



EAU DE LAVANDE VRAIE

MARIE
DE
MAZET
-
PLANTES
PRÉCIEUSES

> Odeur fraîche, aromatique et herbacée,
aux notes de miel

PEAU

SPHÈRE
APAISEMENT
& ÉQUILIBRE

- *Lavendula angustifolia L.*
- Famille des Lamiacées
- Partie utilisée : sommités fleuries, distillées par entraînement à la vapeur d'eau

PRÉCAUTION D'EMPLOI

Aucune

MODE D'EMPLOI

Usage interne :

- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau florale de Lavande dans un verre d'eau pour apaiser l'acidité gastrique, procurer une haleine fraîche et apaiser les maux de tête

Usage externe :

- En vaporisation sur l'oreiller ou 3 cuillères à soupe dans l'eau du bain, pour favoriser le sommeil des petits et des grands
- Matin et soir, en application sur le visage à l'aide d'un coton, pour apaiser, purifier et rafraîchir la peau et calmer les irritations
- Sous forme de compresses sur les coups de soleil, les brûlures légères et sur les piqûres d'insectes pour apaiser et diminuer les démangeaisons

INDICATIONS

Usage externe (voie orale) :

- Hypertension
- Douleurs diffuses
- Rigidité et douleurs articulaires
- Acidité gastrique
- Mauvaise haleine

Usage externe (cosmétologique) :

- Couperose
- Peau irritée et chaude, fragile (après-soleil, rasage)
- Soins des peaux de bébés
- Tonique des peaux sèches
- Acné juvénile

Autres :

- Nervosité, anxiété
- Insomnie
- Colère, agressivité

BIBLIOGRAPHIE

- **Bosson L. & Dietz G.**
L'Hydrolathérapie : Thérapie des eaux florales.
Éditions Amyris.
- **Dalmas P.**
« *Le guide des Eaux florales et des hydrolats* ».
Éditions Médecis.