

FICHE AROMATHÉRAPIE

LAVANDULA ASPIC

Nom : LAVANDE ASPIC

Espèce botanique : ***Lavandula latifolia spica***

Organe producteur : sommité fleurie

Principaux constituants : linalol (alcool terpénique), 1, 8 cinéole (oxyde terpénique), camphre (cétone)

Famille botanique : Lamiacées

Origine : France

Valeur thérapeutique : +++++

VOIE ORALE : voie utilisable mais non recommandée

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : bonne voie



Propriétés thérapeutiques :

- antifongique +++++
- analgésique +++
- cicatrisante +++
- antiviral +++
- immunostimulant +++
- expectorant +++

Indications principales :

- Mycoses cutanées
- brûlures, plaies, eczéma, psoriasis
- piqûres d'abeilles, de guêpes, de taons, de méduses
- Bronchite, sinusite, otite
- rhumatisme, crampes, arthrose
- Herpès, zona
- fatigue nerveuse, dépression

Contre-indications et précautions :

- aucune aux doses habituelles
- déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse

Conseils d'utilisation :

- brûlures
voie cutanée : 3 à 4 gouttes de l'huile essentielle pure directement sur la brûlure, 3 à 4 fois par jour.
- piqûres d'abeilles, de guêpes, de taon, de méduses
voie cutanée : 2 à 3 gouttes à appliquer le plus rapidement possible et à répéter 3 à 4 fois par jour.



Exemples de formules composées

Brûlures

H.E. *Lavandula latifolia spica* (lavande aspic) 3 ml

H.E. *Lavandula angustifolia* (lavande officinale) 3 ml

H.E. *Melaleuca alternifolia* (tea tree) 2 ml

Extrait lipidique de millepertuis 6 ml
3 à 4 applications par jour

lavande aspic et officinale : analgésique, cicatrisant
tea tree : anti-inflammatoire, anti-infectieux
extrait lipidique de millepertuis : cicatrisant, réparateur

Herpès labial

H.E. <i>Ravensara aromatica</i> (ravensare)	2 ml
H.E. <i>Melaleuca quinquenervia</i> (niaouli)	2 ml
H.E. <i>Lavandula latifolia spica</i> (lavande aspic)	2 ml
H.E. <i>Mentha piperita</i> (menthe poivrée)	2 ml
H.E. <i>Thymus vulgaris</i> CT thujanol (thym à thujanol)	2 ml
Huile vierge de macadamia	5 ml
2 gouttes, 4 à 8 fois par jour sur la lèvre	

ravensare : antiviral
niaouli : antiviral, antibactérien
lavande aspic : analgésique, antiviral
menthe poivrée : antalgique, antiviral
thym à thujanol : antiviral, antibactérien

Observations

- En cas de piqûres d'insectes ou de méduse, pensez également en homéopathie à *Apis mellifica* 5CH ou 30K à prendre le plus rapidement possible.
- En cas de brûlure, passer d'abord longuement sous l'eau froide.
- La lavande vraie ou officinale peut à défaut remplacer la lavande aspic pour les brûlures ou les piqûres.
- Brûlures et piqûres, cette huile essentielle extraordinairement efficace doit faire partie de votre pharmacie familiale

