

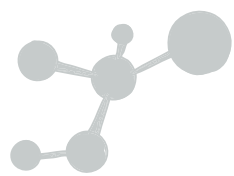
LAVANDA

Lavandula angustifolia | LAVANDA



Planta introducida al Ecuador, originaria de la región Mediterránea. Se adapta fácilmente a una gran variedad de climas y crece entre 0 a 3,000 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Se siembra en huertas y jardines por sus propiedades medicinales y ornamentales.



Propiedades: Analgésica, antifúngica, ansiolítica y relajante.

Contraindicaciones: No es recomendado para personas con epilepsia ya que puede alterar el sistema nervioso. Tampoco se recomienda el consumo excesivo en personas con gastritis.



Flores de tonalidades moradas y azules, se agrupan en espigas.

Tallo leñoso y ramas de color verde con tonos morados de las cuales salen pequeñas hojas.

Partes utilizables: Hojas, semillas y flores.

USOS

MEDICINALES:

La infusión de sus hojas y flores sirve para aliviar dolores de cabeza y migrañas crónica. La lavanda es muy conocida por sus propiedades relajantes ayuda a aliviar la ansiedad, la depresión y la tensión. Por otro lado, el aceite esencial de lavanda es utilizado como antifúngico, para cicatrizar heridas y quemaduras.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**
Recetas tradicionales: Infusiones