



· GUÍA PRÁCTICA ·
— de uso de la —

LAVANDA

— (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) —



EQUILIBRIO EMOCIONAL,
RELAJACIÓN
Y CALMA



AYUDA A
RELAJAR



ACOMPaña
EL DESCANSO



CALMA
LA TENSIÓN



BIENESTAR
EMOCIONAL

Remedia

— SABERES QUE SANAN —

LAVANDA

(Lavandula angustifolia)

Bienvenido al mundo de la Lavanda

La **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) es una de las plantas aromáticas más apreciadas dentro de la herbolaria tradicional. Sus delicadas flores violetas y su aroma característico la han convertido en símbolo de calma, descanso y bienestar emocional.

Originaria de la región mediterránea, ha sido utilizada durante siglos en infusiones, baños, preparaciones aromáticas y extractos herbales.

Tradicionalmente se emplea para acompañar momentos de tensión nerviosa, favorecer la relajación y ayudar al organismo a prepararse para el descanso.

Actualmente, la Lavanda continúa despertando interés dentro de la fitoterapia debido a los compuestos naturales presentes en sus flores.

Más que “apagar” las emociones, la Lavanda se utiliza como una aliada suave para facilitar la transición de un estado de tensión hacia uno de mayor serenidad y equilibrio.





¿Qué es la Lavanda?

La **Lavanda verdadera (Lavandula angustifolia Mill.)** pertenece a la familia Lamiaceae, la misma familia botánica del Romero, la Salvia, la Menta y el Toronjil.

Es un pequeño arbusto aromático de hojas estrechas y flores violetas agrupadas en espigas. La parte más utilizada en herbolaria son sus flores y sumidades floridas.

Dentro de la herbolaria se utilizan principalmente:

- Flores secas.
- Sumidades floridas.
- Extractos hidroalcohólicos.
- Aceite esencial obtenido por destilación.

Es importante diferenciar la tintura de flores del aceite esencial, ya que son preparaciones distintas, tienen concentraciones diferentes y no se utilizan de la misma manera.

Otros nombres comunes

- Lavanda verdadera.
- Lavanda inglesa.
- Espliego.
- Lavender.
- English lavender.

No debe confundirse con el lavandín (*Lavandula × intermedia*) ni con otras especies de lavanda, cuya composición puede ser diferente.



☀️ ¿Qué contiene la Lavanda?

Las flores de Lavanda contienen diferentes compuestos aromáticos y vegetales que le proporcionan sus características particulares.

Entre sus principales componentes se encuentran:

- Linalool.
- Acetato de linalilo.
- Ácido rosmarínico.
- Ácido cafeico.
- Flavonoides.
- Taninos.
- Triterpenos.
- Cumarinas en pequeñas cantidades.



El linalool y el acetato de linalilo forman parte importante de los compuestos aromáticos responsables de su fragancia.

La flor también contiene entre 1 y 3 % de aceite esencial de manera natural. Sin embargo, una tintura elaborada con flores no posee la misma concentración que el aceite esencial destilado.

Esta combinación de compuestos ha contribuido a que la Lavanda sea tradicionalmente considerada una planta relajante, aromática y armonizadora.





¿Por qué la Lavanda ha sido tan valorada durante siglos?

El uso de la **Lavanda** ha trascendido generaciones. Su presencia en jardines, hogares, baños herbales y preparaciones tradicionales refleja la profunda relación que distintas culturas han mantenido con esta planta.

En la actualidad, la Agencia Europea de Medicamentos reconoce el uso tradicional de las flores de *Lavandula angustifolia* para aliviar síntomas leves de estrés mental y agotamiento, así como para ayudar a conciliar el sueño.

1. Relajación y serenidad

La Lavanda ha sido utilizada tradicionalmente para acompañar momentos de tensión, inquietud y sobrecarga mental.

Su aroma y sus preparaciones herbales pueden integrarse en rutinas destinadas a crear una sensación de calma y favorecer un ambiente de descanso.



