

L'huile essentielle de lavande



Parmi ses nombreux bienfaits, la lavande est une plante anti-inflammatoire. Comme on la trouve à portée de main, profitons-en !

Indications : Peau (acné, brûlure, coup de soleil, crevasse, morsure, piqure d'insecte, prurit, rougeur, urticaire, panaris...), voies respiratoires (bronchite, asthme, quintes de toux, pharyngite...), voies digestives (diarrhées), divers (douleurs musculaires, articulaires, des dents, otite, cystite...)

Posologie : La lavande est avant-tout utilisée en huile essentielle (Lavandula Angustifolia).

Voie orale : 3 fois ou plus par jour, 3 à 5 gouttes diluées dans du miel ou de l'huile végétale.

Ou

Onction pur : 3 fois par jour, 1 à 15 gouttes selon l'étendue de la surface à traiter. Etendre les gouttes sur la région et masser légèrement pour les faire pénétrer dans les tissus.

Ou

Bain : 15 à 20 gouttes dans une cuillère à soupe de lait ou de base pour bain.