

## PODCAST 248

Date d'envoi : mercredi 50 à 5 :00

Titre : Huile essentielle de lavande

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Huile essentielle de lavande »

C'est ici

Tout ce qui existe aujourd'hui dans ta vie a été créé par les pensées que tu as eues dans le passé.

Docteur, rêve et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 248<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Devenir le maitre de ta vie

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'huile essentielle de lavande.

Son odeur nous fait penser à la Provence, mais la lavande ne fait pas que sentir bon, elle a aussi une action thérapeutique importante. La lavande a, depuis longtemps, été utilisée comme antalgique et pour combattre la fièvre. On l'utilisait en cas de tuberculose, d'anémie et de pertes blanches ainsi que pour ses capacités toniques.

Hildegarde de Bingen l'utilisait comme cicatrisant antiseptique et anti venin. Elle a la réputation de chasser les mites et les poux. Elle lutte contre les spasmes musculaires et elle permet de mieux dormir. 1 goutte de lavande vraie sur un coin de l'oreiller évitera les insomnies, on dit même qu'elle agirait contre la dépression. Elle est recommandée en cataplasme en cas de bronchite et de pneumonie. Elle a également une action sur le système digestif en éliminant les ballonnements.

L'huile essentielle de lavande doit être mélangée à de l'huile végétale pour ne pas irriter la peau, mais ponctuellement elle peut être appliquée pure sur une piqure d'insecte ou une brûlure. L'huile essentielle de lavande vraie est très efficace contre les champignons localisés au niveau des ongles de pieds mais également sur toutes les mycoses dermiques. Elle agit également sur le candida albicans qui se trouve dans nos intestins, il

faut alors diluer l'huile essentielle de lavande dans une huile végétale, 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile végétale matin et soir pour faire la peau à ce champignon qui habite notre estomac et nos intestins. D'ailleurs, le sucre, devenu omniprésent dans notre alimentation, rend fou le Candida Albicans, qui par voie de conséquence nous rend addicté au sucre.

On peut aussi faire des infusions de lavande, 15 à 30gr de fleurs par litre à laisser infuser 10mn. On peut prendre 4 à 5 grandes tasses par jour en dehors des repas, mais attention, en même temps que cette boisson fera disparaître les mycoses, elle aura une action diurétique, donc il faudra penser à bien se reminéraliser en parallèle. Cette tisane aura aussi un effet contre les pertes blanches et la toux chronique. On peut aussi l'utiliser en compresse pour apaiser les bleus, les contusions et les coupures.

Quelques gouttes dans le bain des enfants pour les calmer et leur permettre de bien dormir, mais attention de ne pas faire ce rituel trop longtemps car à la longue la lavande pourrait avoir l'effet inverse et provoquer des cauchemars. La lavande vraie ou lavande officinale n'a aucune contre-indication, elle peut même être utilisée chez les bébés et chez les femmes enceintes. On dit que si vous n'aviez qu'une seule huile essentielle à acheter, ce serait celle-ci, c'est la panacée, bonne pour tout !

En parallèle de la lavande vraie, il y a la lavande aspic, elle est très anti inflammatoire. C'est un cicatrisant exceptionnel, excellent fongicide, elle tue tous les virus et stimule l'immunité. Il faudrait préférer la lavande aspic d'origine française qui contient moins de camphre donc qui aurait moins d'effets secondaires. Au cabinet, j'ajoute 2 % de lavande aspic à 1l d'alcool à 70° que j'utilise pour nettoyer les dents avant une obturation ou un collage, cela augmente l'effet anti septique et anti bactérien mais également pour son action cicatrisante, anti-douleur et virucide.

Il existe également le lavandin ou lavandin super, très efficace pour le sommeil, les crampes musculaires, il lutte aussi contre les bouffées de chaleur et c'est un très bon anti-douleur, un excellent anti-stress.

La lavande aspic est aussi connue pour lutter contre la rigidité mentale et le manque de tolérance. Tu auras peut-être envie de parfumer certaines personnes...

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !