



## CHRONIQUE HERBORISTE

# Lavandulez votre vie!

Sylvie Demers

naturopathe-herboriste

Je suis une drôle d'herboriste, fascinée par Rudolf Steiner et la biodynamie. Le concept « magique » des plantes médicinales, leur lien avec les « élémentaux », et l'importance des aspects lunaires et planétaires dans leur culture, leur récolte et leur utilisation ont orienté mes recherches et ma pratique. Convaincue que les plantes médicinales possèdent à la fois des vertus thérapeutiques qui soignent le corps physique et des vertus subtiles qui soignent les émotions et les états d'âme qui conduisent lentement vers la maladie, je me sers d'elles dans ces deux aspects.

La lavande (*Lavandula angustifolia*) se retrouve ainsi dans mon jardin, dans mon assiette et dans ma maison pour la « magie » et les soins.

Vous vous sentez fatigué, déprimé et vous manquez d'énergie? Laissez la lavande vous faire oublier vos soucis. Ses fleurs apaisent, détendent les nerfs et diminuent les tensions musculaires. Elles aident à combattre l'insomnie, l'irritabilité ainsi que la dépression. On peut les utiliser en infusion pour soigner les indigestions et les coliques, de même que pour soulager l'asthme d'origine nerveuse, les migraines et les maux de tête.

L'huile essentielle de lavande est antiseptique et antibactérienne, et peut désinfecter plaies et abcès. Elle accélère la guérison des brûlures et calme l'inflammation due aux piqûres d'insectes. Pour maux de tête et migraines : massez les tempes avec quelques gouttes. Pour la détente et le sommeil : ajoutez quelques gouttes à l'eau d'un bain.



> [www.bonnefemmedemers.com](http://www.bonnefemmedemers.com)

### Recette d'eau florale revivifiante

(à utiliser en aspersion corporelle après le bain ou inhalée sur un mouchoir)

#### Ingrédients

500 ml (2 tasses) de fleurs de lavande  
1 L (4 tasses) d'eau distillée bouillante  
30 ml (2 c. à soupe) de vodka

Mettez les fleurs dans un récipient résistant à la chaleur, versez l'eau bouillante et remuez. Couvrez et laissez infuser 48 heures, en remuant de temps en temps. Filtrez à travers une étamine, en pressant les fleurs pour en extraire le maximum de parfum. Ajoutez l'alcool. Versez dans des flacons stérilisés, étiquetez.

### Utilisations folkloriques pour lavanduler votre vie...

Amour : Son odeur attire particulièrement les hommes... On dit qu'elle apporte le bonheur et la paix dans le couple.

Protection : En fumigation (ou encens), elle amène la paix dans la maison.

Purification : On l'ajoutait au bain. Aussi portée pour se protéger des mauvais regards. En Espagne et au Portugal, on parsème encore le sol des églises et des maisons de fleurs de lavande lors de grandes occasions.

Contre les insectes : Au Moyen-Âge, la lavande jonchait les planchers afin d'éliminer les odeurs dans les maisons et les rues, et comme répulsif pour les insectes. On en faisait aussi des sachets insecticides et odorants pour tiroirs, garde-robes, etc.

Aspect subtil : La lavande est réputée pour favoriser la guérison des « plaies émotionnelles ». Elle serait particulièrement utile auprès des malades et des mourants en fumigation ou en aspersion aérienne.

J'en ai aussi fait des gelées, j'en ai incorporé dans des gâteaux au chocolat, saupoudré sur la mousse de lait d'un cappuccino... La lavande est une merveilleuse plante médicinale!