

Références - Leçon 1 - Module 3

Système cardiovasculaire:

- *[Au coeur des organes : Coeur et vaisseaux](#)*, INSERM

Système immunitaire:

- *Anti-inflammatory effect of lavender (Lavandula angustifolia Mill.) essential oil prepared during different plant phenophases on THP-1 macrophages*, BMC Complementary Medicine and Therapies, 2021
- *The Pharmacological Effects and Potential Applications of Limonene From Citrus Plants: A Review*, Sage Journals, 2024

Recette de la boisson anti-allergies (alternative aux gélules TriEase): 1 goutte de Menthe Poivrée, 1 goutte de Citron, 1 goutte de Lavande, 1 c. à c. de miel, le jus d'1/2 citron, 250ml d'eau tiède. À boire 2 à 3x dans la journée.

Système squelettique:

- *Essential Oils for Bone Repair and Regeneration—Mechanisms and Applications*, Materials, 2021

-

LAVANDE & TEA TREE - PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Je réponds ici à une question reçue par email parce que vous tomberez peut-être sur de (mauvais) articles de journaux relayant cette information. Depuis la parution de certaines études largement controversées la suggérant comme étant un perturbateur endocrinien, l'huile essentielle de Lavande Vraie jouit d'une mauvaise réputation.

Pourtant après contre-analyses, cette information a été démentie. À ce jour, **l'huile essentielle de Lavande ne figure pas sur la liste des perturbateurs endocriniens publiée par l'Union Européenne**. Au contraire, d'après de récents tests, cette huile essentielle, parmi d'autres, aurait un caractère modulant sur le système endocrinien sans avoir d'effets délétères.

L'étude en question qui a démarré le "scandale":

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17267908/> (2007)

Suivi de celle-là par la même équipe en 2018:

<https://www.endocrine.org/news-and-advocacy/news-room/2018/chemicals-in-lavender-and-tea-tree-oil-appear-to-be-hormone-disruptors>

Toutes deux démenties par une étude de 2020:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32147050/>

"This study did not find evidence to support the claim that tea tree essential oil is related to endocrine disruption in children, and little to no evidence to substantiate the proposed link between lavender essential oil and endocrine disruption in children."

Gardez votre esprit critique, vos yeux et votre coeur ouvert !!