

Lavanda pode causar *alterações hormonais*?

O que dizem os estudos, a placa de laboratório e as pessoas que escreveram durante a live.



Com **Victor Leão**, biólogo e aromaterapeuta

BLACK GOTA VITALÍCIA

A revelação é *ao vivo*, dia 5 de novembro

Maior combo da aromaterapia, com acesso para sempre ao Método Gota Consciência. Entre agora para o grupo do WhatsApp e participe da Black Gota Vitalícia.

Quero entrar para o grupo da Black →

Revelação ao vivo: 5 de novembro, 19h30

Antes de começar

Este material é **complementar**. Ele não conta a live de novo: junta o que eu mostrei, o raciocínio por trás de cada passo e os estudos, para você levar para a vida. Se você não assistiu, **assista primeiro, pelo link abaixo**. Ficaram lá a história do meu peitinho "durinho" na piscina **13:37**, a conversa sobre o que as empresas escrevem (e não escrevem) no rótulo **72:47** e o relato da mãe do menino de 3 anos **82:03**.



Lavanda pode causar alterações hormonais? O que dizem os estudos

Café Aromático, 21 de outubro de 2026

Assistir à live completa

A live teve um começo atribulado: a tecnologia resolveu aprontar justo nesse dia, e os slides só entraram direito para vocês por volta do minuto **25:47**. Se você ficou sem ver a animação do receptor, ela está explicada logo abaixo, na página 3.

A frase que organiza tudo: **a manchete diz hormônio, mas a molécula não é hormônio** **83:47**. Entre as duas, fique com a molécula e com o estudo inteiro.

A resposta curta

- A história de que a lavanda causa mama em menino e puberdade precoce em menina nasceu de **três meninos** num artigo de 2007. Em **16 anos**, somando tudo o que foi publicado, são **12 crianças**, num mundo em que milhões usam lavanda todos os dias **09:47**.
- Nenhum caso testou a **reexposição**, e as duas condições costumam **passar sozinhas** **12:26**.
- Na célula, a molécula da lavanda **encosta no receptor, mas não liga** **31:25**. No corpo, nos ratos e nas pessoas, o sinal hormonal **não aparece**.
- Os produtos dos casos tinham **muito pouco óleo de lavanda e vários ingredientes sabidamente estrogênicos** **41:54**.
- Existem óleos que merecem cautela hormonal de verdade: os ricos em **anetol**. A lavanda-fina não está nessa lista **84:42**.

Mapa da live

Toque no tempo para ir direto ao trecho no YouTube.

Trecho	Onde
Abertura e por que essa pergunta importa	01:06
De onde veio a história: o artigo de 2007	04:50
Doze crianças em dezesseis anos, e o que faltou	09:37
Como o corpo faz hormônio	15:03
A animação do receptor: encostar não é ligar	25:47
A placa de laboratório não é o corpo	34:33
O que tinha no frasco	41:54
Ratas, e o único estudo positivo	45:58
Estudos em gente	48:21
O que é comum e quais são as causas de verdade	53:39
A escada dos graus de evidência e as quatro perguntas	62:33
Ouvindo a audiência: o que vocês comentaram	70:14
O cuidado real com a lavanda	84:22

De onde veio a história

Ela não é de agora. Começou há quase 20 anos, em **2007**, no *New England Journal of Medicine*, uma revista de alta relevância científica **04:50**. O artigo descreve **três meninos** antes da puberdade, com crescimento anormal de mama (**ginecomastia**), que usavam produtos de pele e cabelo com **óleo de lavanda e de melaleuca** no rótulo. Parando o produto, a mama regrediu **06:47**.



Três casos sob a lupa, diante de milhões de pessoas que usam lavanda todos os dias.

Eu lembro de ler esse artigo na época e achar fraco. **Os produtos não foram nomeados nem analisados quimicamente** **08:17**. E um dos meninos tinha um **irmão gêmeo que usava a mesma loção e não teve nada**. O artigo juntou isso a um teste em célula e escreveu que a lavanda "provavelmente" tinha causado o quadro. Foi essa palavra que viajou o mundo. Na mesma revista, no mesmo ano, vários leitores escreveram dizendo que nunca tinham visto isso nos seus consultórios nem nos seus filhos **52:29**.

Eu não ataco cientista, nem a revista: relato de caso é assim mesmo, nasce de uma observação. O que eu quero é **mais profundidade na discussão** **01:47**.

Doze crianças em dezesseis anos

De 2007 a 2023 foram **16 anos de investigação**. Somando tudo o que se publicou: **8 meninos e 4 meninas** **09:47**. Doze crianças. O óleo essencial mais vendido e consumido do planeta, e doze casos. Por si só, isso é uma evidência muito fraca de relação.

Mas eu nunca vou dizer que **nenhum** óleo essencial pode alterar hormônio. Existem evidências de que sim, e mais adiante eu mostro quais **16:25**. A pergunta é se a **lavanda-fina** (*Lavandula angustifolia*, a "lavanda francesa") faz isso. É ela que a gente investiga.

