



MINI GUIDA

Lavanda: per calmare i nervi

Scopriamo insieme ad AICG tutti gli usi della Lavanda.

È bellissima, è robusta, è profumata: basterebbero queste caratteristiche a fare della lavanda un best-seller, ma la piantina nasconde anche un asso nella manica, cioè ha proprietà quasi miracolose! Il suo olio essenziale, infatti, è antisettico (durante la seconda guerra mondiale veniva usato come disinfettante, in mancanza d'altro), antispasmodico, cicatrizzante, diuretico, sedativo, stimolante, sudorifero; inoltre calma i nervi, placa il mal di testa, allevia i raffreddori allergici, aiuta il fegato, rimette in sesto l'apparato respiratorio, combatte infiammazioni intestinali, leucorrea, cistiti, e tonifica tutto l'organismo. Non ha interazioni con farmaci né controindicazioni, salvo quella, comune a tutte le Labiate, di non abusarne, perché se assunto in quantità eccessive, l'olio essenziale diviene tossico.

Lavanda: Coltivata ovunque

È la pianta ideale per le zone secche e aride: preferisce terreni leggeri e calcarei, ma si adatta anche a suoli argillosi, se si aggiunge un po' di sabbia. Il terreno deve comunque sempre essere molto ben drenato. Ama il sole e le posizioni riparate, richiede pochissima acqua (una volta diventata adulta in piena terra) e nelle zone più fredde va protetta alla base, durante l'inverno, con abbondanti foglie secche. Non resiste però all'aperto sulle Alpi, dove va coltivata in vaso da ricoverare in cantina in inverno. Naturalmente, tollera il caldo e anche il clima salso e marino.

In vaso richiede molta più acqua che in piena terra, ma sempre senza il sottovaso e con un ottimo drenaggio sul fondo.

```
{{widget type="Magento\CatalogWidget\Block\Product\ProductsList" show_pager="0" products_count="8"
template="Magento_CatalogWidget::product/widget/content/grid.phtml"
conditions_encoded="^[1:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Combine`,`aggregator`:`any`,`value`:`1`,`new_child`:`^`,`1--
1:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`01417807`^`,`1--
2:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02268194`^`,`1--
3:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02267807`^`,`1--
4:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02267722`^`,`1--
5:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02267289`^`,`1--
6:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02266879`^`,`1--
7:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`02002606`^`,`1--
8:^[type`:`Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`,`attribute`:`sku`,`operator`:`==`,`value`:`01999808`^`]`"
type_name="Catalog Products List"}}
```

Lavanda: Raccolta prima della fioritura

Pianta tipica delle zone coperte da macchia mediterranea, fino ai 1.700 m d'altitudine, si trova allo stato spontaneo lungo le coste di Liguria, Campania, Basilicata, Calabria, e in Piemonte, ma ovunque viene coltivata a scopo ornamentale.

La raccolta è semplicissima: recidete con le cesoie i rametti fogliosi appena prima che si aprano i fiori, appoggiandoli in un cestino di vimini. Legateli poi in mazzi lenti lasciandoli essiccare appesi in locali asciutti, bui e ventilati. Una volta seccati, i fiori e le foglie si separeranno facilmente dai rami passandoli tra le mani. Si conservano separatamente in vasi di vetro, ben chiusi per non disperdere

Lavanda: Ricette erboristiche

- **Per alleviare i dolori reumatici, o in caso di contusioni:** in una bottiglia da mezzo litro a chiusura ermetica mettete una manciata di fiori di lavanda, 4 dl di olio extravergine d'oliva non profumato e un cucchiaino di aceto di vino bianco; agitate forte e ponetela al sole per almeno due settimane. Senza filtrare, riponete la bottiglia in luogo buio e asciutto. Massaggiate all'occorrenza alcune gocce sulla parte dolente. Utile anche per allontanare le zanzare.
- **Contro il mal di testa occasionale:** infondete per 15 minuti 5 g di fiori in una tazza d'acqua bollente, filtrate, lasciate raffreddare, utilizzate per impacchi applicati sulla fronte e sulle tempie.
- **Contro la tosse:** infondete per 10 minuti 10 g di fiori in una tazza d'acqua bollente, filtrate, dolcificate con miele di eucalipto o di timo, bevete tiepido 3 volte al giorno.
- **Contro il mal di testa ricorrente:** per 20 giorni mangiate, 2 volte al giorno, una zolletta di zucchero imbevuta di 5 gocce di essenza.
- **Contro l'insonnia da stress:** bollite per 5 minuti 5 g di fiori in una tazza d'acqua, filtrate, dolcificate con miele di tiglio, bevete 15 minuti prima di coricarvi. Oppure versate 5 gocce di essenza sul guanciaie; oppure utilizzate un cuscino imbottito di fiori di lavanda.

Lavanda: Anche cosmetica

- **Per cancellare la stanchezza della giornata:** bollite per 10 minuti 100 g di fiori e foglie in 2 l d'acqua, filtrate e versate nell'acqua del bagno in vasca, immergetevi per almeno 15 minuti senza utilizzare bagnoschiuma o shampoo.
- **Per sollevare i piedi gonfi e doloranti:** bollite per 10 minuti 60 g di fiori e foglie in 1 l d'acqua, filtrate e versate nell'acqua del pediluvio, immergete i piedi per almeno 20 minuti.
- **Per lucidare i capelli:** bollite per 10 minuti 50 g di fiori e foglie in 1,5 l d'acqua, filtrate, lasciate raffreddare, utilizzate come risciacquo finale dopo lo shampoo.
- **Per attenuare le rughe:** infondete per 10 minuti 60 g di fiori in 1 l d'acqua bollente, filtrate, fate intiepidire, applicate due volte al giorno compresse imbevute del liquido sulle zone interessate.
- **Tonico rinfrescante e depurativo per la pelle del viso:** macerate per 15 giorni 50 g di fiori di lavanda in 1 l di alcol, filtrate e conservate in bottigliette di vetro scuro in frigo; utilizzate per tocature al bisogno.

Lavanda in cucina

Si utilizzano generalmente i fiori per decorare gli aspic di verdure o da inserire nei cubetti di ghiaccio, ma in passato anche le foglie venivano impiegate (parsimoniosamente, perché sono molto profumate) per aromatizzare minestre e stufati.

- **Zucchero alla lavanda:** in un barattolo di vetro a chiusura ermetica aggiungete 5 gocce di essenza o un cucchiaino raso di fiori a 500 g di zucchero e lasciate riposare per almeno 2 settimane.
- **Aceto alla lavanda:** mettete 6 spighe di lavanda in una bottiglia da mezzo litro di aceto di vino bianco, fate riposare per un mese.
- **Miele di lavanda:** dal profumo intensamente aromatico e fresco, ha un colore ambrato più o meno carico, ed è ricchissimo di proprietà salutari, è infatti analgesico, antireumatico, battericida, antisettico, digestivo, diuretico e calma le bruciature e le punture d'insetto.

