

5 BENEFÍCIOS DO

Óleo Essencial de Lavanda

COMPROVADOS CIENTIFICAMENTE



Descubra como as propriedades da planta mais queridinha do mundo ajudaram na qualidade de vida de diversas pessoas com 5 estudos de caso documentados e comprovados pela ciência.

OLÁ

Bem-vinda ao universo do óleo essencial mais amado do mundo!

Pronta para descobrir 5 benefícios incríveis e comprovados do óleo essencial de lavanda?

A planta mais queridinha de todas

A lavanda **é uma das plantas mais conhecidas** da Antiguidade **por suas propriedades terapêuticas e medicinais**. De lá pra cá, a lavanda foi alvo de vários estudos, e ganhou ainda mais fama na aromaterapia. **Seu óleo essencial é um dos mais famosos do mundo**, pois concentra, num único vidrinho, uma solução para auxiliar o combate de vários desequilíbrios e doenças.

A ação integrativa do óleo essencial de lavanda

Os **óleos essenciais são substâncias voláteis** que agem de forma integral: isso significa que podem tratar doenças tanto a **nível físico como mental, emocional, energético e espiritual**.

E se estamos falando do **óleo essencial de lavanda**, **essa vantagem é ainda maior**: com ele, você pode tratar uma dor de cabeça, uma picada de inseto, e, ao mesmo tempo, melhorar sua concentração, seu foco, diminuir a ansiedade e de quebra, dormir melhor e acordar mais bem disposta!

Isso é especialmente possível com os óleos essenciais devido às áreas de atuação e vias de absorção: **a nível fisiológico, as substâncias são absorvidas pelo organismo através das vias olfativas e tegumentar; a nível psicológico, os óleos essenciais fazem efeito pela estimulação ou sedação**.

e



O óleo essencial de Lavanda também pode ser considerado um **apoio de equilíbrio emocional para momentos de emergência**, como: "acabei de bater o carro", "acabei de ter uma discussão", "estou muito nervosa"... ou para **situações mais desafiadoras** que demandam mais energia e pode nos tirar da zona de conforto, como: "uma apresentação oral de trabalho", "mudança de ambiente" e outros. Ele é **similar ao Rescue do Floral de Bach** neste sentido. Em situações como essas, **é só pingar 1 a 2 gotas em um lenço ou inalador pessoal, aproximando do nariz, para imediatamente o óleo essencial adentrar ao bulbo olfativo, se comunicar com o sistema límbico no cérebro e trazer uma sensação de alívio, calma e clareza mental.**

Ação Integrativa é isso: o alcance e a promoção da melhora na sua saúde em todos os níveis.

A ciência comprova

Os benefícios do óleo essencial de lavanda são diversos. Para este e-book, **separamos 5 benefícios comprovados cientificamente, com estudos de casos.** Descubra agora porque o óleo essencial de lavanda se tornou indispensável para muitas pessoas!

1 Calmante do Sistema Nervoso Central

Estudo de caso: Óleo essencial de lavanda para reduzir estresse em estudantes

Em estudo realizado com **13 estudantes universitários da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul)**, campus de Tubarão, de **idade entre 18 e 35 anos**, as pesquisadoras tinham como objetivo **analisar a eficácia da aromaterapia e do óleo essencial de lavanda na redução do estresse**.

Para isso, estabeleceram três momentos de avaliações e utilizaram os seguintes instrumentos de pesquisa: **termo de consentimento livre esclarecido, escala visual analógica, escala de percepção de estresse, questionário com perguntas semiestruturadas e um diário de acompanhamento**.

Os participantes receberam **um gel com óleo essencial de lavanda (calmante) e bergamota (estimulante) para utilizar três vezes ao dia, durante vinte dias consecutivos**, e foram orientados a passar e massagear na região dos punhos e corpo do esterno com movimentos suaves até sua permeação completa. A região de aplicação foi escolhida por estar em locais relacionados a **acupontos da Medicina Tradicional Chinesa com indicações emocionais**.

Foi realizada uma avaliação **antes do início** da aplicação do gel, a segunda avaliação ocorreu **sete dias após o início do uso** e a terceira e última avaliação **após vinte dias de uso** do gel com os óleos essenciais.

Como resultado, **foi observada melhora total e parcial de alguns participantes com alto nível de estresse** devido à rotina de estudos, **sendo que o valor obtido foi de $p > 0,007$** , constatando um dado estatisticamente muito significativo, para a diminuição do estresse segundo a escala visual analógica.

Assim, concluíram que a aromaterapia e o óleo essencial de lavanda são altamente eficazes para a redução do estresse em estudantes universitários.



2 Ansiolítico

Estudo de caso: Óleo essencial de lavanda para diminuir níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação de cursos da área da saúde

Participaram do estudo **36 sujeitos, com idade entre 18 e 29 anos**, que foram divididos entre os que **receberam tratamento (grupo aroma, n=18) e o grupo controle (n=18)**.

Os sujeitos foram avaliados quanto a níveis de estresse e ansiedade antes e após o período de intervenção, pela Lista de Sintomas de Estresse e pelo Inventário de Ansiedade Traço e Estado. O tratamento de aromaterapia consistiu em **sete sessões (duas vezes por semana) de dez minutos de inalação com uma sinergia de óleos essenciais elaborada especificamente**.

Os escores de estresse e ansiedade antes e depois do tratamento foram comparados estatisticamente, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **O grupo aroma apresentou redução significativa dos níveis de estresse (de 24%) e ansiedade (de 13% e 19%, $p < 0,05$), enquanto no grupo controle houve uma diminuição significativa, embora menor (de 11%), apenas no nível de estresse.**

O tratamento proposto de aromaterapia **foi eficaz na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) dos alunos de graduação da área da saúde, tendo havido redução significativa de 24% no nível de estresse, 11% nos níveis de ansiedade traço e 18% de estado no grupo tratado**, enquanto no grupo controle houve apenas uma redução menor (de 11%), embora significativa, no nível de estresse.

Os sujeitos do **grupo aroma receberam tratamento aromaterapêutico para estresse e ansiedade, que consistiu em 7 sessões de 10 minutos de inalação, num tempo total de terapia de 15 minutos, duas vezes por semana.**

A aromaterapia, e em especial o óleo essencial de lavanda, mostrou-se eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade em estudantes da área da saúde.

3

Antisséptico e antimicrobiano

Estudo de caso: Teste de composição química do óleo essencial de lavanda com função antisséptica e antimicrobiana

Neste estudo, foi determinada a **composição química de óleos essenciais** obtidos de três espécies de plantas medicinais cultivadas na região Sul do Brasil: ***Cymbopogon winterianus*** (citronela), ***Eucalyptus paniculata*** (eucalipto) e ***Lavandula angustifolia*** (lavanda), e foram avaliadas as **propriedades antissépticas e antimicrobianas frente a 11 espécies de bactérias**, incluindo-se espécies de importância em alimentos e em saúde pública.

Constatou-se que os **óleos essenciais de lavanda e citronela apresentaram monoterpenos oxigenados como componentes majoritários** e, no **óleo essencial de eucalipto, os monoterpenos hidrocarbonados foram os principais constituintes**. O **óleo essencial de lavanda destacou-se pela atividade inibitória contra *Escherichia coli* e *Salmonella Typhimurium***.

O **óleo essencial de lavanda também apresentou o maior espectro de ação dentre os óleos essenciais avaliados**, tendo sido detectada, no ensaio de difusão em disco, atividade **antimicrobiana e antisséptica contra todos os micro-organismos testados**.

Entre os três óleos essenciais estudados, **foi o único a apresentar atividade inibitória para *E. coli*, *S. Typhimurium* e *E. aerogenes***. No ensaio de difusão em disco, esse óleo essencial apresentou **forte atividade contra *S. aureus*, *Y. enterocolitica* e *P. vulgaris***, atividade moderada contra *E. faecalis*, *B. cereus*, *B. subtilis* e *E. coli* e ainda uma fraca atividade inibitória frente a *L. monocytogenes*, *S. Typhimurium* e *E. aerogenes*.



4 Cicatrizante

Estudo de caso: Blend com óleo essencial de lavanda ajuda a cicatrizar lesões na pele com acne

Uma pesquisa de **caráter qualitativa** foi desenvolvida para provar as **ações cicatrizantes do óleo essencial de lavanda quando aplicado diretamente na pele com acne.**

Levando em conta que os óleos essenciais são extremamente concentrados, o estudo sugeriu aos participantes **concentrações superiores a 2% de óleo essencial aplicado a um óleo base, creme base ou máscaras de argila.**

Para teste, foi elaborado um **blend de óleos essenciais de melaleuca, cipreste e lavanda**, a fim de promover os seguintes efeitos: **seborregulador, adstringente, anti-inflamatório, antisséptico, cicatrizante, bactericida, calmante e regenerador.**

O **blend foi testado na pele durante 28 dias**, em voluntários recrutados que possuíam comedões e poros abertos, pápulas e pústulas. A aplicação do produto era feita **diariamente, e após, o rosto deveria ser lavado apenas com água corrente.**

O estudo demonstrou que **o blend reduziu cerca de 82,4% o número total das lesões.** Com isso, ficou provado que os **óleos essenciais, especialmente o de lavanda, possui forte eficácia para inibir a hiperqueratinização folicular, proliferação das bactérias e controle da reação inflamatória causada pela bactéria *P. acnes*.**

Estudo de caso: Alívio da dor com óleo essencial de lavanda em mulheres em trabalho de parto

Esta investigação teve como objetivos **identificar a ação analgésica do óleo essencial de lavanda, a ser aplicado em gestantes**, assim como descrever os resultados deste cuidado.

