# *Lavandula angustifolia* Mill.

*Lavandula officinalis* Chaix
*Lavandula spica* L., nom. ambig.
*Lavandula vera* DC.

Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares
Flora-On | Flora de Portugal interactiva

**LAMIACEAE**

**Nome comum:**
Alfazema, lavanda.

**Partes utilizadas:**
Flores e folhas, e o seu extrato e óleo essencial.

**Características:**
É um arbusto perene, semi-lenhoso a lenhoso, com um porte esférico/globuloso e com um tamanho entre os 40-60 cm.
Adapta-se a climas mediterrâneos e a preferindo solos calcários, drenados e férteis. Ocorre em altitudes entre 250-2000 m.

Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in* https://www.gbif.org/species/2927305

**Principais compostos do óleo essencial:**
Linalol, acetato de linalil, 1,8-cineol, borneol, α-pineno.

**Principais compostos de extratos:**
Ácidos clorogénico e gálico, umbelliferona, luteolina, vitexina, quercetina.

**Utilizações:**
As flores, folhas são usadas em infusões e aromatizar na confeção de alimentos. Usada para o tratamento de constipações, febre, infeções n a boca, problemas respiratórias, e também usado como relaxante muscular,
O óleo essencial foi aprovado pela Agência Europeia do Medicamento (EMA) como medicamento natural para o tratamento do stress e ansiedade.
É a espécie de *Lavandula* mais utilizada para efeitos ornamentais. O seu óleo essencial é utilizado na perfumaria, aromaterapia e cosmética.
Estudos referem que o seu óleo essencial e extratos possuem atividade antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória e analgésica. Estudos revelam que extratos tiveram efeitos promissores no tratamento de doenças neurodegenerativas e anticancerígeno em células de cancro do pulmão. A sua ação inseticida também foi confirmada.

| | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |

**Precauções:**
Podem ocorrer efeitos secundários em concentrações elevadas do óleo essencial.