

Nombre
común:
**Lavanda o
alhucema
rizada**

Nombre científico: *Lavandula dentata* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Región mediterránea occidental, específicamente de las islas Canarias, Madeira y del sureste de Asia.

Usos culinarios: Es empleada como hierba culinaria para dar sabor y color al azúcar glass utilizado para la elaboración de merengues, glaseados o helados. De igual forma es empleado como ingrediente para aromatizar mermeladas, postres, galletas, pasteles y vinagre (Vázquez, 2020).

Usos medicinales: Acción antiinflamatoria, astringente y antioxidante. De hecho, su principal efecto es proteger las células del organismo contra la acción de ciertos radicales libre que provocan patologías degenerativas como cáncer o alzhéimer. Entre otros componentes se encuentran cumarinas y ácidos butírico, caproico, cumárico, isobutírico, rosmarínico y ursólico. Estos actúan como antisépticos, antiespasmódicos, tranquilizantes o tónicos, además de permitir calmar trastornos estomacales, sinusitis y bronquitis. Su consumo previene el insomnio (Vázquez, 2020).