2. Apoyo ante el estrés mental leve

La Lavanda puede acompañar periodos en los que existe sensación de tensión nerviosa, cansancio mental o dificultad para desconectarse de las actividades cotidianas.

Se utiliza principalmente como apoyo para manifestaciones leves y pasajeras, dentro de un enfoque que también incluya descanso, alimentación equilibrada y manejo saludable del estrés.

No sustituye la valoración profesional cuando los síntomas son intensos, persistentes o interfieren con las actividades diarias.

3. Preparación para el descanso

Tradicionalmente, la Lavanda se ha utilizado para favorecer la relajación previa al sueño y ayudar a conciliarlo.

Puede ser especialmente apropiada cuando la dificultad para descansar se relaciona con pensamientos constantes, tensión emocional o incapacidad para disminuir el ritmo al finalizar el día.



4. Bienestar digestivo relacionado con la tensión

Dentro de la herbolaria tradicional, las plantas aromáticas como la Lavanda se han utilizado para acompañar molestias digestivas leves relacionadas con nerviosismo, tensión o sensación de espasmo.

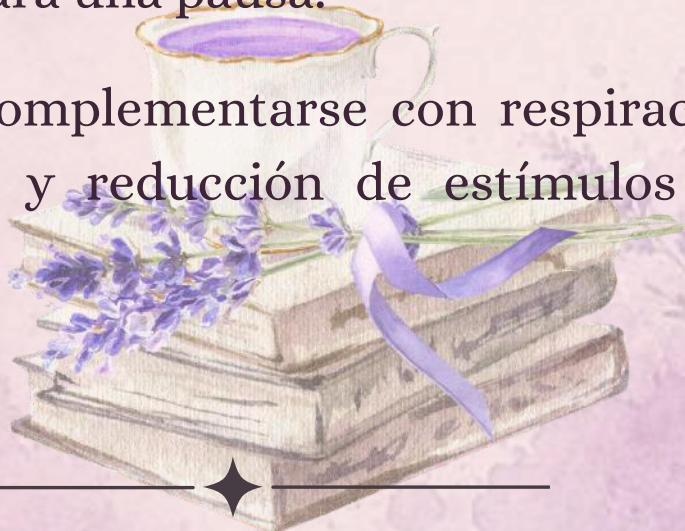
Este uso es principalmente tradicional y no sustituye la valoración médica cuando existe dolor, inflamación persistente u otros síntomas digestivos importantes.

5. Bienestar aromático y emocional

El aroma de la Lavanda ha formado parte de baños, almohadas herbales y espacios destinados al descanso.

Aunque la respuesta a los aromas puede variar entre personas, muchas encuentran en la Lavanda una forma agradable de señalar el final de la jornada y prepararse emocionalmente para una pausa.

Su aroma puede complementarse con respiración lenta, iluminación tenue y reducción de estímulos antes de dormir.



4. Bienestar digestivo relacionado con la tensión

Dentro de la herbolaria tradicional, las plantas aromáticas como la Lavanda se han utilizado para acompañar molestias digestivas leves relacionadas con nerviosismo, tensión o sensación de espasmo.

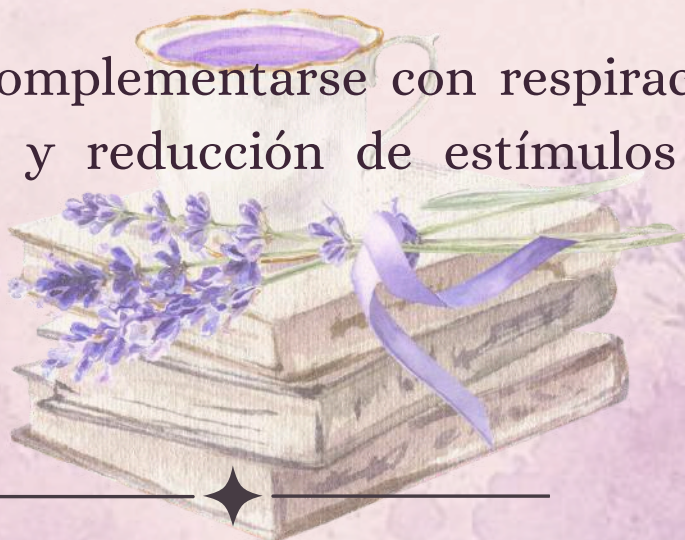
Este uso es principalmente tradicional y no sustituye la valoración médica cuando existe dolor, inflamación persistente u otros síntomas digestivos importantes.

