

Lavandula officinalis (Lavanda)

Fa parte della famiglia delle Labiate. Pianta erbacea, raggiunge 50-100cm, originaria del bacino mediterraneo. Presenta un fusto in basso legnoso e senza foglie, dal quale partono i fusti erbacei, con foglie allungate e strette. I fiori sono raccolti in spighe, di colore blu-violetto.

Droga: fiori-essenza di lavanda

Costituenti: linalolo, geraniolo, borneolo

Attività: antisettica, cicatrizzante, bechica, vasodilatatoria, antinevralgica, sedativa. Lavandino (ibrido) antiparassitario veterinario.

Impieghi: cosmetica, medicinali e erboristici.



La Lavanda nella storia

Il nome latino recepito letteralmente nella nostra lingua è il **gerundio di lavare**, infatti il fiore della lavanda veniva usato per profumare l'acqua per lavarsi; veniva molto usata già all'epoca dei Romani durante il bagno, momento rituale nella loro vita quotidiana. Una leggenda popolare narra che la lavanda sia un efficace antidoto contro il velenoso morso dei serpenti e raccomanda di strofinare i fiori macerati in acqua sulla zona ferita. I cacciatori, infatti, erano soliti usarla per curare i loro cani. Oltre ad essere antidoto la lavanda è sempre stata indicata come nido preferito dai serpenti e gli antichi vi si avvicinavano con molta prudenza. E' nato da qui il significato della lavanda nel linguaggio dei fiori, sinonimo di diffidenza. Nel Medioevo e nel Settecento veniva cosparsa sul pavimento per profumare l'ambiente e respingere i parassiti. Si narra anche che la lavanda fosse utilizzata, oltre che per detergere il corso, per scacciare le streghe e proteggersi dai demoni.

Per gli egizi, ad esempio, era un componente degli unguenti per il corpo e veniva utilizzata nell'olio delle lucerne che illuminavano i luoghi di culto e per il rito dell'imbalsamazione delle mummie. La leggenda narra che la tomba di Tutankhamen fosse piena di vasi contenenti degli unguenti con la lavanda e che, al momento dell'apertura, la tomba profumasse ancora dopo 3000 anni.



Quattro specie di Lavanda



Lavandula angustifolia



Lavandula dentata



Lavandula lanata



Lavandula stoechas

Habitat lavanda

- L'habitat adatto alla lavanda è molto vario proprio a causa della sua resistenza anche in condizioni climatiche avverse, si tratta di una pianta rustica e cresce spontaneamente in particolare in collina, dove i terreni sono aridi e sassosi.

La lavanda non teme il caldo e nemmeno il freddo, anche se è d'obbligo utilizzare qualche accortezza nel caso si verificano delle massicce gelate. La lavanda diventa particolarmente rigogliosa se piantata in zone ben esposte al sole e ampiamente ventilate.



- Si può trovare in tutta Italia, in particolare sul **versante tirrenico**, lungo tutta la zona collinare adiacente agli Appennini (dalla Liguria fino alla Sicilia) ad altitudini comprese tra 800 e 1500 mt sul livello del mare. La coltivazione a livello industriale può arrivare a coprire aree piuttosto vaste, anche pianeggianti.

Coltivazione & Raccolta

- La coltivazione della lavanda è possibile non solo in piantagioni ma anche in casa, nonostante può essere più laboriosa.
- Si può acquistare la pianta di lavanda presso un vivaio o un fiorista. È importante scegliere un vaso grande in quanto non sopporta la costrizione e va posizionato in un luogo ventilato, e soleggiato durante la giornata. È necessario mantenere l'ambiente circostante umido, senza però danneggiare le radici che devono rimanere asciutte.
- La lavanda infatti va innaffiata senza esagerare, è opportuno tra una innaffiatura e l'altra verificare che il terreno in cui cresce si sia completamente asciugato e una volta asciutto è meglio lasciar trascorrere qualche giorno senza acqua.
- Il momento della raccolta è una fase molto delicata perché ha un preciso rituale da seguire durante la raccolta.
- Generalmente si raccolgono tutte le sommità dotate di fiori che di norma vengono utilizzate dopo un procedimento di essiccazione, da effettuare in un luogo chiuso, fresco, ombreggiato e molto ventilato per favorire un procedimento rapido che porti risultati ottimali.
- Se l'essiccazione viene eseguita a regola d'arte le spighe floreali avranno la capacità di mantenere molto a lungo il proprio profumo.

Estrazione olio essenziale

- Un'altra lavorazione a cui può essere sottoposta la lavanda è quella della **distillazione a vapore** per ottenere l'olio essenziale di lavanda. Il distillatore è indispensabile per far bollire le infiorescenze di lavanda e ottenere un liquido giallo, dal sapore amaro e dalla profumazione particolarmente intensa.
- L'estrazione è un processo non difficile da svolgere anche se richiede un po' di pratica, un po' di tempo ed altrettanta pazienza.
- Si può conservare l'olio estratto in apposite fialette.



Utilizzo della lavanda: cosmesi

1. I fiori di lavanda vengono utilizzati per **confezionare dei sacchetti** profumati da inserire nella biancheria, possono essere realizzati con sacchetti di carta o tela, oppure si possono realizzare delle composizioni da inserire in piccoli vasi di vetro dove si potrà unire *l'elegante profumo* della lavanda alla bellezza per il suo colore violetto molto caratteristico. L'uso della lavanda come profumo per l'acqua del bagno ha origini antichissime.
2. L'infuso leggero si può preparare facendo macerare circa 5 g di fiori secchi in 1 dl di acqua mentre per l'olio la stessa quantità viene fatta macerare in 1 dl di olio di oliva: è ottimo per sgrassare i capelli, mentre l'olio applicato sul cuoio capelluto favorisce la crescita.
3. Il profumo della lavanda è utilizzato anche per l'aromaterapia e per bagni *rilassanti e antistress*. L'olio essenziale di lavanda è inoltre un ottimo rimedio naturale per smagliature, cellulite e pelle a buccia d'arancia. Può essere aggiunto a qualunque tipo di cosmetico e si adatta a tutti i tipi di pelle.



Salute

- La lavanda è un efficace disinfettante grazie alle sue **proprietà antisettiche**; può infatti essere usata sulle piccole ferite da taglio facendo macerare i fiori in alcol. L'olio essenziale dà un piacevole sollievo in caso di punture di insetti.
- Altra proprietà è quella di calmare i disturbi respiratori, la tosse ed il raffreddore, facendo delle **inalazioni di un infuso** molto caldo di acqua e fiori o olio essenziale. Il profumo della lavanda è utilizzato anche per l'aromaterapia e per bagni *rilassanti e antistress*. E' efficace contro il mal di testa: basterà mettere delle pezzette imbevute di aceto aromatizzato alla lavanda sulle tempie.
- L'infuso di fiori, usato per i gargarismi, è un ottimo *disinfettante* e rinfresca l'alito.



Cucina

- Sono molto numerosi gli impieghi della lavanda in gastronomia. Tra questi può essere utilizzata come aroma per il vino da servire fresco.
- Inoltre, i fiori della lavanda possono essere aggiunti alle marmellate, al tè, ai dolci e c'è chi fa addirittura il risotto alla lavanda.
- In commercio si trovano miscugli di erbe provenzali che contengono sempre sia i fiori che le foglie di lavanda miscelati con altre erbe mediterranee e possono essere utilizzati perfetti per insaporire i formaggi freschi, le verdure, le insalate, le carni alla griglia e i primi mantecati.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Diana Yamileth Mena Padilla

Roberta Prisco