

Lavanda (*Lavandula angustifolia*): Calmante Natural y Antiséptico

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Lavanda (*Lavandula angustifolia*): Calmante Natural y Antiséptico

La lavanda verdadera o espliego fino es una de las plantas medicinales con mayor respaldo científico en el campo de la fitoterapia ansiolítica. Su nombre proviene del latín lavare (lavar), ya que los romanos perfumaban con ella el agua de sus baños. Hoy sabemos que su aceite esencial, rico en linalol y acetato de linalilo, actúa sobre los receptores GABA del sistema nervioso central de forma similar a los ansiolíticos convencionales, pero con un perfil de seguridad notablemente superior.

Identificación Botánica

Lavandula angustifolia (sinónimo: *L. officinalis*, *L. vera*) es un subarbusto perenne de la familia Lamiaceae que alcanza los 30-60 cm de altura. Forma matas redondeadas y densas con numerosos tallos erectos.

Las hojas son lineares a linear-lanceoladas, de 2-6 cm de largo, opuestas, enteras, con los márgenes ligeramente revolutos. Son de color verde grisáceo cuando jóvenes, volviéndose más verdes con la edad. Están cubiertas de pelos estrellados que les confieren un aspecto tomentoso.

Las flores se agrupan en espigas terminales densas sobre pedúnculos largos y delgados. Cada flor es tubular-bilabiada, de color azul-violeta intenso, con un cáliz tubular grisáceo de 5 dientes desiguales. Florecen de junio a agosto. El aroma es dulce, floral, herbáceo y limpio.

Importante distinguirla de:

L. latifolia (espliego): hojas más anchas, espigas ramificadas, aroma más alcanforado. Crece a menor altitud.

L. x intermedia (lavandín): híbrido de las dos anteriores, más grande y productivo pero con propiedades medicinales inferiores.

L. stoechas (cantueso): espigas con brácteas apicales vistosas en forma de «orejas de conejo». Propiedades distintas.

Hábitat y Distribución

Originaria del Mediterráneo occidental, especialmente del sur de Francia, noreste de España e Italia. Crece de forma silvestre en laderas secas, pedregosas y soleadas de montañas calcáreas, generalmente entre los 500 y 1.800 metros de altitud.

En la Península Ibérica, *L. angustifolia* es menos frecuente que *L. latifolia* o *L. stoechas*, encontrándose principalmente en los Pirineos y sierras del noreste. Se cultiva ampliamente en jardines de toda Europa como ornamental y aromática.

Partes Útiles

Flores: Se recolectan justo antes de abrirse completamente, cuando el contenido en aceite esencial es máximo. Secar en manojos colgados boca abajo en lugar sombrío y ventilado.

Aceite esencial: Obtenido por destilación al vapor de las flores. El de *L. angustifolia* de altitud (>800 m) es el más apreciado terapéuticamente.

Propiedades Medicinales

Ansiolítica y sedante: Múltiples ensayos clínicos aleatorizados han demostrado que el aceite esencial de lavanda (en cápsulas orales, marca Silexan/Lasea) reduce significativamente la ansiedad, con eficacia comparable a lorazepam 0,5 mg pero sin riesgo de dependencia. El linalol modula los receptores GABA-A y los canales de calcio voltaje-dependientes.

Mejora del sueño: La inhalación de aceite esencial antes de dormir mejora la calidad del sueño, aumentando la fase de sueño profundo según estudios polisomnográficos.

Analgésica: Eficaz en cefaleas tensionales (aplicación tópica en sienes), dolores menstruales y dolor postoperatorio (aromaterapia).

Antiséptica y cicatrizante: El linalol y el 1,8-cineol poseen actividad antibacteriana. Aplicada sobre quemaduras leves y heridas, acelera la epitelización y reduce la infección.

Antiespasmódica digestiva: La infusión alivia cólicos, flatulencias y náuseas de origen nervioso.

Repelente de insectos: Eficaz contra mosquitos, polillas y otros insectos.

Formas de Preparación

Infusión relajante

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 1-2 cucharaditas (1-2 g) de flores secas. Tapar, reposar 5-10 minutos y colar. Tomar 1-3 tazas al día, siendo la última antes de acostarse para favorecer el sueño. Combina muy bien con melisa y tila.

Aromaterapia para ansiedad e insomnio

Añadir 3-5 gotas de aceite esencial puro en un difusor ultrasónico en el dormitorio 30 minutos antes de acostarse. Alternativamente, depositar 2 gotas en la almohada o en un pañuelo que se coloca cerca de la nariz.

Aceite de masaje relajante

Diluir 15-20 gotas de aceite esencial de lavanda en 50 ml de aceite de almendras dulces. Usar para masaje en cuello, hombros y plantas de los pies antes de dormir. También útil para dolores musculares leves.

Baño relajante

Preparar una infusión concentrada con 100 g de flores en 2 litros de agua. Colar y añadir al agua del baño tibio. Sumergirse durante 15-20 minutos. Alternativamente, añadir 10 gotas de aceite esencial mezcladas previamente con una cucharada de leche o sales de baño (el aceite esencial no se disuelve en agua sola).

Compresa para quemaduras leves

Empapar una gasa estéril con infusión fría de lavanda y aplicar sobre quemaduras solares o de primer grado. También se pueden aplicar 1-2 gotas de aceite esencial puro directamente sobre quemaduras menores (una de las pocas excepciones donde el aceite esencial de lavanda puede usarse sin diluir).

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

El aceite esencial de lavanda es uno de los más seguros, pero puede causar dermatitis de contacto en personas sensibilizadas, especialmente si está oxidado. Conservar siempre bien cerrado y alejado de la luz.

No ingerir aceite esencial sin supervisión profesional. Las cápsulas comerciales de aceite esencial estandarizado (como Silexan) son productos regulados con dosis controladas.

En niños prepúberes varones, el uso tópico frecuente de aceite esencial de lavanda se ha asociado excepcionalmente con ginecomastia reversible (desarrollo mamario), posiblemente por actividad estrogénica débil del linalol.

Puede potenciar el efecto de sedantes y ansiolíticos farmacológicos. Informar al médico si se toman benzodiacepinas, barbitúricos u otros depresores del SNC.

Evitar el contacto con los ojos. En caso de contacto accidental, lavar con aceite vegetal (no agua).

El lavandín (*L. x intermedia*) y el espliego (*L. latifolia*) tienen perfiles de seguridad diferentes debido a su mayor contenido en alcanfor. No sustituirlos indistintamente.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.