

Lavanda



Nome scientifico: *Lavandula officinalis* Chaix = *Lavandula angustifolia* Miller

Nome inglese: lavender

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: le specie del genere *Lavandula* sono diffuse nel bacino del Mediterraneo. I principali areali di origine sono ascrivibili alle aree montuose iberiche e nordafricane da dove si è diffusa in tutta Europa fino a raggiungere la Scandinavia e l'Inghilterra. E' tipica degli ambienti più secchi e dei terreni calcarei.

Descrizione: suffrutice a portamento eretto che arriva anche ad un metro di altezza. I fusti sono quadrangolari con foglie lineari, lanceolate, strette, tomentose, di un caratteristico colore grigio-verde. I fiori sono riuniti in infiorescenze terminali a spiga lunghe fino a 10 cm, molto profumati e di colore blu-violaceo. Il frutto è un achenio che contiene al suo interno un solo seme.

Fioritura: giugno-settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la coltura può avere una durata di 6-10 anni. L'impianto del lavandeto può essere realizzato utilizzando le talee semilegnose prelevate in autunno o all'inizio della primavera da piante madri giovani. Durante l'estate è necessario irrigare il vivaio con piccoli volumi di acqua evitando i ristagni. Il trapianto avviene in primavera. La lavanda predilige terreni ben drenati, in quanto non tollerano i ristagni idrici. I terreni non devono essere particolarmente fertili né acidi o tendenzialmente acidi. Preferiscono terreni argillosi e si adattano bene ai terreni alcalini.

Droga: sommità fiorite

Tempo balsamico: giugno-settembre

Principi attivi: olio essenziale costituito da acetato di linalile, linalolo, limonene, cineolo, canfora, borneolo, α -terpineolo, pinene, geraniolo; tannini, acido ursolico, flavonoidi, sostanze amare.

Impiego terapeutico: i fiori di lavanda possiedono proprietà colagoghe, coleretiche ed eupeptiche per cui possono rientrare nelle formulazioni atte a trattare la disappetenza o la mancanza d'appetito, le difficoltà digestive e la flatulenza.

Possiedono proprietà leggermente sedative utili nelle cefalee, nell'emicrania, nella nevralgia; sono impiegati infatti nel trattamento dei disturbi minori del sonno, poiché sembra che l'odore dei fiori o dell'essenza favorisca il sonno nell'uomo.

L'olio essenziale è mediamente antibatterico, con un'azione più debole rispetto all'olio essenziale di rosmarino, timo e santoreggia. Ha interessanti proprietà antiinfiammatorie, decongestionanti e cicatrizzanti: risulta ben tollerato a livello di cute e mucose.

La lavanda svolge anche un'azione balsamica sulle vie respiratorie, per questo è impiegata efficacemente nel trattamento di tutte le malattie da raffreddamento: influenza, tosse, raffreddore e catarro.

Per uso esterno le preparazioni a base di fiori di lavanda sono utilizzate per detergere le piaghe e localmente come analgici nelle affezioni dell'orofaringe, oltre che come collutori per l'igiene della bocca. L'alcolato di lavanda si usa in frizioni contro i dolori nevralgici e reumatici così come contro il prurito.

Altri usi: l'essenza di lavanda è utilizzata in profumeria nei profumi, lozioni, saponi, ecc.; modeste quantità sono destinate alla formazione di mazzetti e sacchetti. In campo alimentare viene usata per aromatizzare il vino bianco e l'aceto, per preparare gelatine, per aromatizzare i dolci.

Coltivata come pianta ornamentale per la bellezza dei suoi fiori e il profumo caratteristico che la rendono una piacevole soluzione per il giardino o balcone, per la realizzazione di aiuole nei parchi. È inoltre, una pianta mellifera. Il miele di lavanda ha un colore particolarmente tenue rispetto ad altre tipologie di miele, contraddistinto da tonalità di giallo paglierino allo stato liquido. Tende a cristallizzarsi in grani molto piccoli, assumendo una colorazione molto vicina al bianco. Il suo profumo non risulta di particolare intensità, con note aromatiche e floreali, ed è molto adatto per curare le affezioni broncopulmonari.

I fiori secchi sono usati per profumare la biancheria e tenere lontani gli insetti.

Controindicazioni: la letteratura non segnala, ai dosaggi terapeutici, effetti secondari tossici. Dosaggi elevati possono provocare uno stato di eccitazione. L'uso interno dell'olio essenziale può causare, in soggetti sensibili, forte nausea e problemi gastrici. L'uso topico, alle dosi terapeutiche, è ritenuto sicuro anche in gravidanza e durante l'allattamento; è bene, invece, evitarne la somministrazione interna. Va usata con cautela nel bambino al di sotto dei 12 anni di età.

Curiosità: il nome deriva dal termine latino *lavare* in quanto la pianta veniva usata nell'antichità, soprattutto nel Medioevo, per detergere il corpo.