

Lavandula hybrida var. abrialis

- Décontractante musculaire +++
- Antispasmodique +++
- Anti-inflammatoire +++
- Calmante, sédative, hypotensive +++
- Anti-infectieuse +
- Tonique cardiovasculaire +
- Vulnérable +

Propriétés**Utilisations**

- Crampes, contractures musculaires, claquage et préparation à l'effort (voie cutanée)
- Plaies et petites coupures (voie cutanée)
- Problèmes de circulation: varices, phlébites, hémorroïdes (voie cutanée)
- Poux, puces en préventif (voie cutanée)
- Stress, agitation, insomnies ((iffusion)

Dangers et contre-indications

Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes (présence de cétones) et aux bébés et enfants de moins de 6 ans.

Un peu de chimie

Familles biochimique principales: monoterpénols (linalol), esters terpéniques (acétate de linalyle), cétones (camphre)

**Voies d'administration****Dosages**

Massage pour les sportifs : 10%
Peut être utilisée pure (usage ponctuel)
Par voie orale: peu documenté, risqué en présence de camphre

Il existe plusieurs variétés de lavandins, résultants d'un croisement entre la lavande fine et la lavande aspic: grosso (destinée à la savonnerie), super (proche de la lavande fine, mais moins cher) et abrial qui a les propriétés recherchées par les sportifs.