

# Lavanda



## Resumen del producto

El aceite natural de lavanda es conocido como el aceite natural más popular y versátil. Se destila al vapor de *Lavandula angustifolia*, un perenne con flores en la parte superior. Las diversas propiedades del aceite natural de lavanda contribuyen a una vasta gama de usos. Es muy valioso como antiséptico, anti-inflamatorio, para el cuidado de la piel o como fragancia relajante y encantadora.

## Historia del producto

La lavanda se usa tradicionalmente para tratar quemaduras y es uno de los aceites naturales más versátiles y más citados de la historia. En la antigua Grecia, Pedanius Dioscorides, un médico, farmacólogo y botánico, glorificó las cualidades medicinales de la lavanda. Los griegos también usaban la lavanda como perfume. Los romanos usaban la lavanda en sus baños, por sus cualidades sanadoras y antisépticas, y para repeler insectos. Los egipcios usaban la lavanda como ingrediente en incienso y perfumes. La reina Isabel I usaba la lavanda como té para aliviar sus frecuentes migrañas.

Después de una explosión en un laboratorio que quemó gravemente su brazo, un científico francés llamado René Gattefosse fue el primer científico moderno en documentar la capacidad de la lavanda para promover la regeneración de los tejidos.

En la actualidad, utilizamos la lavanda para atender heridas, inducir el sueño, aliviar la depresión y reducir el estrés. El aceite de lavanda es uno de los aceites naturales más seguros y se

puede usar con su potencia completa directamente en la piel.

Los beneficios del aceite natural de lavanda no tiene límites. Conforme continuamos estudiando la lavanda, se identifican más usos y propiedades.

## Beneficios principales

El aceite natural de lavanda:

- + Equilibra y normaliza las funciones corporales
- + Promueve la regeneración de los tejidos
- + Acelera el proceso de sanación de heridas
- + Limpia heridas, golpes e irritaciones de la piel
- + Calma y relaja la mente y el cuerpo
- + Alivia los dolores corporales

## Modo de uso

Difunda su aroma o inhálelo directamente como aromaterapia. Aplíquelo de forma tópica en irritaciones y cortes de la piel, o donde lo desee.

## Sugerencias de uso

- + Inhale el aroma del aceite natural de lavanda para calmar y relajar el cuerpo y la mente.
- + Agregue 4 ó 5 gotas de aceite natural de lavanda a una base de gel de baño y úselo en la tina del baño con agua caliente para relajarse.
- + Ponga 1 ó 2 gotas de aceite natural de lavanda en su almohada para ayudarle a lograr un sueño reparador.

# Lavanda

- + Masajea varias gotas de aceite natural de lavanda en sus pies para promover la relajación.

## ¿Sabía que...?

- + Un estudio en la Escuela Superior de Medicina de la Universidad de Chiba en Japón descubrió que “la aromaterapia con lavanda redujo el nivel de suero de cortisol y mejoró la reserva de velocidad del flujo coronario en hombres sanos. Estos descubrimientos sugieren que la aromaterapia con lavanda tiene efectos relajantes y puede tener grandes efectos benéficos en la circulación coronaria”.
- + Young Living cultiva su propia lavanda en sus granjas de Utah e Idaho, EE. UU., Francia y Ecuador.
- + Shakespeare cultivó lavanda en su jardín y lo mencionó en sus escritos, incluso una receta para té de lavanda en su obra *Un Cuento de Invierno*.

## Ingredientes principales

El aceite natural de lavanda, *Lavandula angustifolia*, se usa en la medicina tradicional de muchas culturas como agente calmante. Los estudios han demostrado que la fragancia de lavanda da una sensación de calma y de equilibrio. La lavanda se considera como uno de los aceites naturales más versátiles y se puede aplicar de forma tópica o usar en aromaterapia para contribuir a la relajación en general.

## Precaución

Mantenga el producto fuera del alcance de los niños. Si está embarazada, amamantando o tomando medicamentos, o si tiene una condición médica, consulte con un médico antes de utilizarlo. Mantenga el producto lejos de los ojos y de las membranas mucosas; evite su uso en o cerca de piel sensible.

## Preguntas frecuentes

- P ¿Cuál es la diferencia entre la lavanda y el lavandín?
- R *El lavandín es una planta híbrida que se obtiene al combinar la lavanda verdadera con alhucema (Lavandula latifolia). El lavandín se usa comúnmente para esterilizar jaulas de animales en Europa. El lavandín tiene efectos calmantes similares a los de la lavanda, pero es ligeramente más intensa.*
- P ¿El aceite natural de lavanda es seguro para los niños?
- R *La lavanda generalmente es segura para los niños. Tradicionalmente, se ha usado para calmar a niños pequeños y a bebés. Sin embargo, siempre debe consultar con el pediatra de su hijo antes de usarlo.*