MONOGRAFÍA



Lavandula officinalis

Lavanda / Lavanda Oficial

LAVANDA
Lavandula angustifolia

Descripción botánica
Arbusto aromático que crece hasta 80 cm de altura, de la familia de las Labiadas. De tallo leñoso y ramificado, de allí salen ramas herbáceas con hojas angostas y alargadas, flores pequeñas violetas, azuladas o grisáceas reunidas en espigas. Crece en suelos rústicos con buen drenaje, secos y bien soleados.

L. oficial → L. angustifolia mas sedante y ansiolitica.
L. dentata → conocida como lavanda francesa por sus hojas dentadas, Es más alcanforada por lo tanto será más abre pecho y antiséptica.
L. stoechas → es de tocador de carácter antiséptico.

Efectos terapéuticos
Antiemetico
Relaja (L. angustifolia) o tonifica (L. dentata) el sistema nervioso. De forma que puede ser ansiolítico y sedante o tónico. En el primer caso se utiliza para el insomnio y palpitaciones.
Antiinflamatorio digestivo y tónico para dolores reumáticos y musculares, también esguinces o golpes.. Alivia picaduras de insectos sobre todo la extracción en alcohol o aceite, además en alcohol o macerado en vinagre es buen antiséptico de pisos y mesadas. El uso del aceite en las sienes para aliviar el dolor de cabeza.
Antiespasmodico estomacal y carminativo
Emenagogo (no apto embarazadas)
Balsámico: inhalaciones y vahos para laringitis, farigitis, bronquitis, catarros y resfriados, ayuda a mejorar o cursar la enfermedad.
Antiséptico y cicatrizante, sobre todo la variedad L. dentata
Hipotensor

Principios activos y componentes

Limoneno: *es un terpeno que suele estar en la cáscara de los cítricos, otorga aroma fresco y característico. Es antiinflamatorio, ansiolítico y antioxidante. Efecto gastroprotector mitigando la acidez estomacal.*

Pineno: *es el compuesto responsable del olor a pino, madera y resina. Se encuentra en pinos, cannabis, romero, albahaca, clavo de olor. Es broncodilatador, mejora la memoria y la concentración. Es antiinflamatorio y antimicrobiano. Actúa como ansiolítico suave.*

Linalol: *otorga aroma floral, suave y relajante. Se encuentra en mental, laurel, palo de rosa, entre otros. Es un poderoso ansiolítico y sedante, analgésico y antiinflamatorio. Posee efectos neuroprotectores que retrasan el deterioro cognitivo.*

Flavonoide luteolina: *es un carotenoide de pigmento amarillo - anaranajdo. Otorga salud ocular protegiendo los ojos, especialmente la retina y el cristalino del estrés oxidativo y la luz dañina. Retrasa la degeneración macular y la formación de cataratas. Protege la piel de la radiación ultravioleta y el envejecimiento prematuro. Mejora el rendimiento cognitivo y la memoria en adultos mayores. Favorece la salud de las arterias*

Taninos*: son un polifenol vegetal con propiedades astringentes. Se unen a las proteínas y las coagulan. Es la defensa natural de las plantas, su sabor es amargo. Secan y desinflaman la mucosa del intestino. Detienen hemorragias y aceleran la curación de heridas en la piel o llagas en la boca. Son antioxidantes, reducen el colesterol malo y protegen los vasos sanguíneos. Provocan esa sensación de sequedad cuando se toma vino. Se encuentran en el vino tinto, piel y semilla de uva, manzanas y peras oxidadas, membrillo, caquis, frutos secos con piel marrón como nueces y almendras, maderas como corteza de roble y castaño.*

Ácido ursólico*: compuesto natural de consistencia cerosa perteneciente al grupo de los triterpenos. Es la capa protectora e impermeable de plantas y frutas. Reduce la atrofia muscular y promueve el crecimiento. Ayuda al cuerpo a quemar grasa. Controla la glucosa mejorando la sensibilidad a la insulina regulando los niveles de azúcar en sangre. Sus propiedades antioxidantes protegen el colágeno. Se encuentra en manzana, romero, orégano, lavanda, tomillo y arándanos.*

Acetato de linalilo: *responsable del aroma fresco y floral de la lavanda, bergamota y salvia. Es sedante y ansiolítico, ayuda a combatir el insomnio y el estrés. Antiinflamatorio y analgesico para dolor de cabeza, migrañas, dolores musculares y articulares. Es antimicrobiano y sirve para aliviar el acné y eccemas. Relaja el músculo liso al ser antiespasmódico, aliviando el dolor estomacal o muscular. Otorga protección cardiovascular, disminuye la presión arterial y protege los vasos sanguíneos.*

Alcanfor: *compuesto orgánico de textura cristalina, color blanco y aroma característico. Es altamente tóxico en dosis inadecuadas. Tiene propiedades rubefacientes y analgésicas por lo que alivia el dolor muscular y articular que se activa al frotarse en la piel. Es un potente expectorante y antitusivo, para abrir las vías respiratorias. Al ser antiprurítico, alivia la picazón y refresca, para picaduras de insectos, eczemas o quemaduras leves. Sus propiedades antisépticas y antifúngicas combaten infecciones de piel o hongos de la uña del pie. En su estado puro o altamente concentrado es muy tóxico, no debe aplicarse en niños, mujeres embarazadas ni directamente en heridas abiertas por el alto riesgo de intoxicación.*

