



 Introducción

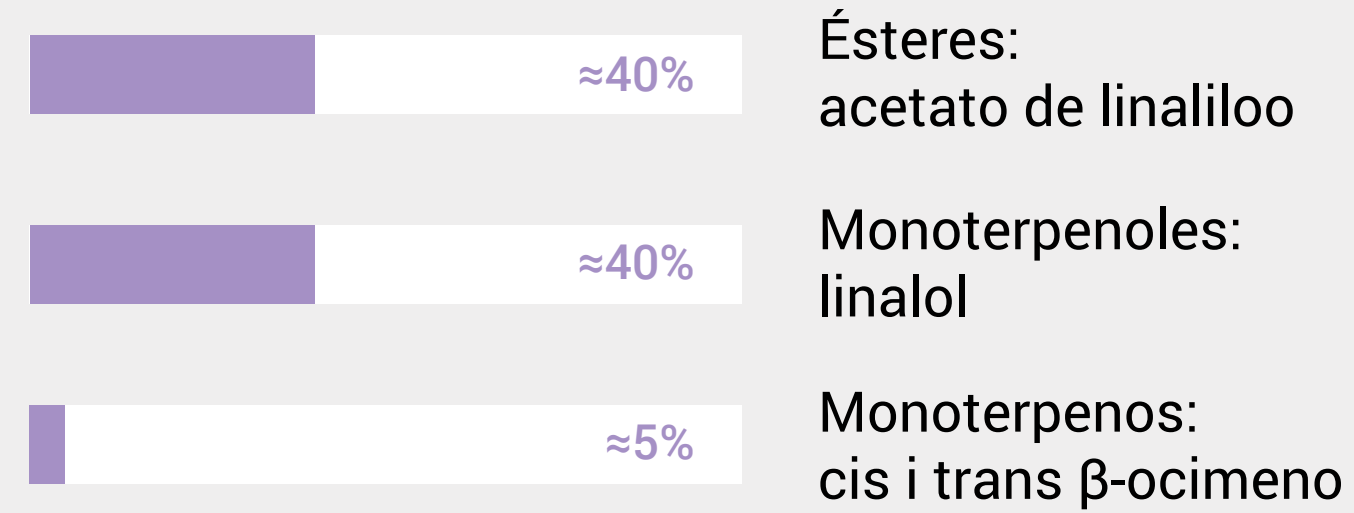
Existen registros de las aplicaciones de la Lavanda desde el antiguo Egipto, donde se utilizaba como parte del proceso de momificación.

Ampliamente conocida por sus propiedades relajantes y calmantes, también ha demostrado eficacia en la aceleración del proceso de curación de quemaduras, cortes, picaduras y otras heridas.

Además, destacan sus propiedades antioxidantes, así como su acción sobre alteraciones del sueño, ansiedad o depresión.



 **Moléculas**



✓ **Acciones**

- Antioxidante
- Reparador epitelial
- Antimicrobiano
- Relajante sistema nervioso



**Uso oral**



**Uso tópico**



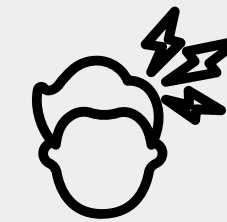
**Uso difusión**

 **Indicaciones**



**Picaduras de insectos, eccemas, heridas, úlceras de primer grado, quemaduras**

Vía tópica: diluir 10 gotas de AE sobre una base de 10 ml de oleato de caléndula. Aplicar de 2 a 3 veces al día sobre a zona afectada



**Estrés**

Aromadifusión: añadir de 5 a 10 gotas de AE en el aromadifusor. Combinable/intercambiable con el AE de petitgrain Baño aromático: mezclar 2-3 gotas de AE en el gel de baño y añadir la mezcla al agua



**Insomnio, ansiedad**

Vía inhalatoria: inhalación directa, aplicando 2 gotas de AE puro en la cara interna de las muñecas 30 minutos antes de ir a dormir



## Precauciones y contraindicaciones

En situaciones especiales (embarazo, pediatría, pacientes polimedicados...) utilizar bajo la supervisión de un/a especialista