🌿 LAVANDE VRAIE (Lavandula angustifolia)

🌱 **Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 1 à 1,3 kg de sommités fleuries.**

🌸 Émotionnel & nerveux :

La lavande vraie est connue pour ses propriétés calmantes, relaxantes et apaisantes. Elle accompagne les périodes de stress, les tensions nerveuses, l'anxiété, l'irritabilité et les sautes d'humeur. Elle favorise la détente et peut aider à retrouver un sommeil plus serein.
Elle apporte également une sensation de réconfort et de cocooning, tout en favorisant l'équilibre émotionnel.

🌿 Une huile essentielle très polyvalente :

C'est un peu le couteau suisse des huiles essentielles : simple, connue et pourtant souvent oubliée au profit d'huiles plus « spécialisées ».
Ses propriétés antispasmodiques et décontractantes peuvent être recherchées pour les tensions musculaires, les spasmes, certains inconforts digestifs liés aux tensions ou encore les maux de tête.
Elle est également appréciée pour ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes et astringentes, notamment pour accompagner les petites brûlures, coups de soleil, plaies superficielles et irritations cutanées.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : sur un mouchoir, quelques gouttes sur l'oreiller ou en diffusion courte. L'olfaction peut être envisagée chez les enfants de moins de 4 ans.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

La lavande vraie est une huile essentielle généralement très bien tolérée. Son utilisation doit néanmoins être adaptée à l'âge, au terrain et au contexte de la personne, notamment chez l'enfant et la femme enceinte.