

La lavanda hace mucho más que ayudar a dormir mejor

Los científicos dicen que la lavanda es tan eficaz como el Valium para tratar el estrés y la ansiedad. Pero este solo es uno de los muchos beneficios que tiene para tu salud.

Los usos del aceite de lavanda son extraordinariamente versátiles y van más allá de tratar las pieles grasas. Es una planta esencial usada en aromaterapia, cuida de tu cerebro, te ayuda a dormir y más.

Su nombre deriva del latín «lavare», que significa «lavar», y el primer uso conocido del aceite de lavanda se remonta a los faraones egipcios y su curioso papel en el proceso de momificación. Posteriormente, esta planta se convirtió en un aditivo para el baño en Persia, la antigua Grecia y Roma, donde se creía que la lavanda ayudaba a purificar el cuerpo y la mente.

En los últimos años se han desarrollado varias líneas de investigación rigurosas que han confirmado estos y otros beneficios para la salud.

Un estudio publicado en el Journal of Alternative and Complementary Medicine encontró que la aplicación tópica de lavanda podría reducir la severidad de los cólicos menstruales.

Protege tu cerebro.

Los aromas cumplen una función extraordinaria en la estimulación neuronal. Así, los receptores del olfato envían mensajes al cerebro que pueden afectar el estado de ánimo. ¿No te sientes bien cuando hueles algo que te encanta? Y de la misma forma, la aromaterapia también puede estimular a los adultos que padecen demencia.

Ayuda a dormir mejor

Hace milenios ya se recomendaba la lavanda para ayudar a personas que sufrían de insomnio u otros trastornos del sueño. Lo que hacían era rellenar sus almohadas con flores de lavanda para ayudarles a conciliar el sueño y descansar mejor por la noche. Hoy en día sus usos se han ampliado y se utiliza la lavanda para tratar los dolores de cabeza y el nerviosismo o la inquietud.

Hay fisioterapeutas que a veces aplican aceite de lavanda en la

piel de forma que actúe como un calmante y ayude a relajarte. En países como Alemania, el té de lavanda ha sido aprobado como un suplemento para tratar las interrupciones del sueño, la inquietud y la irritación del estómago.

Cuida tu piel y cabello

El uso tópico de aceite de lavanda podría potenciar el tratamiento de la alopecia y aplicado sobre la piel es efectivo contra el eccema, el acné, las quemaduras solares y ciertas dermatitis. Prueba a utilizar un preparado casero de crema corporal de manzanilla y lavanda para ayudar a calmar la piel irritada.

Con información de Revista Mujer Hoy