

Lavande vraie

ou officinale

Nom latin	: Lavandula officinalis, angustifolia ou vera		
Origine	: France, Espagne...		
Famille botanique	: Lamiacées - labiées		
Partie distillée	: Sommité fleurie		
Biochimie aromatique	: Monoterpénols / 2	: 45%	: Aucune toxicité
	: Aldéhydes terpéniques / 5	: 2%	: Irritation cutanée possible à l'état pur
	: Esters terpéniques / 9	: 50%	: Aucune toxicité
	: Monoterpènes / 10	: 5%	: Irritation cutanée possible
	: Sesquiterpènes / 11	: 3%	: Aucune toxicité
Toxicité	: Aucune connue aux doses médicinales		

Modalités d'utilisation : Tolérance cutanée remarquable

Voie cutanée	: Pure ou diluée (selon le type de peau)
Bain	: Diluée dans un excipient
Intensif	: Oui
Diffusion	: Pure ou diluée avec d'autres HE, selon vos goûts

Propriétés thérapeutiques : VT +++

- +++ Régulatrice du système nerveux : harmonisante - calmante - sédative - antidépressive
- ++ Anti-infectieuse variable - antibactérienne - antifongique - anti-inflammatoire
- ++++ Antispasmodique puissante - décontractante musculaire
- ++++ Antalgique remarquable - antiprurigineuse
- +++ Cicatrisante puissante - régénératrice cutanée : **si la plaie saigne, ne pas l'utiliser dans un premier temps, elle risque d'être irritante et peut augmenter le saignement.**
- +++ Hypotensive
- + Cardiotonique

Indications principales :

- 0 +++ Stress - irritabilité - nervosité - agitation - anxiété - angoisses - humeur dépressive
- +++ Hyperémotivité - peur - phobies - état de faiblesse - fatigue - anémie - épuisement
- +++ Troubles du sommeil - insomnies - favorise l'inspiration
- 1 +++ Troubles d'origine nerveuse : céphalée - migraine
- ++ Bénéfique pour créer une atmosphère apaisante - décalage horaire
- 2 +++ Infections, dermatoses, inflammations et allergies : abcès - acné - eczéma - psoriasis
- +++ Plaie - prurit (zona, piqûres...)
- +++ Ampoule (cloque) - crevasse (pieds, seins et anus) - gerçure - zona -
- +++ Brûlure - coup de soleil - engelure - piqûres d'insectes
- 3 +++ Crampes, contractures et spasmes musculaires - rhumatisme
- 4 +++ Hypertension
- 6 +++ Troubles d'origine nerveuse : spasmes digestifs - nausées - coliques du bébé - prurit anal
- 9 +++ Feu de rasoir (excellent après le rasage) - peau irritée - couperose
- 10 Elle fait partie des HE les plus calmantes, elle apaise toutes les fonctions du corps, favorise la relaxation, la méditation et l'endormissement, aide à lutter contre les excès d'émotivité et de sensibilité. Elle équilibre la force vitale et neutralise les disharmonies. Nettoie et purifie tant au niveau physique qu'énergétique. Aide à surmonter ses schémas éducatifs, à accepter son individualité et à trouver sa propre orientation, elle conduit au respect de soi-même.