



Lavande *lavandula angustifolia*

La lavande est souvent considérée comme une huile essentielle à garder sous la main à tout moment en raison de ses utilisations polyvalentes, notamment ses propriétés calmantes et relaxantes qui favorisent un sommeil paisible et atténuent les sensations de tension.

*



Article: 30110001

Taille: 15 ml

Avantages primaires

- Apaise les irritations cutanées occasionnelles
- Pris en interne, la lavande atténue les sentiments d'anxiété et favorise un sommeil paisible *
- Aide à atténuer les sensations de tension. *

Description aromatique

Poudré, floral, léger

Méthode de collecte

Distillation à la vapeur

Partie de la plante

Fleur

Principaux constituants

Linalol, acétate de linalyle, ocimène

Précautions

Sensibilité cutanée possible. Tenir hors de portée des enfants. Si vous êtes enceinte, allaitez, ou sous les soins d'un médecin, consultez votre médecin. Évitez le contact avec les yeux, les oreilles internes et les zones sensibles.

La description

La lavande est utilisée et chérie depuis des siècles pour son parfum incomparable et ses multiples avantages. Dans les temps anciens, les Égyptiens et les Romains utilisaient la lavande pour le bain, la détente, la cuisine et comme parfum. Ses qualités apaisantes et relaxantes, lorsqu'elles sont consommées en interne, continuent d'être les attributs les plus remarquables de la lavande. Appliquée localement, la lavande est fréquemment utilisée pour réduire l'apparence des imperfections cutanées. Ajoutez à l'eau du bain pour éliminer le stress ou appliquez-la sur les tempes et la nuque. Ajoutez quelques gouttes de lavande à vos oreillers, à votre literie ou à vos pieds pour vous détendre et vous préparer à une bonne nuit de sommeil. En raison de ses propriétés polyvalentes, la lavande est considérée comme l'huile essentielle à avoir sous la main à tout moment.

Les usages

- Ajoutez quelques gouttes de lavande aux oreillers, à la literie ou au bas des pieds au coucher.
- Gardez une bouteille de lavande à portée de main pour soulager les irritations cutanées occasionnelles.
- Rafraîchissez votre lingerie, votre matelas, votre voiture ou l'air en combinant de la lavande avec de l'eau dans un vaporisateur.
- Prendre en interne pour réduire les sentiments anxieux. *
- À utiliser en cuisine pour adoucir les arômes d'agrumes et ajouter une touche savoureuse aux marinades, pâtisseries et desserts.

Existe aussi en flacon roll on mélangé avec de l'huile de coco pour utilisation immédiate dans un sac :

[Lavande Touch](#)

Mode d'emploi

Diffusion: Utilisez trois à quatre gouttes dans le diffuseur de votre choix.

Usage interne: Diluer une goutte dans 4 fl. oz de liquide.

Utilisation topique: Appliquer une à deux gouttes sur la zone souhaitée. Diluer avec de l'huile de noix de coco fractionnée doTERRA afin de minimiser toute sensibilité de la peau. Voir les précautions supplémentaires ci-dessous.