O que faltou nos casos

Reexposição. Nenhum dos casos voltou a expor a criança ao produto para ver se o quadro voltava. Sem isso, não se separa **coincidência** de **causa** **12:26**.

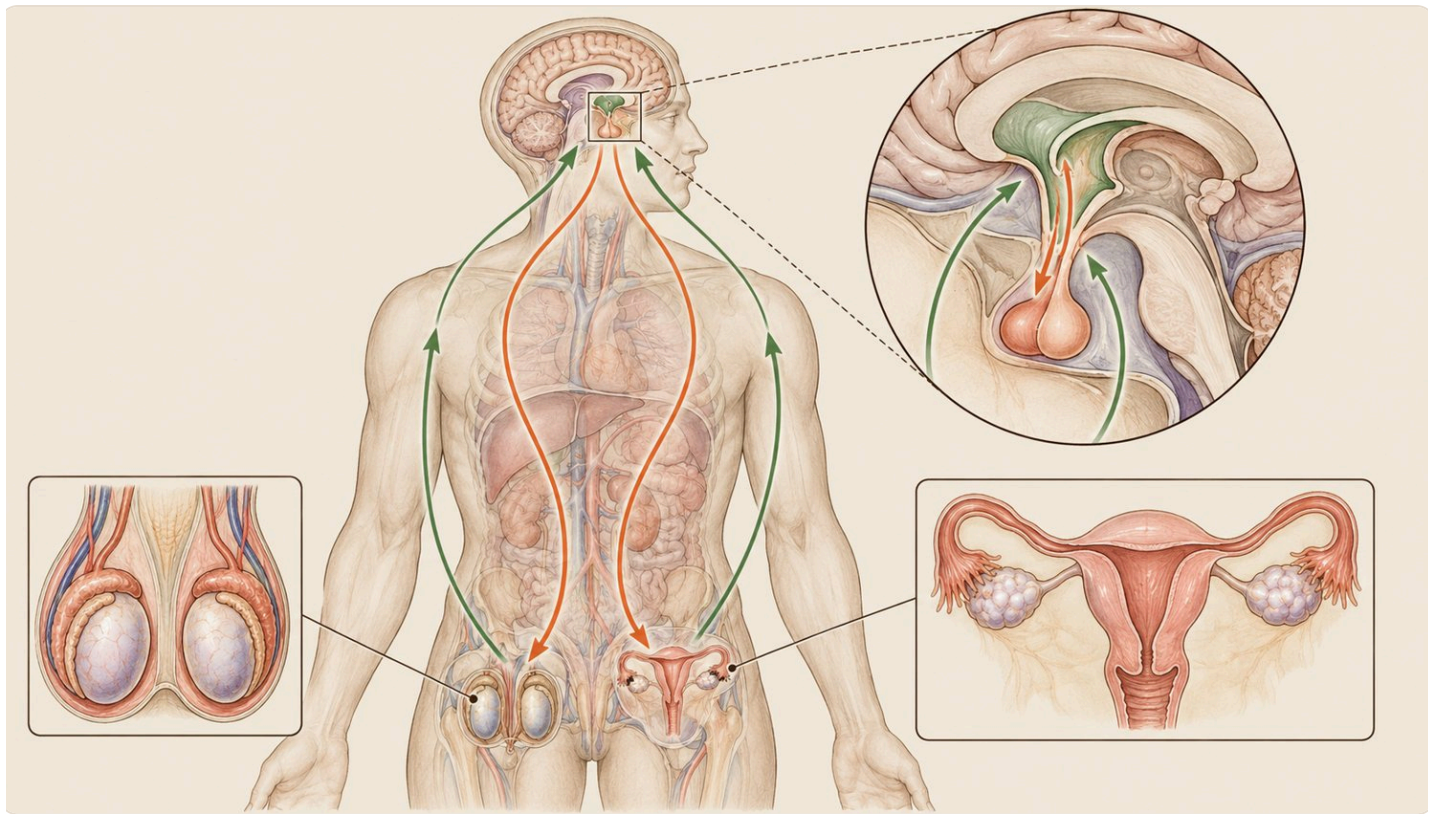
Pense assim: você começa a ter um resfriado, usa própolis e, em 7 a 10 dias, o resfriado passa. Foi o própolis? Não dá para saber, porque o resfriado passaria de qualquer jeito **12:32**. Aqui é a mesma lógica: o crescimento da mama em menino na puberdade é **comum e passageiro**. Aconteceu comigo aos 9 ou 10 anos: eu pulei na piscina e senti o peito sensível, durinho. Minha mãe disse que era a puberdade, e em 3 ou 4 dias sumiu **13:37**.

Os próprios cientistas escreveram uma possibilidade ("provavelmente", "possivelmente"), nunca uma certeza. E é por isso que continuam estudando.

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

Como o corpo faz hormônio, e o que uma molécula precisa para imitar

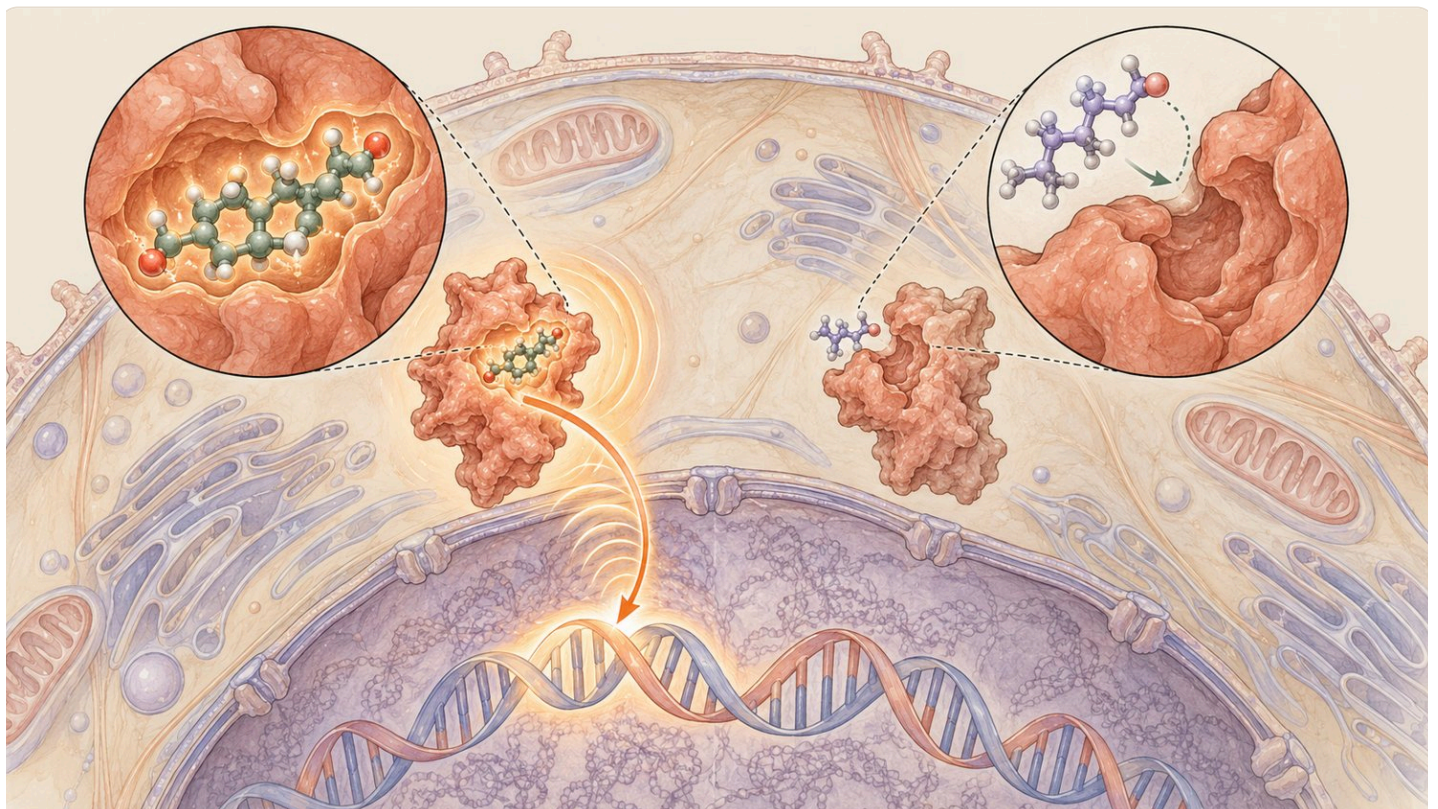
Antes de comparar, é preciso entender como o sistema hormonal funciona **15:03**. A puberdade começa **no cérebro**: o **hipotálamo** dá o sinal, a **hipófise** o recebe e manda os hormônios que avisam as gônadas. No menino, os testículos produzem **testosterona**; na menina, os ovários produzem **estrogênio**. Os hormônios voltam ao cérebro e **freiam** o sistema: é um processo de retroalimentação.



O eixo da puberdade: cérebro, hipófise, gônadas e o caminho de volta.

Encostar não é ligar

Dentro da célula existem **receptores**. O hormônio é como uma **chave**, e o receptor, a **fechadura**. Para o hormônio funcionar, ele entra, **encaixa e gira** 27:47 . Quando o estrogênio faz isso, o receptor "acende", o sinal vai ao **núcleo da célula**, onde fica o DNA, e a célula recebe um comando hormonal 29:47 .



