

# La Lavande

---



On reconnaît à la lavande des propriétés diurétique, sudorifiques et toniques.

Egalement appelée lavande aspic, lavande des jardins ou lavande officinale, la lavande commune est une plante que l'on rencontre à l'état sauvage dans le Midi de la France, dans les collines pierreuses.

Elle peut être cultivée partout si l'endroit est bien ensoleillé et à l'abri des vents froids.

Ce sont les feuilles et fleurs de lavande que l'on utilise et que l'on récolte en mai et juin, avant que les fleurs s'épanouissent.

**En usage interne**, on prépare une infusion (50g de pointes fleuries pour 1l d'eau bouillante) permettant de lutter contre les gaz intestinaux, les digestions difficiles, le manque d'appétit, les troubles du système nerveux et les déficiences intellectuelles.

**En usage externe**, on prépare des macérations de fleurs séchées plusieurs jours au soleil (200g environ pour 1l d'eau de vie) on fait des compresses avec cette préparation que l'on pose sur les foulures, petites plaies et contusions.

Pour un bain relaxant, on jette dans l'eau chaude un petit bouquet de lavande.

On peut utiliser l'huile essentielle de lavande en frictions contre les paralysies.