

# LAVANDE

---

Nom latin : *Lavandula Augustifolia*

Famille : Lamiacées

**Parties utilisées : fleurs**

## Indications

Indications pour la nervosité, l'anxiété, le stress, les insomnies, pour calmer les palpitations cardiaques

Indications pour les spasmes et troubles digestifs

Application externe en cas d'eczéma ou dermatoses



Les différentes variétés de lavande sont plus prisées pour la parfumerie ou la cosmétique plutôt que pour la phytothérapie. Elle a d'abord servi pour embaumer ou parfumer les cérémonies rituelles.

C'est une plante mellifère et aromatique.

*« La lavande est une militante de la paix intérieure grâce à sa tolérance, sa douceur, sa sérénité »* Guy Fuinel