

Santé par les plantes du jardin: La lavande



" Elle émerveille les yeux, elle colore les champs en violet. Là où dansent les abeilles, la lavande doucement, pousse dans nos jardins. "

Son nom est le dérivé de lavare, un mot latin qui signifie « laver ». Le mot « lavandière » vient du fait qu'on ajoutait de la lavande à l'eau de lessive afin de parfumer les vêtements. Au Moyen Âge, ses pouvoirs désinfectants étaient reconnus et on en faisait des fumigations et des emplâtres destinés à combattre la peste.

Utilisations :

Les différentes espèces les plus connues :



En huile essentielle : la lavande vraie

Elle est calmante (stress, anxiété, insomnie, agitation...), cicatrisante (acné, psoriasis, escarre...) favorise la paix, antispasmodique (crampes et contracture musculaire).

En huile essentielle : la lavande aspic

Antitoxique (apaise en cas de piqûre de guêpe, moustique, scorpion, méduse), antifongique (mycoses), antalgique (rhumatisme, brûlure, douleur...), antivirale (bronchite, otite...), préventive en cas de poux.

En huile essentielle : le lavandin

Antiparasitaire (prévention poux), antispasmodique (migraine, palpitation...), antibactérienne et cicatrisante (dermatose), Relaxante (stress, trouble du sommeil...) Déconseillé aux épileptiques.

Ne pas supplémenter avec des plantes qui pourraient s'additionner à ceux de la lavande ou de suppléments dont l'action est similaire.

Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse.

Pour les enfants :

Déconseillé au moins de 6 ans. On préférera alors la lavande aspic et le lavandin.

Demander conseils à un spécialiste pour les différentes utilisations.

La lavande au jardin

- La récolter en juillet tôt le matin, avant que le soleil ne frappe trop fort, pour mieux conserver son parfum ; au sécateur, en coupant des tiges florales de 25 à 30 cm.
- Laissez-la sécher à l'air libre chez vous sur une serviette.

- Égrenez délicatement les tiges de lavande au-dessus d'un torchon propre pour ne conserver que les fleurs. **Attention ne faites pas toute votre récolte le même jour, arrêter-vous si des maux de tête apparaissent !!!**
- Stockez-les dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, dans un bocal hermétique en verre (ou dans une boîte en fer). La lavande se conserve ainsi pendant environ 1 année.
- Vous pourrez l'utiliser dans des petits sachets (comme nos grands-mères) pour parfumer les vêtements, éloigner les mites.

En tisane :

- Sucrez avec du miel si vous le souhaitez.
- Filtrez,
- Faites infuser pendant environ 10 minutes,
- Pour une tasse, comptez 1/2 cuillerée à café de fleurs de lavande,

Sédative, anti-stress, favorise le sommeil et la digestion, effet antimigraineux, effet anti-infectieux sur les voies respiratoires. Déconseillée chez la femme enceinte ou qui allaite.

Sonia Djelassi

<https://www.sonia-naturo.com/>

