

# LAVANDA

*Lavandula angustifolia*

➔ Óleo da comunicação

## **BENEFÍCIOS FÍSICOS**

- Acalma irritações ocasionais na pele;
- Reduz aparência de imperfeições na pele;
- Ajuda a manter o sistema imunológico saudável livre de ameaças sazonais.

## **BENEFÍCIOS EMOCIONAIS**

- Reduz sentimentos de ansiedade;
- Alivia sentimentos de tensão;
- Ajuda a manter o humor durante o período menstrual;
- Evoca sentimentos de autoconhecimento.

## **USOS**

- Você pode adicionar algumas gotas de lavanda nos travesseiros, roupas de cama ou planta dos pés na hora de dormir. Além disso, pode beber para reduzir sentimentos de ansiedade.