

Lavanda

Lavandula angustifolia Mill.

Nombres vernáculos: lavanda, lavándula

Descripción: arbusto de aroma característico, de 50 - 80 cm de altura. Tallos leñosos, muy ramificados, de los que nacen ramas herbáceas profusamente cubiertas de hojas opuestas, angostas y alargadas, de 2 - 5 cm de longitud. Flores pequeñas, de color azul-grisáceo o violáceo, reunidas en espigas cuyos pedúnculos pueden alcanzar entre 10 - 20 cm, que florecen desde mediados de verano hasta principios de otoño. Su fruto es un aquenio.

Farmacodinamia: en medicina popular se emplean los tallos con hojas y flores, por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio, palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vahos en casos de laringitis, bronquitis, catarros y resfríos.

Presentación comercial: el aceite esencial se emplea en aromaterapia para fines hipnóticos. La esencia de lavándula es un insumo importante de la industria cosmética y de perfumería, donde se la emplea para la elaboración de jabones, colonias, perfumes, etc. No tiene sustitutos sintéticos.

Aspectos agronómicos: esta planta se adapta bien a suelos rústicos y pobres en humus; deben ser suelos alcalinos, ligeros, con buen drenaje, de preferencia de secano, que reciban gran luminosidad y estén bien asoleados. Se puede propagar por semillas o por estacas; este último método es más conveniente porque permite tener un mejor control sobre la calidad de las plantas que se obtendrán. Se recomienda abonar en otoño. La recolección de las ramas floridas de lavanda para herboristería y fines medicinales se hace al inicio de la floración; el material colectado se seca en un lugar bien aireado y a una temperatura no superior a 35°C. La lavanda es una excelente planta melífera.



Lavandula angustifolia Mill., Koehler (1887).
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-087.jpg>



commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavandula_Ang...

Hábito natural

La flor seca de la lavanda puede usarse metida en bolsitas pequeñas, en el closet, como excelente antipolillas. Dos puñados de flor seca en un litro de líquido (mitad agua destilada y mitad alcohol de farmacia) es un desinfectante ecológico. Un puñado de flor seca macerado por 15 días en $\frac{1}{4}$ de litro de aceite de oliva, alivia las picaduras de insecto.



Detalles de la flor.

www.entomology.cornell.edu/Extension/Woodys/C...



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavandula-angustifolia-two-clones.JPG>

43. LAVANDA (*Lavandula angustifolia*), tallo con hojas y flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

b) uso externo: dolores reumáticos.

Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo², sedante³, balsámico⁴, anti-inflamatorio.

Precauciones: tener cuidado cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite la preparación con utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos tienen alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Previene y favorece la expulsión de gases.

3. Modera la actividad del sistema nervioso.

4. Modera la secreción bronquial.