

# *Lavanda* (*Lavandula officinalis*)

*Planta arbustiva con tallos leñosos. Rústica sin mucha humedad y con mucha luz.*



*Flor*



*Hoja*



*Fruto*



*Semilla*



*Reproducción mediante semillas previamente estratificadas durante el invierno y hacer semilleros en otoño o principios de primavera. Trasplantar el otoño siguiente.*

*Por estacas leñosas de ramas de 1 año en otoño. Se quitan las hojas de la base y se recortan las de la punta y se plantan después de las últimas heladas.*

## *Propiedades de la Lavanda*

Tiene propiedades ornamentales, aromáticas y medicinales.

Las propiedades medicinales están en las flores principalmente:

**Propiedades sedantes:** útil para tratar casos de insomnio que deriven del sufrimiento de estrés o de nerviosismo.

**Propiedades antivíricas y antibacterianas:** para tratar casos de faringitis y resfriados en general.

**Para aliviar el dolor:** de espalda y el de pie. También se puede utilizar para aliviar los dolores de las enfermedades reumáticas y para casos de tortícolis.

Para el tratamiento de la hipertensión.

**Propiedades desinfectantes y cicatrizantes:** debido a esto, su infusión es muy utilizada para limpiar, desinfectar y cicatrizar heridas e irritaciones.

## *Formas de usos*

**Aceites esenciales:** con un recipiente hondo con tapa, un colador y un recipiente pequeño y, vas a necesitar frascos pequeños de vidrio color oscuro para guardar el aceite esencial obtenido.

Coloca las florecillas y ramas tiernas (100 gr / 1 ml de aceite puro) en el mayor de los recipientes con agua. Acomoda por encima el colador y dentro de éste, el recipiente más pequeño. Por último, coloca la tapa del primer recipiente en forma invertida. Lleva a fuego lento y espera que hierva. El agua al evaporarse, impactará sobre la tapa invertida y caerá dentro del recipiente pequeño. Para evitar que se escape el vapor y acelerar el procedimiento, coloca hielo sobre la tapa. Cuando se derrita, pon más hielo en la tapa. Finalmente apaga el fuego y retira la tapa.

En el recipiente pequeño tenemos el hidrolato. Si lo queremos puro, hay que utilizar un vaso decantador para que el agua se separe del aceite.

## *Formas de Usos de la Lavanda*

**Infusión al 5 %, infundir 15 minutos, se toman 3 tazas al día, repartidas en varias tomas.**

**Aceite esencial: de 2 a 5 gotas , 1-2 veces al día.**

**El alcohol de Lavanda es muy adecuado para dar fricciones y calmar tensiones musculares, así como para activar la circulación y aliviar el cansancio si se añaden unas gotas a un baño caliente. Para ello, cogemos 50 gramos de flores de lavanda, (si son frescas mejor) y las dejamos macerar en alcohol de 96 ° en un frasco de cristal que sea oscuro. Déjalo al menos diez días en un lugar que no le de la luz. Después, filtra el líquido que hayas obtenido y permite que repose otro día más.**

**Las flores secas perfuman la ropa y ahuyentan a las polillas, por lo que se pueden colocar pequeñas bolsitas con flores en armarios, cajones o dentro de los bolsillos de la ropa.**