5. Bienestar aromático y emocional

El aroma de la Lavanda ha formado parte de baños, almohadas herbales y espacios destinados al descanso.

Aunque la respuesta a los aromas puede variar entre personas, muchas encuentran en la Lavanda una forma agradable de señalar el final de la jornada y prepararse emocionalmente para una pausa.

Su aroma puede complementarse con respiración lenta, iluminación tenue y reducción de estímulos antes de dormir.





La Lavanda desde una perspectiva energética

La Lavanda europea no forma parte de la farmacopea clásica de la **Medicina Tradicional China**. Por ello, no debe atribuírsele una clasificación oficial de naturaleza, sabor o meridianos dentro de este sistema.

Sin embargo, dentro de la herbolaria energética occidental y de algunas prácticas integrativas modernas, se considera una planta aromática, relajante y armonizadora.

Tradicionalmente se relaciona con estados en los que existe:

- Inquietud emocional.
- Tensión nerviosa.
- Pensamientos repetitivos.
- Cansancio acompañado de agitación.
- Dificultad para relajarse.
- Dificultad para prepararse para el sueño.

Su aroma se asocia simbólicamente con serenidad, limpieza emocional y creación de espacios de calma.



La Lavanda y el descanso emocional

Desde una mirada integrativa, la Lavanda puede acompañar momentos en los que el cuerpo está cansado, pero la mente continúa activa.

Su utilización suele relacionarse con la necesidad de hacer una pausa, disminuir la sobreestimulación y recuperar una sensación de tranquilidad.

Puede incorporarse a pequeños rituales como:

- Tomar la tintura diluida en agua.
- Preparar una infusión.
- Realizar respiraciones lentas.
- Tomar un baño tibio.
- Reducir la iluminación.
- Escuchar música tranquila.
- Alejarse de las pantallas.

Estos hábitos ayudan a establecer una señal cotidiana que indica al organismo que ha llegado el momento de descansar.



Acciones energéticas tradicionales

Desde la herbolaria energética occidental, la Lavanda suele describirse como una planta que:

- Favorece la calma.
- Acompaña la liberación de tensión.
- Ayuda a aquietar la actividad mental.
- Promueve una sensación de armonía.
- Facilita la transición hacia el descanso.
- Acompaña periodos de cansancio nervioso.

Visión integrativa

La Lavanda puede formar parte de programas de bienestar dirigidos a mejorar los hábitos de descanso y el manejo cotidiano del estrés.

Su función no consiste en eliminar las emociones, sino en acompañar la creación de condiciones favorables para recuperar la serenidad.

Sus beneficios pueden aprovecharse mejor cuando se combina con horarios regulares de sueño, alimentación equilibrada, actividad física y espacios de descanso consciente.





Cómo utilizar tu Tintura de Lavanda

La **Tintura de Lavanda Remedia** es un extracto hidroalcohólico elaborado artesanalmente con flores de *Lavandula angustifolia*.

Su presentación líquida permite incorporarla fácilmente a una rutina de bienestar y ajustar su uso de manera gradual.

Uso general

Tomar:

- De 10 a 15 gotas.
- Diluidas en un poco de agua.
- De 1 a 2 veces al día.

Dosis inicial

Las personas sensibles pueden comenzar con:

- De 3 a 5 gotas diluidas en agua.
- Una vez al día.
- Aumentar gradualmente sin exceder la dosis recomendada.

