



**GRUPPO ENTOMOLOGICO
NATURALISTICO
MELDOLESE**

Sede Sociale: Piazza F. Orsini, 12 - 47014 Meldola (FC)

il germoglio

Fotocopiato in proprio - numero unico

Organo Ufficiale G. E. N. M.



Notiziario di Informazione Naturalistica

L'ANTICO ERBARIO

a cura di Luciano Ravaglioli

L a v a n d a

Famiglia : Lamiaceae

lavandula officinalis

Nome comune: *spigo, lavanda, spica di Francia*

DESCRIZIONE

Pianta: *erbacea, raggiunge l'altezza di 50-70 cm.*

Fusto: *in basso legnoso e senza foglie, da esso partano i fusti erbacei.*

Foglie: *allungate, strette, con margine arrotondato, di color grigio verde.*

Fiori: *raccolti in spighe al vertice del fusto, di colore blu-violetto.*

Frutti: *quattro semi bruni posti alla base del calice.*



DOVE NASCE E COME SI COLTIVA

Nella zona mediterranea è molto comune, in terreni ghiaiosi e rocciosi. È diffusamente coltivata in parchi e giardini, ed ama terriccio calcareo, povero e luoghi assolati. Si semina in primavera o in autunno.

PARTI DA UTILIZZARE

I fiori

QUANDO SI RACCOGLIE

Durante la fioritura agli inizi dell'estate: si coglie alla base il fusto che regge la spiga di fiori.

COME SI CONSERVA

I fiori si fanno seccare in mazzi in luogo ombroso: quando sono secchi si separano dalla spiga tenendoli tra le dita. Si conservano in barattoli.

CUCINA

Normalmente la lavanda è poco usata per scopi alimentari: tuttavia si consiglia la preparazione di un vino



aromatizzato adatto per essere servito fresco: si lasciano macerare circa 6 g di fiori in una bottiglia di vino bianco per un giorno. Si filtra e vi si aggiungono 10 g di zucchero precedentemente bolliti e diluiti in una tazza di acqua e un bicchierino di brandy.



CONSIGLI PER LA CASA

La lavanda è ingrediente fondamentale nella preparazione di pot-pourri e di sacchetti profumati, da collocare nei cassetti della biancheria, per deodorare ma anche per respingere molti parassiti, come le tarme. Si sfruttano le proprietà antisettiche della lavanda anche per purificare gli ambienti e nello stesso tempo profumarli. Usando un metodo antichissimo, di origine orientale, si bruciano i rami secchi di lavanda, ripuliti dalle





foglie e conficcati nella sabbia, oppure si possono fare delle candele aromatizzate sminuzzando nella cera diluita i fiori secchi e gli steli. Per preparare una cera lucidante da applicare con

un panno morbido sui mobili, si consiglia di seguire questa ricetta: si fondono 120 g di cera d'api in 6 di trementina in un recipiente immerso a bagnomaria in una pentola di acqua, facendo molta attenzione perché la trementina è fortemente infiammabile. Intanto si fanno bollire in un'altra pentola 20 g di sapone non profumato diluito in 3 di acqua. Si lascia raffreddare e si uniscono i due preparati finché non si ottiene una sostanza cremosa alla quale si aggiungono alcune gocce di olio essenziale di lavanda fino ad avere la profumazione desiderata.

SALUTE

La lavanda per le sue proprietà antisettiche è usata come disinfettante per le piccole ferite da taglio, facendo macerare 20 g di fiori per ogni di alcol. Le inalazioni dell'infuso caldissimo (3 g per ogni di acqua) o di una o due gocce di olio essenziale disciolto in acqua



calda, calmano il raffreddore, la tosse e i disturbi respiratori. A chi ha un forte raffreddore si consiglia di tenere sotto il cuscino, durante la notte, un sacchetto contenente dei fiori secchi, per facilitare la respirazione. L'aroma della lavanda è

impiegato anche per bagni rilassanti e antistress, per i quali si consiglia di versare nell'acqua calda alcune gocce di olio essenziale, facilmente reperibile in erboristeria. Se dopo una giornata faticosa abbiamo i piedi stanchi e gonfi possiamo immergerli in un infuso fatto con 10 g di fiori secchi per ogni di acqua, con l'aggiunta di un cucchiaino da tè di sale marino.

Per alleviare il mal di testa un efficace rimedio è quello di mettere sulle tempie delle pezze imbevute con aceto aromatizzato alla lavanda,

che si ottiene mettendo in infusione dei fiori secchi nell'aceto caldo. Si possono anche massaggiare le tempie con olio di lavanda, ottenuto facendo macerare 5 g di fiori secchi in 1 di olio di oliva.



