

Conozca las Plantas Medicinales

Lavanda
(*Lavandula angustifolia*)



LAVANDA
(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)



Denominación:

Espliego, lavanda.

Nombres botánicos:

Lavandula angustifolia, Lavandula officinalis, Lavandula spica, Lavandula vera

Historia

En la antigua Grecia, Pedanius Dioscorides, un médico, farmacólogo y botánico alababa las cualidades medicinales de la lavanda. Los Griegos también usaban la lavanda como perfume. Los Romanos usaban la lavanda en sus baños para lavarse, por sus cualidades de curación y antisépticas, y para alejar a los insectos y ratones. Los Egipcios usaban lavanda como un ingrediente en el incienso y el perfume. La Reina Elizabeth I utilizaba lavanda como un té para tratar sus frecuentes migrañas.

Parte utilizada:

Sumidades floridas.

Acción farmacológica:

- ☞ Sedante.
- ☞ Analgésico local.
- ☞ Espasmolítico.
- ☞ Colerético-colagogo.
- ☞ Carminativo.
- ☞ Antiséptico de las vías respiratorias y urinarias.
- ☞ Diurético.
- ☞ Hipotensor.
- ☞ Cicatrizante.

Indicaciones:

Según la Agencia Europea del Medicamento tanto la flor como el aceite esencial se emplean tradicionalmente para aliviar síntomas leves de estrés mental y agotamiento y para ayudar a dormir.

ESCOP la aprueba para el tratamiento de alteraciones del humor tales como inquietud, agitación e insomnio. Además indica su utilidad en casos de molestias abdominales funcionales.

Existen varios estudios clínicos que valoran la eficacia ansiolítica en pacientes sometidos determinadas situaciones ansiogénicas.

Contraindicaciones:

La EMA contraindica el uso del aceite esencial en baños en casos de heridas abiertas, lesiones dérmicas grandes y enfermedades dérmicas agudas, fiebre alta, infecciones severas problemas circulatorios severos e insuficiencia cardíaca.

Debido al uso tradicional del aceite esencial y la flor como emenagogo y abortivo (no demostrado clínicamente), la OMS contraindica su uso en mujeres embarazadas.

Precauciones:

Formas de dosificación:

La flor de lavanda se emplea por vía oral en forma de infusión de las flores y el aceite esencial por vía inhalatoria y tópica.

- Flor, por vía oral:

Infusión: aproximadamente 1-2 cucharaditas por 150 mL de agua tres veces al día.

Tintura (1:5, 50-60% etanol): 60 gotas diarias.

- Uso externo:

Como aditivo para baño: 20-100 g de flores por cada 20 L de agua, o 6 gotas de aceite esencia por baño o equivalentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española de Médicos Naturistas & colegio oficial de farmacéuticos de Vizcaya. *Fitoterapia. Vademecum de Prescripción*. Bilbao: CITA; 1992.
- Elizabeth Williamsom; Samuel Driver; Karen Baxter. *Stockley's. Herbal Medicines Interactions*. London: PhP; 2009
- J.B Peris; G. Stübing; B. Vanaclocha. *Fitoterapia aplicada*. Valencia: MICOE; 1995
- Monografía de Lavanda [Internet]. (Consultado, 25 de mayo de 2016) Disponible en: www.fitoterapia.net
- P. Font Quer. *Plantas medicinales, el Dioscórides Renovado (13ª ed)*. Barcelona: Editorial Labor; 1992
- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol 3. Geneva: WHO, 2007.