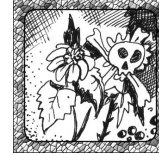


PLANTAS QUE CURAN ***PLANTAS QUE MATAN***



LAVANDA

Lavanda officinalis, L. Angustifolia

Familia: Labiadas

Especialidad: Neurología, aparato digestivo



Arbusto perenne, de hojas estrechas y lanceoladas, tallo ramificado y flores dispuestas en espiga de color azul violáceo. Puede llegar a medir hasta 1 m. de altura y su floración se produce en verano.

Crece en suelos calcáreos y se cultiva principalmente en la cuenca mediterránea –sur de Francia (los mundialmente célebres campos de lavanda de la Provenza), norte de Italia y España- Inglaterra y Estados Unidos. Forma un híbrido con el espliego, la llamada lavandina.

Fueron los romanos quienes comenzaron a utilizar el aceite de esta planta como relajante en los baños, de ahí su nombre (que deriva del verbo latino *lavare*, lavar).

Santa Hildegarda habla de ella en su tratado de medicina del siglo XII y, en 1753, el botánico inglés Culpeper recomendaba su uso en casos de apoplejías, convulsiones y desmayos.

Entre sus principios activos se encuentra el aceite esencial, rico en alcanfor, así como los taninos y ácidos. Por su eficaz acción sedante y antiespasmódica, la lavanda está indicada en casos de ansiedad nerviosa, insomnio, estrés, taquicardia y cefalea de origen tensional.

También posee propiedades carminativas y facilita la digestión. El aceite de lavanda se utiliza también como repelente de insectos y antiparasitario en animales de compañía.

Sus formas de presentación son en infusión, tintura, aceite esencial y extracto seco y fluido. Por su delicioso aroma se utiliza frecuentemente en la elaboración de perfumes, jabones, ambientadores y otros muchos productos de cosmética.

Uno de los usos más tradicionales de la lavanda es su presentación dentro de bolsitas para aromatizar la ropa de los armarios y repeler las polillas.