

## Lavande vraie

### *Lavandula angustifolia*

**Molécules aromatiques :** linalol, acétate de linalyle

**Partie distillée :** la sommité fleurie



La lavande vraie est un des fleurons de l'aromathérapie moderne. Sa parfaite innocuité, son excellente tolérance, alliée à son efficacité sans ombre ont très certainement contribué au rôle primordial qu'elle occupe dans toute pharmacie aromatique digne de ce nom. Le nombre étendu d'indications traitées par cette huile essentielle la place comme une panacée universelle.

#### **PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :**

antispasmodique puissante • calmante, sédative, antidépressive • cicatrisante puissante, régénératrice cutanée • antalgique remarquable • hypotensive • antimicrobienne et antiseptique.

#### **INDICATIONS TRADITIONNELLES :**

- Crampes, contractures et spasmes musculaires +++
- Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie +++
- Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brûlure, ulcère, plaie, escarre, dermite, couperose +++
- Rhumatismes +++
- Hypertension artérielle +++
- Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasme digestif, nausée, migraine, extrasystole +++

#### **POSOLOGIE CONSEILLÉE :**

Voie interne : pour toutes les dystonies nerveuses, 2 gouttes H.E.C.T. 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les indications artérielles et nerveuses.

Voie externe : pour les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en applications locales pour toutes les autres indications.

#### **LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :**

4 gouttes de lavande vraie sur un coton ou un morceau de bois à placer dans vos armoires à vêtements éloigneront les mites et donneront une odeur agréable à votre linge. 2 gouttes de lavande vraie sur le revers d'un col de pyjama ou de la taie d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur.