

Benefícios da lavanda

Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato
Sabrina Mendes Alves
Manuela Viana Oliveira
Marta Hollenweger Da Silva
Daniela Bezerra

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A lavanda é uma planta originária dos cerrados mediterrâneos. Ao longo dos séculos, a planta ficou conhecida por sua aplicação na medicina, no mercado de limpeza doméstica e na perfumaria. A sua composição conta com propriedades, dentre as quais estão as propriedades anti-inflamatórias e cicatrizante, analgésica, antidepressiva, antirreumática e antiespasmódica. Este estudo tem por objetivo analisar a utilização da essência de lavanda no tratamento do estresse e da ansiedade, discorrendo sobre seus benefícios. A metodologia utilizada para a obtenção dos resultados se utilizou de artigos científicos. A essência de lavanda é o mais conhecido dos óleos, isso se deve aos benefícios que ele proporciona, além disso, é o óleo mais utilizado na aromaterapia. Estudos científicos mostram uma melhora diante das doenças neurológicas, atuando diretamente no Sistema nervoso. Sendo sedativo, neuroprotetor e ansiolítico. A composição química do óleo possui compostos químicos de linalol, limoneno, acetato de linalila e do mirceno. Deste modo conclui-se que o Óleo de lavanda reduz os níveis de ansiedade, e torna-se uma alternativa para a diminuição da ansiedade antes de recorrer a outros recursos de tratamento, podendo diminuir a prescrição de psicofármacos, aumentando a qualidade de vida dos pacientes.