouttes sur du sel d'Epsom + verser l'eau chaude (pas brûlante) -> relaxant

PRECAUTIONS

Interdite chez la femme enceinte <3 mois

Interdit aux bébés <3mois