Para acompañar el descanso

Tomar la última dosis entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.



Recomendaciones de uso

- Agitar el frasco antes de cada toma.
- Diluir las gotas en un poco de agua.
- Comenzar con la cantidad menor indicada.
- Observar la respuesta individual del organismo.
- No exceder la dosis recomendada.
- Evitar conducir si produce somnolencia.
- Conservar el frasco en un lugar fresco y seco.
- Protegerlo de la luz directa.
- Mantenerlo fuera del alcance de los niños.

¿Durante cuánto tiempo puede utilizarse?

La Lavanda puede utilizarse de forma puntual o durante periodos breves, según las necesidades y la respuesta de cada persona.

Si el estrés, la inquietud o la dificultad para dormir persisten o empeoran, se recomienda consultar con un profesional de la salud.



¿Con qué hábitos puede complementarse?

La **Tintura de Lavanda** forma parte de un enfoque integral de bienestar.

Su uso puede acompañarse de hábitos como:

- Mantener horarios regulares de sueño.
- Evitar cafeína durante la tarde o noche.
- Reducir el uso de pantallas antes de dormir.
- Mantener una iluminación suave al finalizar el día.
- Practicar respiraciones lentas y profundas.
- Realizar actividad física regularmente.
- Evitar cenas excesivamente pesadas.
- Crear un espacio tranquilo para descansar.
- Mantener una adecuada ventilación.
- Escuchar música relajante.
- Llevar un registro de la respuesta individual.
- La constancia en los hábitos de descanso suele ser tan importante como la planta que se utiliza.





Otras formas de utilizar la Lavanda

Aunque la tintura es una forma práctica de incorporar la Lavanda a una rutina de bienestar, sus flores pueden aprovecharse de diferentes maneras.

Infusión de Lavanda

Preparación sugerida:

- De 1 a 2 gramos de flores secas.
- 150 ml de agua caliente.
- Tapar y dejar reposar entre 5 y 10 minutos.
- Colar antes de consumir.

Para una infusión más suave puede utilizarse aproximadamente media cucharadita de flores por taza.

Puede disfrutarse durante el día o entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.

El sabor de la Lavanda es aromático e intenso, por lo que no es necesario utilizar grandes cantidades.



Infusión nocturna de Lavanda y Toronjil

Esta combinación se utiliza tradicionalmente para acompañar la relajación y preparar al organismo para el descanso.

Ingredientes

- ½ cucharadita de flores secas de Lavanda.
- 1 cucharadita de Toronjil.
- 250 ml de agua caliente.

Preparación

Agregar las plantas al agua caliente, tapar y dejar reposar entre 7 y 10 minutos.

Colar y tomar lentamente por la noche.

Recomendación

Puede consumirse sola o junto con la dosis habitual de Tintura de Lavanda.

Si se utilizan varias plantas relajantes, es recomendable comenzar con cantidades pequeñas para observar la respuesta del organismo.



Infusión de Lavanda y Manzanilla

Una preparación aromática utilizada tradicionalmente para favorecer la tranquilidad y brindar confort después de un día de tensión.

Ingredientes

- ½ cucharadita de flores secas de Lavanda.
- 1 cucharadita de Manzanilla.
- 250 ml de agua caliente.

Preparación

Colocar las plantas en una taza, agregar el agua caliente y tapar.

Dejar reposar entre 7 y 10 minutos. Colar antes de consumir.

Importante

Las personas alérgicas a la Manzanilla o a otras plantas de la familia Asteraceae deben evitar esta preparación.

No es necesario endulzarla, pero puede agregarse una pequeña cantidad de miel si se desea.



Baño herbal relajante

Ingredientes

- 2 cucharadas de flores secas de Lavanda.
- 2 cucharadas de Manzanilla.
- Una bolsita de tela.

Preparación

Colocar las plantas dentro de la bolsita y cerrarla correctamente.

