

Lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller)

Famiglia: Labiate

Descrizione: Arbusto legnoso, che va dai 15 ai 60 di altezza. Le foglie sono di color verde-grigio, strette e allungate. I fiori sono di colore azzurro, piccoli e disposti in un spiga terminale.

Dove si trova: Terreni calcarei, asciutti e soleggati del sud dell'Europa. E' coltivata in Europa e in America per la sua essenza.

Le parti utilizzate: Principalmente le sommità fiorite, ma anche le foglie. Le infiorescenze si raccolgono all'inizio della fioritura, in giugno-luglio, recidendole alla base. Le infiorescenze si fanno seccare, in mazzi, all'ombra; quando i fiori sono ben secchi, si separano facendo passare l'infiorescenza fra le mani. Si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce.

Proprietà:

Aromatiche, purificanti, antisettiche, balsamiche, sedative, antispasmodiche, antiinfiammatorie. Le infiorescenze e le foglie della lavanda sono molto ricche (1%-5%) di un olio essenziale volatile dalla composizione molto complessa, costituito da vari alcol terpenici e dai loro esteri. Il più importante di questi è il linalolo, l'essenza responsabile delle principali proprietà terapeutiche della lavanda:

1)**Sedativa e riequilibrante del sistema nervoso centrale e vegetativo:** si raccomanda in casi di nervosismo, nevrosi, nausea, tendenza alla lipotimia (svenimento), palpitazioni e, in generale, in tutti i casi di malattie psicosomatiche.

2)**Digestiva:** esercita un'azione antispastica e carminativa (antiflatulenta) sul condotto digestivo, e inoltre ha un effetto aperitivo, facilitando la digestione. Poiché l'essenza di lavanda possiede anche proprietà antisettiche, dà ottimi risultati in caso di coliti (infiammazioni dell'intestino crasso), specialmente in presenza di fermentazione putrida con decomposizione delle feci e gas molto maleodoranti.

3)**Antireumatica** e antinfiammatoria: applicati esternamente, l'acqua, l'olio e l'essenza di lavanda sono molto efficaci per calmare i dolori reumatici, sia di origine articolare sia muscolare, come i dolori artrosici del collo o della schiena, l'artrite gottosa, il torcicollo, la lombaggine, la sciatica, ecc. Risultano inoltre molto efficaci in caso di lussazioni, distorsioni, contusioni e stiramenti muscolari (strappi e sovraccarico).

4)**Antisettica e cicatrizzante:** l'infuso di lavanda si utilizza per lavare ulcere e ferite infette, poiché le aiuta a rimarginarsi rapidamente. L'olio di lavanda allevia il dolore nelle bruciature leggere (di primo grado) e disinfiamma le irritazioni dovute a punture di insetti.

5)**Rilassante e riposante:** in seguito a lunghe camminate, dopo un intenso esercizio fisico o quando si avverte una grande stanchezza, un bagno caldo con acqua o essenza di lavanda aiuta a riattivare la circolazione e a eliminare la sensazione di affaticamento. L'effetto aumenta se al bagno si fa seguire anche una frizione da effettuare con un panno di lana imbevuto d'acqua, d'olio o di essenza di lavanda.

6)**Sedativa:** il semplice atto di respirare l'aroma di lavanda esercita una piacevole ed efficace azione sul sistema nervoso centrale. Questa pianta è particolarmente indicata per i bambini iperattivi o che dormono male. In questo caso, risulta molto efficace mettere alcune gocce di essenza di lavanda sul cuscino del letto o su un fazzoletto posto vicino al viso del bambino.

7)**Balsamica:** l'essenza viene assunta per inalazione o vapori, per accelerare la cura di laringiti, tracheiti, bronchiti, catarro bronchiale e raffreddori.

Preparazione e uso:

Uso interno: Per facilitare la digestione e in caso di infiammazioni intestinali.

Infuso

Si prepara con 30-40 g di infiorescenze e foglie per 1 litro d'acqua. Bere 3 tazze al giorno, dolcificante con miele, dopo i pasti.

Estratto fluido Ingerire 30 gocce 3 volte al giorno.

Essenza

La dose abituale è di 3-5 gocce 2 o 3 volte al giorno.

Uso esterno: Per calmare dolori reumatici e infiammazioni. Azione rilassante per il sistema nervoso centrale. Balsamica per le infiammazioni all'apparato respiratorio.

Essenza di lavanda Perché faccia effetto, basta aspirarne poche gocce o sfregarle sulla pelle. Per lavare ulcere e ferite infette, poiché aiuta a rimarginarle.

Lavaggi e impacchi Si può utilizzare lo stesso infuso descritto per uso interno, oppure prepararne uno più concentrato. Lavare direttamente ulcere e ferite e quindi impregnare con l'infuso una pezza da appoggiare sulla zona malata per 15-30 minuti.

Per infiammazioni muscolari.

Fomenti caldi Si preparano con infuso di lavanda o versando nell'acqua alcune gocce di essenza. Esporre al vapore il collo, le spalle e le ginocchia.

Per reumatismi e infiammazioni, o come rilassante.

Lozioni e frizioni Si possono praticare con alcune gocce di essenza, con olio o con acqua di lavanda (vedere il metodo di preparazione alla pagina seguente).

Olio di lavanda Diluire 10 g di essenza in 100 g di olio d'oliva e applicarlo come lozione sulla zona dolorante. Si può preparare anche lasciando macerare 250 g di pianta secca per 2 settimane in 1 litro d'olio e filtrando il tutto.

Acqua di lavanda Versare 30 g di essenza in 1 litro di alcool a 90°. Dopo aver lasciato riposare la miscela per 24 ore, colarla attraverso un filtro di carta e conservarla in vasi ben chiusi. Se risulta troppo concentrata, è possibile diluirla con acqua.

Si può preparare anche lasciando macerare 250 g di infiorescenze secche in 1 litro d'alcol per 2 settimane. Trascorso questo tempo, colare il liquido attraverso un filtro di carta e conservarlo in recipienti ben chiusi.

Può essere utilizzata come antireumatico, antinfiammatorio e rilassante, applicandola esternamente con bagni e frizioni.