

Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

Sommités fleuries



Utilisations :

Pathologies	Voies d'utilisation	Posologies	Synergies
Céphalée, Migraine	Cutanée	2-3 gouttes pures (3x/j) (tempes, front)	Menthe poivrée
Insomnie, Stress, Anxiété	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (3x/j) (poignet, voûte plantaire, plexus solaire, colonne vertébrale)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Ravintsara, Tea tree
	Diffusion	10-15 gouttes (15min/h, 4x/j)	
Concentration, Asthénie	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (3x/j) (poignet, voûte plantaire, plexus solaire, colonne vertébrale)	Géranium rosat, Menthe poivrée, Ravintsara, Tea tree
Brûlure, Coup de soleil	Cutanée	1-2 gouttes pures (4x/j, puis 3x/j) ou diluées (3x/j)	Géranium rosat, Menthe poivrée, Tea tree
Démangeaison, Irritation	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (2x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Menthe poivrée, Tea tree
Cicatrice, Crevasse, Plaie	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (3x/j)	Géranium rosat, Menthe poivrée, Ravintsara, Tea tree
Piqûre	Cutanée	2 gouttes pures (4x pendant 1h, puis 2x/h, puis 1x/h, puis 3x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Menthe poivrée, Tea tree
Acné, Bouton	Cutanée	1 goutte pure (2x/j)	Géranium rosat, Ravintsara, Tea tree
Mycose	Cutanée	1 goutte pure (2x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Tea tree
Poux	Cutanée	1 goutte dans du shampooing	Ravintsara, Tea tree
Aphte, Gingivite	Cutanée	1 goutte pure (5x/j)	Tea tree
Douleur abdominale	Cutanée	1 goutte diluée (3x/j)	Menthe poivrée
Coup, Hématome	Cutanée	1 goutte diluée (3x/j)	Menthe poivrée
Douleurs ostéo- articulaire et musculaire, Entorse, Tendinite, Mal de dos	Cutanée	1 goutte diluée (4x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Menthe poivrée, Ravintsara

Contre-indications : Femmes enceintes < 3 mois, femmes allaitantes, pure chez les enfants