Introducirla en el agua tibia del baño y permitir que libere su aroma. Permanecer en el baño entre 10 y 15 minutos. Suspendar su uso si se presenta irritación.



Saquito aromático

Colocar flores secas de Lavanda dentro de una bolsita de algodón y situarla cerca de la cama o en el espacio destinado al descanso.

No añadir aceite esencial puro directamente al agua del baño, ya que no se diluye adecuadamente y puede irritar la piel.





Combinaciones herbales con Lavanda

Dentro de la herbolaria tradicional es común combinar plantas con cualidades complementarias. Sin embargo, no siempre es necesario utilizar varias plantas al mismo tiempo.

Para relajación durante el día

Lavanda + Toronjil morado

Una combinación aromática utilizada para acompañar momentos de tensión leve, inquietud y sobrecarga mental. Puede ser apropiada cuando se busca mantener la serenidad sin utilizar una combinación demasiado intensa.

Para descanso suave

Lavanda + Manzanilla

Tradicionalmente utilizadas para acompañar la relajación y proporcionar una sensación de confort al finalizar el día.

Para preparar el descanso

Lavanda + Pasiflora

Esta combinación puede acompañar rutinas nocturnas cuando existe dificultad para desconectarse, pensamientos constantes o inquietud antes de dormir.

La Pasiflora complementa el carácter aromático y relajante de la Lavanda.



Para noches de mayor tensión

Lavanda + Valeriana

Es una combinación potencialmente más sedante, utilizada tradicionalmente cuando existe mayor dificultad para relajarse.

Debe comenzarse con cantidades pequeñas.

No combinar con alcohol, medicamentos sedantes ni otras sustancias que produzcan sueño sin orientación profesional.

Para tensión con malestar digestivo

Lavanda + Toronjil + Manzanilla

Una combinación aromática utilizada tradicionalmente cuando el nerviosismo se acompaña de sensación de tensión digestiva.

No sustituye la valoración médica ante dolor, inflamación persistente, vómito u otros síntomas importantes.

Para un ritual nocturno

Lavanda + Pasiflora + Toronjil

Puede acompañar una rutina orientada a disminuir progresivamente la actividad al finalizar el día.

Importante

Combinar varias plantas relajantes puede aumentar la somnolencia. No es necesario utilizar todas al mismo tiempo.

Las combinaciones deben adaptarse a la sensibilidad, condiciones médicas y medicamentos de cada persona.





Precauciones

La **Lavanda** suele ser bien tolerada cuando se utiliza adecuadamente. Sin embargo, es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- No utilizar durante el embarazo o la lactancia sin orientación profesional.
- No administrar a menores de 12 años.
- No utilizar si existe alergia a la Lavanda.
- Puede provocar somnolencia en algunas personas.
- Evitar conducir u operar maquinaria si disminuye el estado de alerta.
- No combinar con alcohol.
- Consultar antes de utilizarla junto con medicamentos sedantes, ansiolíticos, hipnóticos o anticonvulsivos.
- Informar al médico de su consumo antes de una cirugía o procedimiento con anestesia.
- La tintura contiene alcohol.

Suspender su uso si aparece una reacción adversa.





Posibles efectos secundarios

La mayoría de las personas tolera adecuadamente las preparaciones de Lavanda.

En algunos casos pueden presentarse:

- Náusea.
- Malestar digestivo.
- Diarrea.
- Dolor de cabeza.
- Somnolencia.
- Reacciones alérgicas poco frecuentes.

Los eructos se han observado principalmente con preparados orales de aceite de Lavanda y no necesariamente con la tintura de flores.

Si se presenta una reacción intensa o persistente, debe suspenderse el producto y solicitar orientación profesional.

Nota importante

Los productos herbales deben utilizarse como complemento de un estilo de vida saludable y nunca como sustituto de la atención médica cuando esta sea necesaria.





Preguntas frecuentes

¿La Tintura de Lavanda sirve para dormir?

