



LAVANDA

Lavandula officinalis, Lavandula angustifolia, Lavandula spica.

Originaria de Europa meridional y norte de África, la Lavanda es una planta leñosa ornamental famosa por sus múltiples usos, siendo cultivada principalmente por su aroma y para la producción de aceites esenciales. Sus usos más comunes son para aromatizar ambientes, ahuyentar insectos y polillas de closets y armarios, para decorar, etc. Nos detendremos en las características medicinales de la Lavanda y cómo de manera fácil y natural puedes combatir ciertas dolencias.

CULTIVO

Normalmente se reproduce por esquejes que se hacen arraigar en macetas puestas a media sombra y bien regadas. Es importante considerar que cualquier planta que esta en proceso de arraigo va a requerir mucha más agua que una planta ya consolidada, es por esto que durante el período de siembra o reproducción de esquejes la planta va a requerir de un riego moderado semanal hasta que ésta arraigue. Una vez que tu planta logre un tamaño importante puede aguantar con riegos más espaciados. Para que tu planta arraigue bien te recomendamos el primer año pinchar* las flores antes de que florezcan.

Si plantas semillas debes realizarla a principios de Primavera y transplantarlas a finales de Verano si haces almácigos. También puedes sembrarla directamente al suelo si el terreno es seco, pedregoso y con buen drenaje. Si tu suelo es arcilloso puedes plantarla en un macetero cuidando que la mezcla de tierra contenga un porcentaje de arena y en la base piedras que permitan que el agua escurra fácilmente. Debe estar expuesta al sol.

En el huerto las lavandas sirven para el control de plagas ayudando a ahuyentar insectos perjudiciales.

COSECHA

A partir del segundo año puedes comenzar a cosechar tu lavanda. Se recomienda cosechar en verano en días de sol ya que las flores deben estar secas al momento de cosecharlas. Una vez cosechadas debes secarlas a la sombra en un lugar fresco y ventilado.

*Proviene del Pinching y es un tipo de poda que se realiza cortando tallos blandos con el dedo pulgar y el índice.

USOS MEDICINALES

En formato de infusión sirve como calmante y sedativo para las enfermedades del sueño como el insomnio y para la ansiedad. Para el tratamiento de enfermedades respiratorias como la bronquitis disminuyendo la inflamación. También ayuda a la digestión, aliviar malestares estomacales y cierto tipo de migrañas.

- **INFUSIÓN:** Se utilizan 30 gramos de flores secas por litro de agua. Una vez hervida el agua se vierten las flores y se tapa la olla para evitar la evaporación de los aceites y se deja reposar entre 10-15 min. Esta infusión sirve para desinfectar heridas y llagas pero debe ser preparada en el momento. Se deja una compresa empapada en la infusión sobre la parte dañana. Puestas en piel sana las compresas sirven para activar la circulación en extremidades fatigadas.
- **TÉ:** Una cucharada de flores secas y una cucharadita de menta para 3 tazas de agua hirviendo. Dejar reposar entre 5-10 min. Se puede tomar 2 a 3 tazas al día entre comidas. Si se utiliza para aliviar malestares estomacales debe ser consumida después de la comida.