



PROPIEDADES DE LA LAVANDA

Las Flores de la Lavanda secas perfuman la ropa y ahuyentan a las polillas, por lo que se pueden utilizar pequeñas bolsitas con flores en armarios, cajones o dentro de los bolsillos de la ropa, así como lo hacían los Romanos siglos atrás.

La lavanda tiene múltiples usos, no obstante, es más conocida por su aplicación en la fabricación de productos cosméticos.

La Lavanda o espliego (*lavanda angustifolia*) es un arbusto de tallos leñosos, ramas de espigas alargadas y flores de color morado que desprenden un aroma intenso y fresco.

Dentro de sus componentes destacan principalmente el lanilol, que tiene propiedades energizantes y los taninos, que son útiles como antisépticos, cicatrizantes, antioxidantes y protectores de la piel.

Esta planta es originaria de los países mediterráneos de Europa y norte de África y desde siempre se ha utilizado la esencia de sus flores para la fabricación de lociones y perfumes.

En Provenza, sur de Francia, existen enormes plantaciones de Lavanda para ese fin y para los turistas mejor informados suele ser un deleite a los sentidos pasar algunos días en el campo francés.



FLORES DE LAVANDA



PROPIEDADES DE LA LAVANDA

Desde tiempos remotos que la Lavanda se usa para perfumarse, se dice que los Romanos la utilizaban en sus baños y también acostumbraban a llevar un ramito entre las ropas para ahuyentar a los insectos. Buen dato para los alérgicos a las picadas de mosquitos. La planta florece en verano y la recolección de las flores para uso medicinal se lleva a cabo entre los meses de julio y agosto.

Las flores se cosechan a mano una vez que estén abiertas, idealmente en un día soleado y bien entrada la mañana. Como contiene componentes alcohólicos (linalol, geraniol y borneol) se debe secar a la sombra y a una temperatura inferior a los 35 °C. A mayor temperatura se evaporan los alcoholes, se altera la esencia y se pierde la actividad terapéutica de la planta.

La Lavanda es un remedio eficaz para calmar los nervios y en caso de ansiedad, irritabilidad, insomnio, taquicardia y migrañas. Es también excelente como tónico digestivo ya que ayuda a expulsar los gases. Por su acción calmante, antiséptica y cicatrizante, en uso tópico se aplica en baños y compresas para tratar dolores reumáticos, infecciones cutáneas, heridas, picaduras de insectos, etc.



FLORES DE LAVANDA