

## Espliego

*Lavandula spica* DC (*L. latifolia* vill.)

Familia: labiadas

ESP Espliego, lavanda  
 CAT Espígol, espic, lavanda  
 EUSK Espika, esplika, ispiluki, ispiiau,  
 belharrutx, belatxeta  
 GAL Alfazema  
 ENG Spike lavender  
 FR Lavande aspic

Amazigh: ⵝⵔⵏⵉⵙⵉⵎⵓ (Erhúsima)

Árabe: الخزامى (*Alxazama*)

### Descripción

Subarbusto con tallos ramificados, de unos 80-90 cm de altura, algo más grande que la lavanda oficial (*L. officinalis*). Las hojas son lineales-oblongas, de unos 10 cm de largo y 0,5 cm de ancho, más anchas que las de la lavanda oficial (de ahí el nombre de *latifolia*). Las flores, pequeñas y de color azul o violeta, aparecen en agosto y se agrupan en racimos de espigas terminales. La corola está mucho más comprimida que en la lavanda genuina (*L. vera*) y es monopétala, bilabiada y de color violáceo; está provista de glándulas secretoras de aceite esencial. Despide una fragancia alcanforada.

### Parte útil

Las inflorescencias.

### Preparación

- **Infusión al 5%:** 50 g por litro de agua.
- **Aceite esencial:** 1-3 gotas por dosis.
- **Extracto fluido:** 0,5-3 g.
- **Tintura madre:** 30 gotas, 3 veces al día.
- **Pomada de lavanda:** esencia de espliego 3 g, lanolina 12 g, vaselina 30 g.
- **Linimento antirreumático:** esencia de espliego 8 g, tintura de árnica 20 g, alcohol de 60° 950 cc.



Lámina de espliego

(N.F. Regnault y G. Nangis-Regnault)



Espliego

(Josemanuel)

### Principios activos

- **Aceite esencial (0,5%-0,6%):** alcoholes libres (20% a 30% del aceite) como el linalol, el borneol y el geraniol. Contiene también β-oxicimeno, cineol (20%) y alcanfor (20%); ésteres en discreta cantidad (2% a 3%), usualmente en forma de valerianatos, butiratos y acetatos (acetato de linalilo). La droga contiene además taninos (5% a 10%), probablemente aceite rosmarínico, derivados cumarínicos,

## Espliego

flavonoides, triterpenos (ácido ursólico) y fitosteroles.

### Propiedades y usos comunes

- Por vía interna es tónica y por vía externa ejerce un efecto estimulante y antiséptico.
- La decocción por vía externa sirve en el tratamiento de problemas traumatológicos y reumatológicos, al igual que el alcoholaturo.
- **Sistema digestivo:** por vía interna es colágeno y colerético; se asocia a otras plantas amargas con las que actúa como corrector del sabor. Sobre el estómago ejerce un efecto estimulante. El baño de lavanda, realizado con espliego en flor o con su aceite esencial, es un tratamiento antiespasmódico.
- **Sistema nervioso:** las flores de lavanda poseen una propiedad sedante. Son útiles en caso de migrañas y otras cefaleas. También se emplean para las palpitaciones de origen nervioso del corazón, así como en los estados de neurastenia. Ejerce además un efecto diurético hipotensor.
- **Vía externa:** antiséptico y cicatrizante (en especial el aceite esencial). En dermatología se puede usar eficazmente para desinfectar llagas y favorecer su cicatrización. Entra en la composición del denominado aceite de beleño, empleado en emplastos para el tratamiento de llagas y afecciones reumáticas. Es un excelente antiinflamatorio eficaz en contusiones, esguinces y dolores de tipo reumático.

- **Antioxidante:** capacidad probada en ensayos en los cuales su actividad se comparó con extractos de varias plantas mediterráneas con acción antioxidante.

### Efectos adversos y contraindicaciones

Por vía oral puede causar estreñimiento, dolor de cabeza y aumento del apetito. Usado tópicamente puede causar dermatitis e irritación de la piel.

### Advertencias y precauciones

La lavanda se encuentra muy a menudo adulterada con otras especies del mismo género, como *L. hybrida*.

### Interacciones

- **Barbitúricos:** teóricamente, la lavanda puede potenciar los efectos de los barbitúricos (fenobarbital, pentobarbital, secobarbital y otros).
- **Depresores del sistema nervioso central:** teóricamente, la lavanda puede potenciar los efectos terapéuticos y adversos de este tipo de fármacos.

### Bibliografía

- Anderson C, Lis-Balchin M, Kirk-Smith M. Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. *Phytother Res.* 2000;14:452-6.
- Parejo I, Viladomat F, Bastida J. Comparison between the radical scavenging activity and antioxidant activity of six distilled and nondistilled Mediterranean herbs and aromatic plants. *J Agric Food Chem.* 2002;50: 6882-90.