

***Lavandula angustifolia* (Alfazema)**



Foto: Ariana Reis

A *Lavandula angustifolia* Mill. é uma planta medicinal da famílias das Lamiaceae, do gênero *Lavandula* popularmente conhecida como lavanda ou alfazema, com origem em regiões da Bacia do Mediterrâneo (PROJECTO BIOPOLIS, 2007). O estudo realizado por Hajhashemi *et al.*, (2003) comprova as propriedades analgésicas e anti-inflamatórias da *Lavandula angustifolia* Mill.

De acordo com Akhondzadeh *et al.*, (2003), a tintura de da *Lavandula angustifolia* Mill. pode ser utilizada no tratamento da depressão leve a moderada como terapia adjuvante. Em seu uso medicinal popular a planta pode ser utilizada em forma de tinturas ou infusões. Para ansiedade e insônia, deve-se tomar 150 mL do infuso, três vezes ao dia e principalmente antes de deitar-se. Não deve ultrapassar 15 a 20 dias de uso. Cuidado ao administrar em pessoas com distúrbios gastrointestinais, hepáticos e nervoso (epilepsia e doença de Parkinson) (FFFB, 2021).