



La lavanda

La lavanda, arbusto legnoso e profumatissimo, è una delle piante medicinali più conosciute e impiegate a scopo terapeutico, cosmetico e alimentare. I motivi della sua popolarità risiedono nella sua caratteristica essenza e nelle molteplici proprietà benefiche che essa racchiude.

Caratteristiche e proprietà generali della lavanda

Il genere *Lavandula* fa parte della famiglia delle *Lamiacee* e comprende circa trenta specie originarie dei Paesi del Mediterraneo, come la *Lavandula Spica* o *Lavandula Officinalis*, la *Lavandula Latifolia*, la *Lavandula Stoechas*, la *Lavandula Angustifolia*, ed innumerevoli ibridi denominati *Lavandini*, coltivati in grandi quantità per via dell'alto rendimento in oli essenziali. Tutte le specie sono accomunate dalla stessa caratteristica: l'inconfondibile profumo che pervade i nostri sensi quando abbiamo per le mani un rametto di questa incantevole pianta.

La lavanda ha **proprietà aromatizzanti, calmanti, antispasmodiche, carminative, digestive e balsamiche** e viene impiegata nei suffumigi per curare **tossi stizzose e asma**. Per uso esterno ha **proprietà antisettiche, disinfettanti, antinevralgiche, cicatrizzanti, vasodilatatrici** ed aiuta ad **alleviare i dolori muscolari**. È un buon **tonico cardiaco e calmante** ed è inoltre considerata un **leggero sedativo**, favorendo gli stati di **rilassamento corporeo**. Dai fiori freschi viene estratto l'olio essenziale.

Maggiori utilizzi della lavanda

I fiori della lavanda possono essere raccolti all'inizio della fioritura, generalmente nei mesi di giugno e luglio. L'infiorescenza deve essere raccolta con tutto il fusto. Dopo aver formato dei mazzetti, questi verranno fatti essiccare appesi a testa in giù in un luogo fresco ed al riparo dal sole. Una volta essiccati, i fiori potranno essere separati dai fusti e conservati in sacchetti di carta o in barattoli di vetro. Coloro che non possono raccogliere direttamente i fiori di lavanda, possono acquistarli in erboristeria o comprarli online su siti specializzati.

- **Uso interno - L'infuso di lavanda** - spesso in sinergia con altre piante - aiuta ad attenuare gli stati d'ansia favorendo un generale rilassamento; risulta un rimedio efficace in caso di irritabilità, riequilibrando il sistema nervoso centrale. L'infuso è inoltre utile in caso di cattiva digestione, mal di testa, mal di gola, raffreddamento e disturbi bronchiali.
- **Uso esterno - L'infuso di lavanda** è impiegato per effettuare lavaggi in caso di ferite, irritazioni o piaghe cutanee grazie alla sua azione cicatrizzante e antisettica. L'infuso può essere inoltre aggiunto all'acqua tiepida del bagno per trattare scottature solari e irritazioni cutanee. Questa tecnica è impiegata anche per favorire il rilassamento prima del sonno e per alleviare i dolori reumatici.
- **Uso interno - I fiori essiccati** trovano impiego in cucina, soprattutto nella preparazione di prodotti da forno ai quali regala un piacevolissimo aroma.
- La lavanda agisce inoltre contro tarme e parassiti: **i fiori essiccati** possono quindi essere posti in sacchetti di stoffa e collocati nei cassetti della biancheria e negli armadi.
- **Uso esterno - L'oleolito di lavanda** ottenuto mediante la macerazione in olio di fiori secchi, allevia scottature, pruriti e infiammazioni cutanee grazie alle proprietà lenitive e purificanti. Risulta inoltre ideale per un massaggio rilassante.

CURIOSITÀ

Il nome di questo arbusto deriva dal gerundio latino "lavare" - che deve essere lavato - e riconduce alle antiche abitudini di impiegare la lavanda per la detersione e la cura del corpo. Le acque termali dei Romani venivano infatti profumate con un estratto dei suoi fiori. L'olio di lavanda veniva aggiunto all'acqua del bagno o impiegato nella fabbricazione di saponi.

Nella medicina antica trovava inoltre impiego come antiparassitario, diuretico ed ipnotico; gli antichi Greci la impiegavano come cura per il trattamento dei disturbi di gola, stitichezza e cattiva respirazione. Molti inoltre sono i documenti antichi che riportano la lavanda tra le erbe impiegate per la realizzazione di medicinali contro dolori intestinali, nausea e singhiozzo.

I fiori secchi di lavanda trovano impiego nella realizzazione di cuscini alle erbe utili a favorire il rilassamento e il sonno.