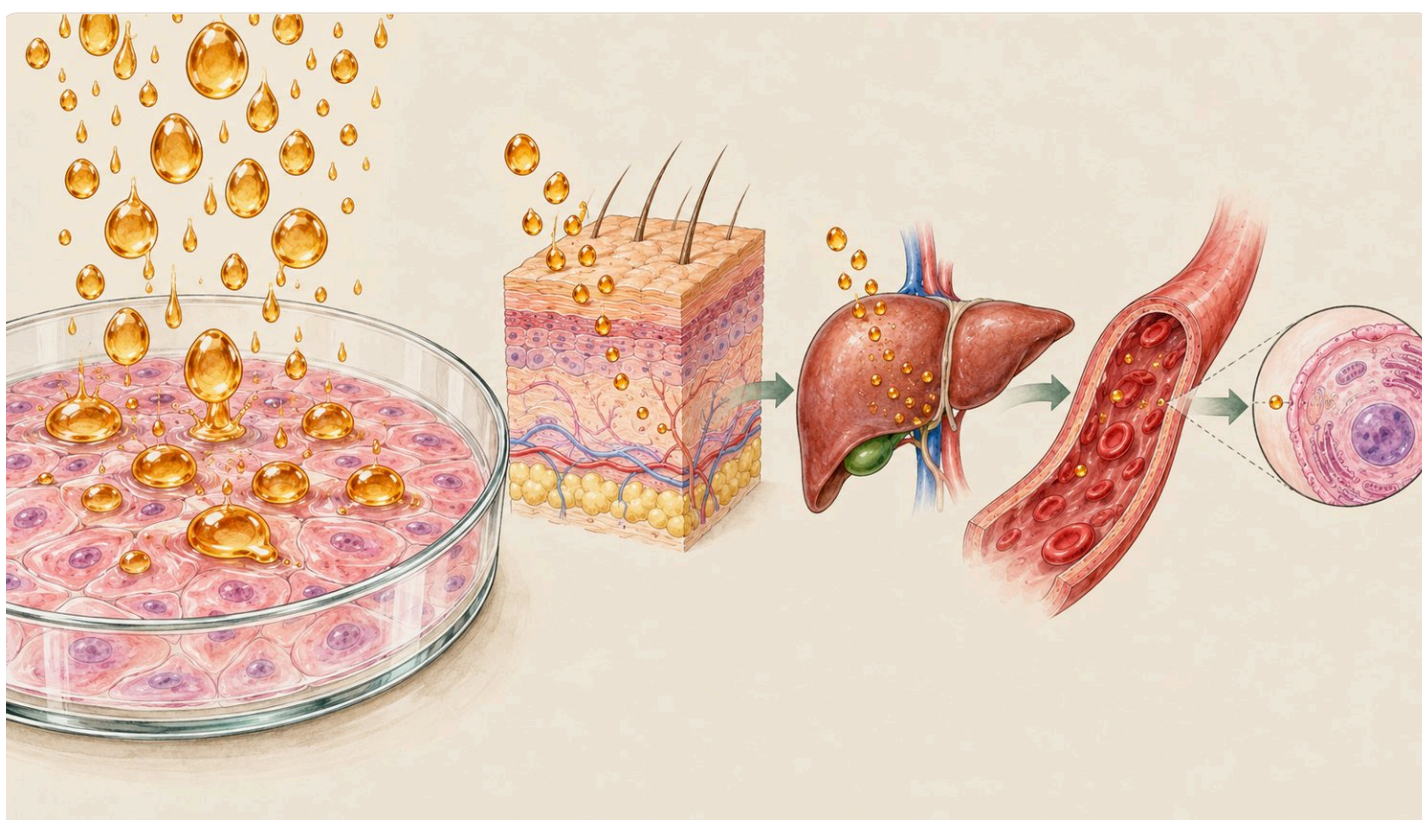
À esquerda, o estradiol encaixa e liga o receptor. À direita, a molécula da lavanda encosta, mas não liga.

O **linalol**, a molécula principal da lavanda, tem até certa afinidade com o receptor, mas **não se encaixa**. É como aquela chave parecida: entra um pouco, mas não gira e não abre a porta. **Encostar não é ligar** 31:25 .

Isso já foi medido. No estudo que levantou a hipótese, em células de laboratório, o **estradiol ativou o receptor cerca de 50 vezes** e o **óleo de lavanda, cerca de 20 vezes** 32:08 . E os próprios autores escreveram que **não se sabe se essa potência basta** para causar efeito. Em outros laboratórios, a lavanda-fina foi classificada como **não estrogênica ou minimamente estrogênica**, e nos testes regulatórios europeus linalol e acetato de linalila não mostraram atividade relevante 33:06 .

A placa de laboratório não é o corpo

Tudo isso foi feito **em placa**, com células isoladas. Na melaleuca, o óleo inteiro estimulou as células na placa, mas, aplicado na pele, passando pela barreira da pele, pela corrente sanguínea e pelos filtros do fígado, **não teve resposta** 34:33 .



Na placa, a molécula cai pura sobre a célula. No corpo há pele, fígado e sangue no caminho.

A placa não é inútil: se o cientista não visse resposta lá, não gastaria o dinheiro e os anos para subir o degrau seguinte 34:47 . Ela é o **ponto de partida**, e não o diagnóstico. A ciência sobe em degraus: computador, placa, animal, gente, revisão 35:51 . E ciência e tradição andam de mãos dadas: os cientistas partem do que os povos já sabem para investigar, e a gente usa a ciência para fortalecer o que a tradição já fazia.

O que tinha no frasco

Quando se foi analisar os produtos dos casos, a surpresa **41:54** . Uma das "águas de violeta" tinha no máximo **2,28% de linalol**, quando o óleo de lavanda de padrão internacional tem **de 25 a 38%**. E uma das colônias citadas **nem tinha óleo de lavanda**: tinha **ftalato de dietila**, um dos plastificantes suspeitos de mexer com hormônio.



Num produto pronto, o óleo essencial é um ingrediente entre dezenas. Aroma de lavanda não é óleo de lavanda.

Repare: se a lavanda em dose alta não tem efeito hormonal, como um produto com 2% de linalol teria? E mesmo o óleo que a gente usa em casa vai **diluído** **42:17** . Os grupos que fizeram essas análises têm ligação com o setor de óleos essenciais, e isso eu digo em voz alta. Mas cromatografia não tem opinião: a molécula aparece, ou não aparece.

Os suspeitos de verdade

Os mesmos produtos tinham **ftalatos e parabenos**, ingredientes que, em muitos estudos, aparecem como **disruptores endócrinos**: substâncias que **enganam o receptor e agem como se fossem hormônio** **42:59** . É o contrário do que a lavanda faz: ela encosta e não liga.

- **Bisfenol**: sai de plásticos. Não está no rótulo, porque não é ingrediente, mas a embalagem pode liberá-lo no produto, sobretudo com álcool ou pH agressivo. Vale para garrafa de plástico também **59:02** .
- **Ftalatos**: muito usados em perfumes, colônias e em tudo que leva o ingrediente genérico "fragrância" **60:32** .
- **Parabenos**: conservantes de cosméticos **61:53** .
- **Obesidade infantil**: é um fator conhecido de ginecomastia, porque o excesso de gordura mantém uma inflamação crônica no corpo **57:01** .

Procure no PubMed por "bisfenol" e "desregulador endócrino" e veja quantos estudos aparecem **60:28** . Quem mais usa cosméticos, sobretudo as mulheres, é quem mais se expõe. E são as mulheres que compram os cosméticos dos filhos. Por isso eu bato tanto na tecla do cuidado com **o rótulo inteiro**, e não só com o nome da planta.

Quando alguém diz "usou um produto com lavanda e teve ginecomastia", a pergunta certa é: **quais eram os outros ingredientes?** **45:17**

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

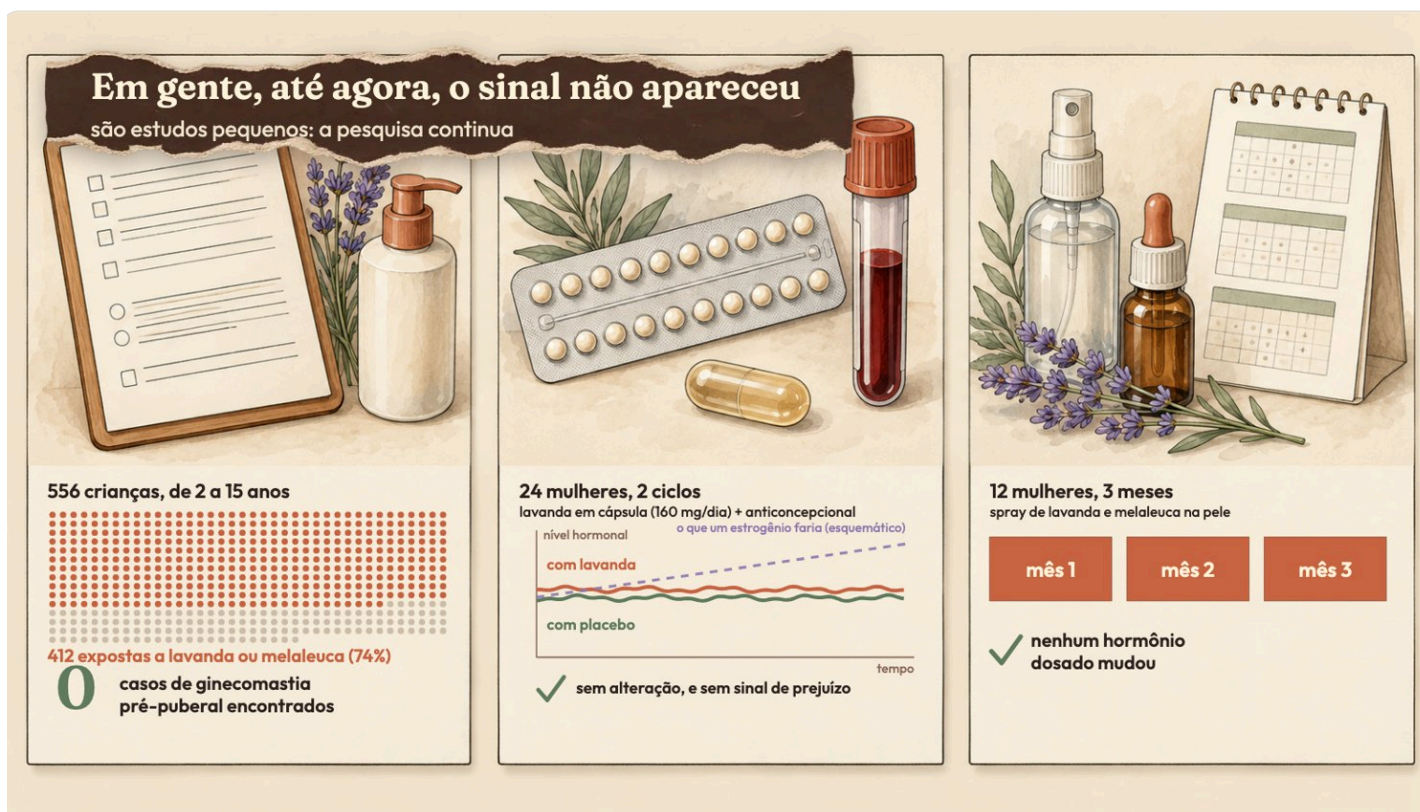
Ratas, e gente

No organismo: rato é rato

O teste-padrão para saber se algo age como estrogênio é o **ensaio uterotrófico**: em ratas jovens, um estrogênio faz o **útero crescer** **45:58** . Com lavanda na pele, em doses entre **6 mil e 30 mil vezes** a exposição humana máxima, o útero **não cresceu**. O estrogênio usado como controle fez crescer.

Existe **um estudo positivo**, de 2022, com **5 ratas por grupo**, e óleo **puro** borrifado direto no nariz, todo dia. E o hormônio **LH subiu**: justamente o contrário do que um estrogênio faria **46:17** . Uso humano nenhum se parece com isso. Rato é rato, mas é o melhor teste que existe para essa pergunta.

Em gente



Os três estudos em gente, lado a lado: crianças expostas, mulheres com lavanda em cápsula e mulheres com spray na pele.

1. **556 crianças, de 2 a 15 anos** 48:21 . 412 delas, **74%**, usavam produtos com lavanda ou melaleuca. Casos de ginecomastia antes da puberdade: **zero**. Não é um estudo gigante, e foi respondido por questionário aos pais, mas é o único que foi procurar.
2. **24 mulheres** tomaram **lavanda em cápsula, 160 mg por dia** (o dobro da dose usual), por dois ciclos, junto com anticoncepcional 49:31 . A linha tracejada que mostrei é o que um estrogênio faria. Com lavanda ou com placebo, as curvas ficaram planas: **nenhuma alteração hormonal, sem sinal de prejuízo**.
3. **12 mulheres** usaram spray de lavanda e melaleuca na pele por **3 meses**. Nenhum hormônio dosado no sangue mudou 51:07 . É uma amostra pequena, e eu digo com sinceridade. Mas, se tivesse um caso, seria quase 10%. Não teve nenhum.

Eu também falo da minha vivência: eu mesmo uso muita lavanda, e conheço milhares de mulheres que usam todo dia. Ninguém nunca me relatou alteração hormonal 51:47 . Isso não é estudo, é relato, mas também conta.

O que é comum

Em **40 a 60%** dos meninos, a puberdade traz algum crescimento de mama, quase sempre **passageiro** 53:39 . Num levantamento de quase **20 mil** meninos e jovens com ginecomastia, **74% ficaram sem causa encontrada** 56:19 . A causa, quando aparece, costuma ser **medicamento**. Por isso não dá para ligar uma coisa passageira a uma substância só.

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

Como ler um estudo

A ciência avança em **degraus**, e cada degrau pesa mais que o anterior 62:33 .



A escada das evidências: célula, animal, relato de caso, estudo populacional, ensaio clínico e revisão sistemática.

1. **Célula** (e simulação no computador): mostra que uma molécula pode interagir com um alvo. Não é inferência direta do corpo **62:47**.
2. **Animal**: rata, coelha, macaca. Vai subindo à medida que aparecem evidências.
3. **Relato de caso**: um médico que viu um caso, ou dois, ou três. Tem valor, mas não prova causa **64:01**.
4. **Estudo populacional**: pega muita gente e procura padrões.
5. **Ensaio clínico**: randomizado, com placebo e duplo-cego. Randomizado é aleatório: ninguém escolhe quem recebe o quê. Duplo-cego: nem a pessoa nem o profissional sabem quem está usando o quê, porque até o jeito do médico influencia o resultado **66:05**.
6. **Revisão sistemática**: o mais alto grau de evidência. Reúne estudos de todos os níveis, separa o que serve, compara e avalia **68:17**.

Para você ter uma ideia da escala: a aromaterapia inteira tem em torno de **30 mil** estudos na minha coleção. Só sobre a aspirina, são mais de 20 mil. A gente tem pouco, e por isso mesmo precisa saber ler bem o que tem **64:41**.

As quatro perguntas, antes de acreditar numa manchete **69:23**

1. **Célula, rato ou gente?** Onde foi testado.
2. **Que dose, por qual via?**
3. **Tinha grupo de comparação?** Grupo de controle, positivo e negativo.
4. **O que mais estava no frasco?** O que mais estava sendo testado.

E como achar estudo? Use o **PubMed**. Hoje dá para pedir a uma inteligência artificial: "pesquise no PubMed e traga os 10 estudos de melhor evidência sobre tal óleo". Ela vai trazer evidências de grau baixo e de grau alto, e você precisa saber comparar o que é tradição e o que o estudo científico reforça **72:07**. Abra sempre o estudo e confira.

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

Ouvindo a audiência

Eu coloquei no Instagram uma pergunta, "o que você prefere?", e vocês responderam. Os comentários me ajudam a ver onde está a dúvida de verdade, e é por isso que eu sempre trago eles para a aula **70:14**.

"Lavanda pura e natural, nada sintético"

Ah, com certeza uma lavanda pura e natural, não quero nada sintético

Eu uso os óleos na minha família então prefiro uma lavanda pura e natural, sempre!

Era uma pegadinha, e fui eu que montei **70:52**. **Óleo essencial é sempre puro e sempre natural**: é da planta. Se tem qualquer coisa além do óleo daquela planta, é **adulteração**. Então "pura e natural" não é um critério: é o mínimo. O que importa é **qual espécie**, em **que lote**, e **o que mais** está no frasco.

Prefiro saber o que foi testado, minha dificuldade é encontrar estudos, como podemos saber quais são bons?

"Minha dificuldade é encontrar estudos, como saber quais são bons?" Resposta: PubMed, as quatro perguntas, e a escada que você acabou de ver **72:07**.

"Eu gostaria que o rótulo dissesse se é seguro"

Eu gostaria de ter uma garantia por escrito. As empresas deveriam ter esse discernimento

Gostaria que no rótulo tivesse escrito se é seguro pro meu filho ou não, me passaria segurança.

Eu acabo não usando por medo, no rótulo não tem nenhuma informação de como usar

Eu entendo, mas **o rótulo não vai dizer** 72:47 . Nenhuma empresa que eu conheço escreve contraindicação: ela tem viés comercial, e escrever "contraindicado para tal grupo" diminui venda. No Brasil, pelo que eu conheço da regulação da Anvisa, óleo essencial é classificado como **aromatizante e flavorizante**, e a empresa não pode alegar efeito terapêutico no rótulo 74:02 . Além disso, o rótulo não conhece **quem é o seu filho**: a idade, se é neurodivergente, se tem asma, alergia, problema respiratório 76:04 . Por isso, mais importante do que esperar a empresa avisar é **ter o conhecimento** para ler o seu filho.

Eu escrevi o Guia de Contraindicações porque ninguém ia escrever. E sim, alguém disse que eu estava acabando com o mercado "metendo medo". Eu só estou **conscientizando**: tudo o que tem efeito farmacológico tem limite, e é a **dose** que faz o veneno 77:55 .

Quem acaba **não usando por medo** tem duas opções: ficar com medo, sem autonomia, ou aprender a pensar sobre os óleos e usar com segurança em casa 78:32 . Eu escolho a segunda. Não é difícil: se fosse, eu não teria formado tantas aromaterapeutas.

"Kids" no rótulo não é garantia

Eu uma vez usei um óleo que a vendedora disse que criança podia só porque era "kids", pois bem, usei e meu filho de 3 anos começou a tossir uma tosse seca até quase vomitar e depois foi pro hospital nebulizar e avaliar. A única coisa diferente foi essa mistura, nunca mais usei. Depois vi sua aula explicando o que é contra indicado.

Um relato forte **82:03**. A vendedora disse que criança podia só porque o óleo era "kids". O filho de 3 anos começou com uma tosse seca, quase vomitou e foi ao hospital. Depois a mãe viu a minha aula sobre contraindicações e percebeu que um ingrediente da mistura consta como contraindicado para criança, por poder provocar espasmo dos brônquios e esforço respiratório.

"Kids" é nome comercial, não é classificação de segurança. Quem compra é a mãe, não a criança. **Diluir não garante segurança** para criança pequena. Para crianças pequenas, a escolha do óleo e da quantidade são **atendimento**, e não receita de post, de blog ou de vendedora. E, **se aparecer tosse ou falta de ar depois de um óleo, pare e procure um médico** **83:47**.

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

O cuidado real com a lavanda

O cuidado que a lavanda pede **não é hormônio** **84:22**.

- **Saiba a espécie.** A lavanda-fina (*angustifolia*) é uma coisa. A **spica**, a **dentata** e o **lavandin** são ricos em **cânfora**, e não devem ser usados em crianças.
- **Dilua sempre** para uso infantil, e **nunca no rosto da criança**.
- **Cautela hormonal de verdade existe** com os óleos ricos em **anetol: funcho, anis, anis-estrelado e erva-doce**. Esses têm estudos de ação estrogênica: o anetol de fato se liga ao receptor e liga a chave, ativando o DNA. Devem ser evitados em crianças **84:42**. O anetol pode até ser usado de forma estratégica em alguns tratamentos, mas isso é assunto para uma live inteira.
- **Sinal no corpo é caso de profissional.** Se uma criança desenvolve mama, quem avalia é o pediatra ou o endocrinologista pediátrico. Parar um produto perfumado enquanto se investiga não faz mal a ninguém. O que faz mal é parar de investigar porque "já sabe que foi a lavanda".
- **Dose para criança não se dá em live nem em material gratuito.** É atendimento, curso e o Guia.

Para guardar. A manchete diz hormônio, mas a molécula não é hormônio. Entre as duas, fique com a molécula e com o estudo inteiro.

Entender profundamente um óleo essencial é saber o que tem dentro dele, molécula por molécula, e o que cada uma faz em cada via. Quem sabe isso não precisa ter medo de manchete, e também não precisa negar o que a ciência mostra. Pode simplesmente ler o estudo inteiro, visse?

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

Os estudos desta aula

Todos com número no PubMed. Para abrir, toque no número.

Henley et al., 2007, *N Engl J Med*: os três meninos. [17267908](#)

Ramsey et al., 2019, *J Clin Endocrinol Metab*: placa de laboratório, ativação do receptor. [31393563](#)

Hawkins et al., 2020, *Complement Ther Med*: revisão sistemática, 4 artigos e 11 casos. [32147050](#)

Braunstein e Braunstein, 2023, *touchREV Endocrinol*: 8 meninos e 4 meninas, critérios de Hill. [38187077](#)

Simões et al., 2018, *Ther Adv Med Oncol*: lavanda não ou minimamente estrogênica. [29636827](#)

Hareng et al., 2024, *Arch Toxicol*: linalol e acetato de linalila, protocolos regulatórios. [37906319](#)

Nielsen, 2008, *Toxicol In Vitro*: o que vale na placa pode não chegar ao tecido. [18255254](#)

Giroux e Orjubin, 2020, e Larkman, 2020, *J Clin Endocrinol Metab*: análise dos produtos. [32379885](#) · [32579676](#)

Politano et al., 2013, *Int J Toxicol*: ensaio uterotrófico em ratas. [23358464](#)

Kim e Lim, 2022, *J Korean Med Sci*: o único estudo animal positivo. [35014224](#)

Hawkins et al., 2022, *Int J Pediatr Adolesc Med*: 556 crianças. [35663791](#)

Heger-Mahn et al., 2014, *Drugs R D*: lavanda em cápsula com anticoncepcional. [25319228](#)

Tirabassi et al., 2013, *J Endocrinol Invest*: spray na pele por 3 meses. [23211454](#)

Mieritz et al., 2012 e 2015; Hilewitz et al., 2026: o que é comum na puberdade. [22612475](#) · [26287961](#) · [42028376](#)

Palmieri et al., 2025, *Arch Argent Pediatr*: fatores associados à telarca precoce. [40168507](#)

Este material não substitui a live nem a orientação de um profissional de saúde. Para assistir à aula completa:
youtube.com/live/r5NpZv1ItNM.

A Natureza é nossa maior aliada

Victor Leão

Este material não pode ser vendido separadamente. © 2026 Gota Consciência. Todos os direitos reservados. @gotaconsciencia

Continue de gota em gota na *Black Gota Vitalícia*

Eu disse na live e repito: **no dia 5 de novembro, às 19h30**, eu abro a Black Gota Vitalícia, com os meus cursos, formações, treinamentos, biblioteca e ferramentas, e até uma novidade que eu nunca mostrei a ninguém **81:08**.

Quem entra primeiro para o grupo do WhatsApp recebe algumas coisas especiais que eu estou preparando **81:42**. E eu disse também que provavelmente **é a última Black Friday que eu faço** **85:52**. Se você estuda aromaterapia, **espere a minha Black antes de comprar qualquer curso** e tome a sua própria decisão.

O aprofundamento é a origem da autonomia: é o que faz você pensar sobre os óleos, em vez de depender de rótulo, de vendedora ou de manchete.

Quero entrar para o grupo da Black