Os resultados apontaram a utilização apenas em **mulheres durante trabalho de parto e o óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)** como o mais utilizado, devido às suas ações **ansiolítica e analgésica**.

Sete ensaios clínicos randomizados, pertencentes à amostra, encontraram relações entre a administração **inalatória ou por via tópica** do **óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)** e o **alívio da dor durante o trabalho de parto e parto**.

Além disso, **a ansiedade**, outra queixa comum das gestantes, foi também abordada em pelo menos três estudos, onde a **administração do óleo essencial de lavanda resultou em diminuição significativa deste sintoma**.

A **caracterização química do óleo essencial de lavanda** indica que os seus compostos majoritários são **linalol e acetato de linalila**, elementos com **ações antinociceptiva, citofilática, anti-inflamatória, ansiolítica e sedativa**; o que justifica os efeitos encontrados nas amostras dos estudos realizados.

Durante a gestação, cerca de **50% das gestantes apresentam queixa de lombalgia**, conceituada como toda condição de dor ou rigidez, localizada na região inferior do dorso, em uma área situada entre o último arco costal e a prega glútea. Ela ocorre devido a mudanças hormonais; crescimento uterino, distensão de ligamentos uterinos e lombares, promovendo o deslocamento do centro de gravidade da mulher para cima e para frente, podendo acentuar a lordose lombar. **Embora seja uma queixa frequente, ela ainda é vista como inerente ao período gestacional, sendo pequena a atenção dada a esse sintoma por parte dos profissionais de saúde**.

Diante do exposto, surgiu o interesse acerca da **utilização do óleo essencial de lavanda, como intervenção terapêutica diante da dor lombar**, queixa comum durante o terceiro trimestre gestacional durante os atendimentos pré-natais. **Através de banhos de imersão, inalação e intervenção tópica constatou-se melhora nas dores das parturientes**.

CONCLUINDO

Como você pode ver, **ter um frasco de óleo essencial de lavanda sempre a mão pode te ajudar em diversos casos!** Mais do que apenas **desfrutar do aroma incrível da lavanda**, você pode **solucionar questões emocionais e físicas que impactam diretamente na sua saúde, trazendo alívio, conforto e qualidade de vida.**

Esperamos que tenha gostado!

Lembrando que o conteúdo deste e-book não substitui aconselhamento médico.

Para saber mais sobre nós, **nos acompanhe nas redes sociais:**



@ekanta.terapias



/ekantaterapias

Lavanda experience

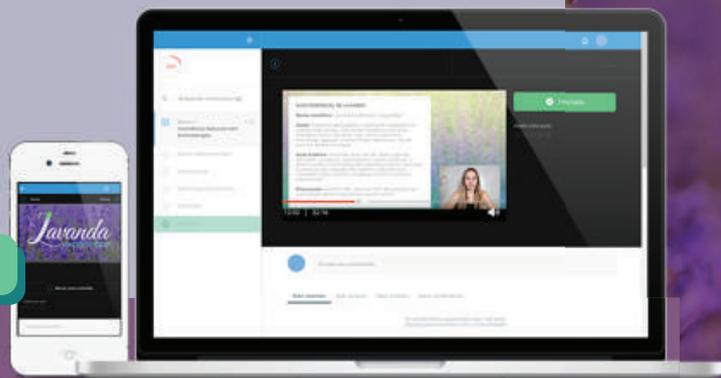
*Já imaginou utilizar o Óleo Essencial
mais pesquisado cientificamente para ter uma vida
muito mais saudável e abundante em todos os sentidos?*

Nós, do Instituto Ekanta, preparamos uma combinação incrível de
PRODUTOS com CURSO ONLINE
para gerar uma experiência única e transformadora para você!



KIT DE PRODUTOS NA SUA CASA

Você vai receber um kit prático de produtos terapêuticos, com 1 Óleo Essencial de Lavanda, 1 Inalador Pessoal e 1 Cartão de Instruções.



MINI-CURSO ONLINE DE AROMATERAPIA

Aprenda as propriedades, modos de usar do Óleo Essencial de Lavanda e mais informações sobre a Aromaterapia, consulte quando quiser!

QUERO SABER MAIS!