

## Óleo Essencial de Lavanda

(*Lavandula angustifolia*)

### Objetivo:

Buscamos traçar um paralelo entre as principais características do óleo essencial de lavanda, citadas na literatura sobre o ponto de vista da **aromaterapia** e compará-la com a literatura que relata os estudos **farmacológicos** em humanos e animais do óleo de lavanda..

### Introdução:

Em 1928 o químico francês René Maurice Gattefosse lançou o primeiro livro sistemático sobre o que batizou, então, de aromaterapia.

O óleo essencial de lavanda é um dos mais conhecidos e usados para fins curativos desde muito tempo. Apreciado por suas propriedades anti-sépticas, os romanos, usavam-no nos banhos da época e para limpar ferimentos (lavare).

As flores de lavanda contêm, em torno 1,5% de óleo essencial, tendo como principais constituintes: Acetato de Linalila, Borneol, Cânfora, Linalol, Cineol, ( $\beta$ )Cimeno.



### Propriedades do OE de lavanda:

Segundo a aromaterapia são atribuídos os seguintes efeitos ao óleo essencial de lavanda:

Analgésico, anticonvulsivo, anti-séptico, antiinflamatório, cicatrizante, revigorante, sedativo e nervino. Sua atuação na mente indica um efeito positivo sobre problemas psicológicos. Alivia a irritação e o esgotamento, resultando em uma abordagem mais calma da vida. Sobre o corpo tem ação sedativa e ajuda a baixar a pressão arterial e reduzir a insônia. Na pele tem efeito cicatrizante em queimaduras.

Estudos farmacológicos em camundongos e ratos mostraram que a adição de doses via intraperitoneal de aproximadamente 100-200 mg/kg geraram efeitos anticonvulsivantes contra choque elétrico, efeitos inibidores na atividade motora espontânea e efeitos aditivos quando combinados com diversos narcóticos. Em doses orais múltiplas de 0,4mg/kg OE de lavanda em camundongos seguido por injeção intraperitoneal de pentobarbital reduziram significativamente o tempo de início do sono e prolongaram a duração do sono em relação ao grupo controle.

Uma depressão significativa da atividade motora foi observada em camundongos

expostos a uma atmosfera de Lavanda em uma gaiola escura após 30, 60 e 90 minutos. O linalol e acetato de linalila sozinhos mostraram efeitos semelhantes. Em quatro pacientes geriátricos com distúrbios do sono que vinham tomando benzodiazepinas e neurolépticos por algum tempo, as drogas sintéticas foram descontinuadas e os pacientes submetidos a "lavagem" de duas semanas (durante o qual houve uma diminuição significativa no tempo de sono), após isto foram submetidos à aromaterapia com o óleo de lavanda. O tempo de sono aumentou significativamente atingindo um nível comparável àquele alcançado previamente pelas drogas sintéticas.

### Discussão:

Os níveis plasmáticos de linalol subiram proporcionalmente ao tempo de exposição à atmosfera de OE de lavanda. Embora seja razoável supor que as ações da lavanda são mediadas por receptores olfativos, os resultados dos estudos com animais e a alta lipossolubilidade dos constituintes do óleo de lavanda sugerem que a lavanda possa agir diretamente no sistema nervoso central após administração sistêmica. Encontramos a indicação da ingestão de 20-80 mg do OE de lavanda (1-4 gotas) tomados em um cubo de açúcar.

### Conclusões:

No paralelo traçado entre a investigação farmacológica e as indicações de uso pela aromaterapia para o OE de lavanda, encontramos boas evidências de similaridade entre as duas, para os efeitos: anticonvulsivante, sedativo, redutor da insônia e calmante. Esta pesquisa foi bibliográfica, outra mais ampla poderia contemplar outros testes mais específicos, inclusive sobre o efeito da ingestão do OE de lavanda.

### Bibliografia:

Schulz V, Hansel R, Tyler V E, - Fitoterapia Racional 4ª ed. - Ed. Manole São Paulo (2002) : pp: 100-102.  
Botsaris A S, Mekler T, - Medicina complementar: vantagens e questionamentos Ed.Record Nova Era R. Janeiro (2004) pp: 191-201.  
Sellar W – Óleos que curam o poder da aromaterapia Ed. Record Nova Era R. Janeiro (2002) pp: 134-136