L'infuso di fiori (5 g per ogni di

acqua) è ottimo per sciacqui e gargarismi disinfettanti della bocca e rinfrescanti per l'alito.

INFUSO DI LAVANDA

L'infuso di lavanda può essere inoltre assunto come bevanda dalle proprietà calmanti e rilassanti. In questo caso i fiori secchi di lavanda possono essere abbinati a melissa, tiglio e camomilla, per



ottenere un infuso dal sapore gradevole. L'infuso preparato con sola lavanda presenta spiccate proprietà diuretiche. Per ottenere gli effetti desiderati, è necessario conteggiare un cucchiaino di fiori secchi di lavanda ogni tazza da 250 ml di acqua bollente, da consumare tre volte al giorno.



OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA

L'olio essenziale di lavanda è da secoli altrettanto noto per le sue proprietà curative in caso di scottature ed infiammazioni della pelle. Poche gocce, ancora meglio se diluite in un olio vegetale di base, come del semplice olio extravergine d'oliva, possono essere impiegate per strofinarle sulla pelle in caso di prurito causato dalle punture di zanzara al fine di ottenere un immediato beneficio. Esso è inoltre



*considerato come **l'olio essenziale rilassante per eccellenza**. Ecco perché viene ampiamente utilizzato per effettuare massaggi al fine di decontrarre i muscoli e come aggiunta ai sali da bagno da utilizzare per un pediluvio serale, affinché la sensazione di stanchezza e pesantezza*

*avvertita agli arti inferiori possa essere alleviata il prima possibile. **L'olio essenziale di lavanda** è portentoso in caso di mal di testa provocato da stress e tensione. E' sufficiente strofinarne una o due gocce sulle tempie per ottenere i primi benefici. **L'olio essenziale di lavanda** può essere inoltre utile per la cura del raffreddore. Esso può essere aggiunto al bicarbonato versato in acqua bollente per i classici suffumigi al fine di potenziare gli effetti di questo trattamento, che costituisce uno dei più utili rimedi della nonna contro le malattie da raffreddamento.*



ACQUA FLOREALE

In aromaterapia la lavanda viene utilizzata per profumare e rinfrescare gli ambienti della casa, ma anche in caso di insonnia. E' possibile vaporizzare dell'acqua floreale alla lavanda nella propria stanza o sul cuscino, prima di andare a dormire. Può essere altrettanto utile spruzzarne un pochino su di un fazzoletto di stoffa da tenere vicino al cuscino o sul comodino durante le ore notturne.



L'acqua floreale di lavanda e l'olio essenziale di lavanda vengono spesso consigliati in caso di dolori reumatici Essi devono essere utilizzati per effettuare delicati massaggi sulle aree maggiormente interessate dal fenomeno. L'efficacia degli estratti di lavanda sui dolori reumatici è legata alle sue proprietà antireumatiche e antinfiammatorie.

STORIA E CURIOSITÀ

Il nome deriva dal verbo latino lavare, che ha il medesimo significato dell'italiano, e allude all'impiego che fin dall'antichità veniva fatto di quest'erba, usata soprattutto nelle abluzioni del corpo. I romani ne



facevano grande uso nel bagno, momento che costituiva un vero e proprio rituale nella loro vita quotidiana. Un'antica tradizione medica popolare vuole che la profumata piantina sia un

prezioso antidoto per il morso dei serpenti, e raccomanda di

strofinare sulla ferita procurata dai rettili alcuni fiori di lavanda macerati per qualche momento in acqua. I cacciatori erano soliti curare in questo modo i loro cani dopo la morsicatura di serpi. La lavanda era ritenuta un antidoto contro il veleno, ma anche nido di serpenti, in particolare dei micidiali aspidi, e gli antichi si avvicinavano ad essa con grande cautela. Da queste credenze è derivato, nel linguaggio dei fiori, il significato della lavanda, sinonimo di diffidenza.



La lavanda anche nel passato è stata impiegata di preferenza per il gradevole profumo: per le sue proprietà, non solo deodoranti ma anche disinfettanti, tra Medioevo e Settecento, era una delle erbe che si era soliti cospargere sul pavimento, sopra uno strato di giunchi, per respingere i parassiti e coprire gli odori nocivi e sgradevoli.



Comunicazioni: La sede Sociale G.E.N.M. è in piazza Felice Orsini, 12 - 2[^] piano - 47014 Meldola (FC)

Info: 3387492760

Sito web: [wwwgenm.it](http://www.genm.it)

E.mail: info@genm.it