Eucaliptol: *conocido como 1,8-cineol, constituye hasta el 90% del aceite esencial de eucalipto. No es exclusivamente del árbol de eucalipto, también lo podemos encontrar en árbol de té, laurel y marihuana. Destaca por sus potentes efectos terapéuticos sobre el sistema respiratorio y sus propiedades antimicrobianas. Es mucolítico, disminuye y expulsa la mucosidad, reduce la inflamación de los bronquios, facilitando la respiración en personas con asma, bronquitis, sinusitis o resfriados comunes. Es antiinflamatorio, alivia la inflamación crónica de las vías respiratorias y alivia dolores musculares. Posee propiedades antibacterianas y antivirales, ayudando a combatir patógenos respiratorios. Es antitusivo, alivia la tos y relaja los músculos lisos de los pulmones. Es altamente tóxico en dosis inadecuadas, está contraindicado para bebés y niños pequeños ya que puede provocarles espasmos respiratorios*

Ácido rosmarínico: *antioxidante común en la familia de las lamiáceas: tomillo, romero, salvia, melisa. Es antioxidante y antiinflamatorio. Es antihistamínico. Neuroprotector, reduce la ansiedad y mejora la memoria. Desinflama la mucosa gástrica y mejora la digestión.*

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae taninos antioxidantes y astringentes, ácido rosmarínico, flavonoides y muy poco aceite esencial.

Uso interno → calma el sistema nervioso, alivia espasmos digestivos leves, ayuda a dormir y calmar dolores de cabeza.

Uso externo → descongestionante facial, calmante para irritaciones cutaneas.

Solvente Alcohol

Extrae linalol, acetato de linalilo (activos sedantes y aromáticos más potentes), resina, taninos y cumarinas.

Uso externo → friegas, masajes musculares, alivia el dolor de piernas cansadas, desinfecta la piel y baja la inflamación de los golpes.

Uso interno → potente ansiolitico e inductor del sueño

Solvente Aceite

Extrae linalol, terpineno.

Uso externo → aceite de masaje relajante para dormir. Cicatriza heridas y calma las picaduras de insectos.

En el caso de la Lavandula dentata o Lavanda francesa, obtendremos otros componentes, por su alto contenido de alcanfor y eucaliptol, siendo más estimulante, antiséptico y expectorante que la Lavanda oficial.

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae ácido rosmarínico, flavonoides, taninos, astringentes y trazas de cineol.

Inhalaciones de vapor → descongestionante nasal, y afloja la mucosidad en caso de bronquitis, sinusitis o resfriados.

Uso interno → alivia dolores estomacales, gases, cólicos y digestiones lentas.

Uso externo → ocular y cutáneo. Tónico astringente para limpiar pieles con acné o enjuague capilar para controlar la caspa por sus propiedades antifúngicas.

Solvente Alcohol

Extrae resinas, alcanfor y eucalipto en altas concentraciones.

Uso externo → friegas para dolores musculares y articulares por su potente acción rubefaciente (aumenta la circulación sanguínea), siendo un analgesico y antiinflamatorio local potente. Para golpes, contracturas, torceduras, o reumatismo. También sirve para repeler insectos.

Solvente Aceite

Extrae monoterpenos, cineol, entre otros.

Alivia la fatiga muscular, para masaje deportivo y descontracturante. Actúa desinflamando las fibras musculares tensas.

Como masaje pectoral balsámico para ayudar a respirar mejor por el alcanfor.

Como cicatrizante sana eccemas, desinfecta heridas pequeñas y alivia picaduras de insectos

Efectos adversos, tóxicos y advertencias

No consumir junto a otros sedantes o antidepresivos ya que puede potenciar el efecto.

No apto embarazadas ni madres lactantes. No debe consumir personas con úlceras gastroduodenales, hematuria. No debe consumirse junto con bebidas alcohólicas.

El aceite esencial en dosis inadecuadas es neurotóxico, causando mareos y dolor de cabeza.

Formas Galenicas

Infusión: 2 g por taza, 3 veces al día.

Tintura: al 10%. 20 a 30 gotas diluidas en agua.

Decocción baños: entre 30 g por litro.

Vahos: 1 cucharada por litro de agua.

Baño inmersión: 5 cucharadas en bañera caliente, o realizar concentrado y luego diluir.

Oleato: concentración al 10 %

Anotaciones

Las bolsitas en el placard sirven como antipolillas, pero no debe estar muy concentrado para que no causen cefaleas.
Por su efecto acaricida se recomienda guardar las sábanas con ramitos de lavanda.

Miscelaneas

Se solía lavar la cabeza con lavanda de aquellas personas con trastornos psiquiátricos para ayudar a su curación.
En el campo se frota contra las picaduras de serpiente sobre todo en animales.
Se realizan gárgaras para relajar los músculos de la lengua y curar el tartamudeo al distender los nervios y los músculos de la lengua.