LAVANDE

Lavandula angustifolia, L. officinalis,
Chaix

Lamiacées

PARTIES UTILISEES

FLOS LAVENDULAE - FLEURS, RECOLTEES JUSTE AVANT OU AU MOMENT DE L'OUVERTURE.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

• Calmant, relaxant • Analgésique • Sédatif / tonique nerveux doux • Vulnéraire • Spasmolytique • Antidépresseur	• Emménagogue • Antiseptique • Stomachique • Vermifuge • Carminatif	• Cholagogue • Expectorant • Diaphorétique • Insectifuge • Antihypertenseur/Hypotenseur

INDICATIONS

SYSTÈME NERVEUX

Les huiles essentielles de la lavande sont sédatives du système nerveux central. On peut utiliser la lavande sous n'importe quelle forme pour profiter de cet effet. Elle excelle vraiment dans un bon bain chaud !

- stress, nervosité
- débilité nerveuse, excitation
- épuisement, épuisement nerveux
- insomnie, faiblesse diurne
- maux de tête, migraine, maux de tête de tension
- dépression
- étourdissement (attention hypotension)
- irritabilité
- tension musculaire
- obsessions
- névralgie, myalgie

SYSTÈME DIGESTIF

La lavande apaise le Qi de l'estomac qui remonte (provoquant de la nausée ou de l'indigestion), diminue la stagnation du Qi du foie et de la vésicule biliaire (lorsque le flanc droit est enflé, s'il y a nausée, constipation, vomissements, maux de tête, irritabilité).

- nausées, indigestion
- flatulence, colique, ballonnements
- spasmes digestifs nerveux
- météorisme/ballonnement
- infections gastriques ou de l'intestin provoquant des vomissements et/ou de la diarrhée
- intestin irritable
- congestion hépatique

SYSTÈME RESPIRATOIRE

La lavande libère le Qi pulmonaire lorsqu'il est contraint. On peut prendre la lavande en interne ou en inhalation.

- asthme nerveux
- rhume, grippe, toux
- bronchite, pneumonie
- laryngite, amygdalite
- sinusite

SYSTÈME URINAIRE

- spasmes de l'urètre et de la vessie

SYSTÈME TÉGUMENTAIRE

L'huile essentielle de lavande de bonne qualité peut être utilisée telle quelle sur la peau, applications répétées. On peut aussi utiliser l'eau florale, l'infusion ou la teinture en externe.

- plaies
- brûlures
- acné (appliquer 1 goutte d'huile essentielle directement sur le visage ou en bain de vapeur)

SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

La lavande est hypotenseur et vasodilatateur. Holmes explique que la lavande allège la stagnation du Qi cardiaque. En plus des troubles cardiaques, cette action diminue aussi l'irritabilité, les migraines et l'insomnie qui peuvent y être liés.

- palpitations
- hypertension
- tachycardie

SYSTÉMIQUE

- bouffées de chaleur
- fièvre, grippe

DOMESTIQUE

- Pour embaumer le linge et éloigner les mites - éparpiller les fleurs sèches dans le linge.
- Pour éloigner les mouches et moustiques, attacher des bouquets aux quatre coins d'une pièce.

H.E. EN EXTERNE (INHALATION, FROTTEMENTS, BAIN)

- brûlures

- plaies
- inflammation
- piqûres d'insectes
- gale, poux
- maux de tête
- insomnie
- antibactérien: diphtérie, typhoïde, streptocoque, pneumocoque
- liniment stimulant pour apaiser les douleurs rhumatismales

CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Plusieurs vieux bouquins disent que l'infusion peut provoquer des COLIQUES - pas dans la littérature récente.

Attention, peut provoquer de l'hypotension.

SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

INFUSION

Selon Moore, c'est la meilleure méthode d'extraction.

1 c. à thé de fleurs par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, boire 3 tasses par jour.

Peut aussi être utilisée en bain.

TEINTURE
(ALCOOL 60 % – 94.%)

Prendre en interne ou appliquer en externe.

BONE :alcool 60%, 1 :2, 2-4,5 mL/jour

OREILLER MAGIQUE

Fleurs en vrac - pour faciliter le sommeil.

HUILE ESSENTIELLE

En externe, en bain, en inhalation.

QUELQUES CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

HUILES ESSENTIELLES (1,5 à 3 %): acétate de linalyle (un monoterpène), linalol (avec esters acétiques), butyrate de linalyle, valérianate de linalyle, cinéol, nérol, bornéol, acétate de bornéol, géraniol, limonène, pinène, bêta-ocimène, camphre, caryophyllène (un oxyde sesquiterpénique), lavandulol, aldéhydes lipiques;

Tanins;

FLAVONOÏDES: lutéoline;

Coumarines;

Phytostérols.

NOMS

LATIN	FRANÇAIS	ANGLAIS	TIBETAIN
Lavendula angustifolia, Miller De LAVARE, qui veut dire laver.	Lavande vraie Lavande commune Lavande femelle Nard d'italie Faux-nard Garde-robe Lavande fine	Lavender	Pri-Yangka

ESPÈCES VOISINES

LAVANDE STOECHAS (aussi nommée: lavande stéchade, stéchas, stéchas d'Arabie, lavande des Îles d'Hyères);

LAVANDE ASPIC (aussi nommée: lavande branchue, spic, aspic, espider, lavande mâle);

Ces autres lavandes ont souvent des utilisations médicinales, quelques fois similaires et souvent différentes. Ne pas utiliser interchangeablement sans se renseigner.

HISTOIRE ÉCRITE

On retrouve les usages de la lavande comme antiseptique dans les vieux écrits du monde Arabe, chez les Perses, les Grecs et les Romains. Elle était beaucoup utilisée pour désinfecter les hôpitaux. Elle servait aussi d'addition au bain, particulièrement lorsque celui visait à purifier le corps et/ou l'esprit.

On retrouve aussi des usages persistants de la lavande dans la médecine de l'Indes et du Tibet depuis le huitième siècle. À ce jour, on y mélange de la lavande dans du beurre pour traiter de troubles psychiatriques.

Aujourd'hui, le gros de la production mondiale de lavande vient de la France. elle est aussi cultivée en Bulgarie, en Italie, en Espagne, en ex-Yougoslavie, en Hollande, en Grande-Bretagne, aux États-Unis et en Australie.