

## **Huile essentielle de Lavandin BIO**

Nom botanique : Lavandula hybrida - Lavandula burnatii super

Partie utilisée: sommités fleuries

Couleur: jaune clair

Origine: France

### **Propriétés en aromathérapie:**

Très connue pour ses vertus décontractantes, calmantes et sédatives, l'huile essentielle de Lavandin Super est également un antispasmodique puissant, un décontractant musculaire, un anti-inflammatoire, un antalgique, un anti-infectieux général. Elle est aussi cardiotonique et cicatrisante pour la peau.

Parfum doux et fleuri, se rapprochant de la lavande

### **Recommandations :**

Déconseillé aux personnes sujettes à des crises d'épilepsie. Ne pas confondre avec la célèbre huile essentielle de Lavande fine. Le Lavandin est un hybride de la Lavande fine et de la Lavande Aspic.

### **Usages :**

Elle favorise un bon sommeil et évite les insomnies. Elle calme la nervosité, le stress, la migraine et les petites angoisses grâce à ses propriétés décontractantes.

Ses vertus antalgiques, associé avec la Gaulthérie odorante par exemple, en font remède très efficace en massage contre les crampes et les contractures musculaires liées au stress ou la pratique sportive.

En diffusion, l'huile essentielle de Lavandin super favorise la relaxation et l'échange.

C'est également une très bonne huile essentielle pour la peau, très polyvalente. Elle est à la fois cicatrisante et anti-infectieuse. A utiliser en cas de brûlures, de dermatoses, de démangeaisons.

### **Massage à base d'huile essentielle de lavandin:**

#### **\*Brûlure (superficielle):**

Dans un flacon de 10 ml de type codi-goutte, versez 15 gouttes d'huile essentielle de lavandin, 15 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon, 20 gouttes d'he de tea tree et 10 gouttes d'he de bois de rose. Complétez les 10 ml avec du macérât de millepertuis. Déposez quelques gouttes de votre préparation sur la brûlure (puis étalez délicatement) trois fois par jour durant quelques jours. Cette huile évite les cicatrices (pour les petites brûlures) et réduit la douleur.

#### **\*Crampes et douleurs musculaire:**

Pour soulager les douleurs musculaire et les crampes, préparez une huile de massage à base de 50 ml d'arnica (ou de millepertuis), 2 ml d'huile essentielle de lavandin, 2 ml d'he de gaulthérie odorante et 15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Massez la zone douloureuse quatre fois par jour pendant 3 jours. Pensez également à boire suffisamment d'eau (de préférence riche en minéraux).

#### **\*Réduire les cicatrices avec l'huile essentielle de lavandin:**

Cette huile favorise la cicatrisation et atténue les cicatrices existantes (plus la cicatrice est ancienne, moins elle se résorbera. L'idéal est d'agir le plus rapidement possible, dans les 3 mois): 10 ml d'huile végétale de germe de blé + 10 ml d'huile de rose musquée + 1 ml d'huile essentielle de lavandin + 1 ml d'he de ciste + 15 gouttes d'huile essentielle de bois de rose + 15 gouttes d'he de

géranium. Déposez quelques gouttes de cette préparation sur la cicatrice 3 fois par jours pendant 2 à 4 semaines.

**\*Mycoses cutanées:**

Réalisez une huile de traitement: 20 ml d'huile végétale de nigelle (macérât de calendula) + 2 ml d'huile essentielle de tea tree + 1 ml d'he de laurier noble + 1 ml d'he de lavandin + 1 ml d'he de palmarosa + 1 ml d'he de niaouli + 15 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon. Déposez quelques gouttes de cette préparation sur la zone à traiter 3 fois par jour (ne pas appliquer sur des zones trop étendues sans avis médical).

**L'huile essentielle de lavandin en diffusion:**

**\*Maux de tête et migraines:**

Diffusez 2 fois par jour dans votre diffuseur, 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée + 5 gouttes d'he de lavandin. Pensez également à boire régulièrement.

**L'huile essentielle de lavandin dans le bain:**

**\*Huile de bain relaxante et anti-stress:**

Dans 100 ml d'huile végétale (olive, ricin, amande douce...), diluez 3 ml d'huile essentielle de lavandin, 1 ml d'he d'encens et 15 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang. Les propriétés de ces 3 huiles vous apportent à la fois détente et énergie positivante pour le mental.

**Précautions :**

Ne pas utiliser chez l'enfant ou la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser pure sur la peau (toujours en forte dilution dans une huile végétale).

**AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ils sont issus d'ouvrages ou sites Internet spécialisés en aromathérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.**