

Lavanda

“O ponto de equilíbrio da Aromaterapia”



A Lavanda é a planta mais conhecida e estudada da Aromaterapia. Amplamente conhecida, ela tem vários nomes populares, sendo os mais comuns Alfazema e Lavanda. Para a Aromaterapia trata-se da *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia* ou *Lavandula vera* (sinônimos científicos para a mesma planta). É uma flor roxa linda e seus campos franceses são famosos por tingir a paisagem de lilás, mas em São Paulo ela não dá tantas flores e suas flores tem a coloração mais clara (por características climáticas e de adaptação da planta).



Por sua composição química bastante complexa, a Lavanda tem diversas propriedades terapêuticas, dentre as quais temos as propriedades anti-inflamatória, analgésica, antidepressiva, antireumática, antiespasmódica, cicatrizante, inseticida e tônica.

Por causa dessa vasta gama de propriedades, ela é muito versátil, pode ser usada para muitos distúrbios: problemas de pele (como acne, pé-de-atleta, bolhas e caspa), dores musculares e reumatismo, asma e bronquite, cólicas abdominais e TPM, dor ciática, depressão e stress... a Lavanda é realmente

impressionante! Por causa disso dizemos que sua principal propriedade é a de EQUILIBRANTE. Trabalha em todos os sistemas do corpo trazendo o equilíbrio fisiológico e psicológico.

E o melhor de tudo: sem contra-indicações, o óleo essencial da Lavanda pode ser usado por qualquer um! Crianças, idosos, grávidas, diabéticos, hipertensos e até animais podem aproveitar os benefícios desse óleo essencial.



Algumas receitas para que todos possam desfrutar dos diversos benefícios da Lavanda (lembrando de usar sempre óleo essencial e nunca essência, para que os efeitos sejam os desejados e não haja efeitos colaterais):

- Banho para diminuir stress, depressão e insônia:
 - 10 ml (aproximadamente 4 colheres de sopa) de sabonete líquido neutro (pode ser sabonete líquido para crianças);
 - 2 gotas de óleo essencial de Lavanda;
 - Aplicar essa mistura na bucha de banho e se ensaboar, deixando agir por pelo menos 5 minutos e enxaguando em seguida, também pode ser usado na banheira, nesse caso dissolva bem a mistura na água da banheira e entre em seguida. Lembre de respirar profundamente e calmamente para que a lavanda possa ter um efeito maior. Não fique mais do que 30 minutos na banheira e não deixe a água muito quente, o ideal é que esteja morna.
- Tônico facial anti-acne:
 - 10 ml de água destilada;
 - 20 ml de álcool de cereais;
 - 6 gotas de óleo essencial de Lavanda;
 - Aplicar um pouco em um chumaço de algodão espalhando em seguida pela pele afetada pela acne, não aplicar próximo aos olhos e nos lábios e mucosas. O ideal é aplicar 3 vezes por dia quando a acne estiver pior e aos poucos vai diminuindo para 1 ou 2 vezes ao dia. Lembre de limpar bem a pele antes de usar e nunca espremer as espinhas e cravos, para isso, faça limpeza de pele num especialista.
- Óleo de massagem para dores musculares, reumáticas e cólicas menstruais:
 - 5 ml (aproximadamente 2 colheres de sopa) de óleo vegetal de semente de uva ou óleo de amêndoas;
 - 2 gotas de óleo essencial de Lavanda;
 - Aplicar na região de dor com massagem leve, esfregando bem, por 15 minutos, em seguida cobrir a região para que o óleo seja bem absorvido pela pele. Espere pelo menos 3 horas antes de tomar banho, pode-se fazer a massagem à noite e tomar banho de manhã.
- No difusor ambiental a vela para harmonia ambiental e tranquilidade:
 - Colocar água suficiente para encher $\frac{3}{4}$ do pote do difusor (pode ser água de torneira, mas o ideal é água filtrada ou destilada);
 - 5 a 10 gotas de óleo essencial (dependendo do tamanho do ambiente);
 - Deixe a vela acesa enquanto tiver água, se secar a água, apague a vela ou adicione mais água. Uma vez por dia é suficiente, o melhor momento é quando tiver mais gente no ambiente, para que todos possam se beneficiar do aroma.

Faça os produtos diariamente ou pelo menos a cada 15 dias, pois eles não tem uma validade muito longa. Aproveite as formas simples de ter uma vida saudável e se sinta bem! Havendo qualquer dúvida ou reação, entre em contato com um aromaterapeuta profissional.

Texto de autoria própria.