Se utiliza tradicionalmente para favorecer la relajación y ayudar a conciliar el sueño, especialmente cuando la dificultad para descansar se relaciona con tensión mental leve.

No es un medicamento para el insomnio ni sustituye una valoración profesional.

¿Cuánto tiempo antes de dormir debo tomarla?

Puede tomarse entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.

¿Puedo utilizarla durante el día?

Sí. Sin embargo, la primera vez conviene observar la respuesta del organismo, ya que algunas personas pueden experimentar somnolencia.

¿Puedo tomarla directamente debajo de la lengua?

Es preferible diluirla en un poco de agua para suavizar el sabor y reducir el contacto directo del alcohol con la boca.

¿La tintura y el aceite esencial son lo mismo?

No. La tintura es un extracto hidroalcohólico de las flores. El aceite esencial es una sustancia aromática altamente concentrada obtenida mediante destilación.

Sus cantidades, precauciones y formas de utilización son diferentes.

¿Puedo agregarla a una bebida caliente?

Sí, pero es preferible esperar a que la bebida esté tibia y después incorporar las gotas.





Preguntas frecuentes

¿Puedo combinarla con Pasiflora o Valeriana?

Sí se utilizan juntas dentro de la herbolaria tradicional, pero la somnolencia puede aumentar. Conviene comenzar con cantidades pequeñas.

¿La Lavanda crea dependencia?

No existe evidencia de que la flor de Lavanda utilizada tradicionalmente genere dependencia.

Si una persona necesita utilizarla constantemente para poder dormir, es recomendable investigar la causa del problema.

¿Puedo utilizarla para la ansiedad?

Puede acompañar síntomas leves y pasajeros de estrés o tensión, pero no debe utilizarse como sustituto del tratamiento de un trastorno de ansiedad.

La evidencia clínica más conocida corresponde principalmente a un preparado estandarizado de aceite de Lavanda, no a cualquier tintura artesanal.

¿Puedo tomarla si utilizo medicamentos?

Si se utilizan medicamentos de forma habitual, especialmente sedantes, ansiolíticos, hipnóticos o anticonvulsivos, se recomienda consultar primero con un profesional.

¿Cuánto tiempo puedo utilizarla?

Puede emplearse de forma puntual o durante periodos breves. Si los problemas de sueño, el estrés o la inquietud persisten o empeoran, es necesario solicitar orientación profesional.





Nota importante

Esta guía tiene fines educativos e informativos.

La información presentada busca difundir el uso tradicional de la Lavanda y compartir conocimientos generales sobre esta planta medicinal.

No sustituye la valoración, diagnóstico o tratamiento indicado por profesionales de la salud.

Si estás embarazada, en periodo de lactancia, padeces alguna enfermedad o utilizas medicamentos de forma habitual, consulta con un profesional antes de incorporar cualquier producto herbal a tu rutina.

La **Tintura de Lavanda** es un complemento de bienestar y no debe utilizarse como sustituto de medicamentos ni de la atención médica.



Elaboración artesanal Remedia

En **Remedia** elaboramos cada tintura artesanalmente en pequeños lotes, siguiendo procesos tradicionales de maceración para conservar la riqueza natural de cada planta.

Nuestra **Tintura de Lavanda** se elabora con flores de Lavandula angustifolia, alcohol de grado alimenticio y agua destilada.

Seleccionamos cuidadosamente nuestra materia prima y trabajamos con dedicación para ofrecer extractos herbales elaborados con calidad, respeto y pasión por la herbolaria.

Cada frasco refleja nuestro compromiso con la naturaleza y con compartir el conocimiento de las plantas medicinales de forma responsable.

Remedia

Saberes que sanan.



CONECTA CON REMEDIA

Si deseas seguir explorando el camino
del bienestar natural, puedes encontrar
más contenido, recetas y recursos aquí



WhatsApp



Instagram



Facebook



Unete al
Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA
Ondine Joos



Herbolaria práctica para la vida cotidiana