**LAVANDA** (*Lavandula angustifolia* Miller / *Lavanda officinalis* Chaix / *Lavanda vera* DC.)

La lavanda appartiene alla famiglia delle Labiatae.

Il nome deriva dalla parola latina “lavare” (lavandus, lavanda, lavandum = “che deve essere lavato“), in riferimento al fatto che nell’antichità si usava mettere i fiori nell’acqua del bagno per profumare e detergere il corpo.

La pianta è presente in tutto il bacino del Mediterraneo fino ai 1300 metri. Gli antichi Egizi la utilizzavano per preparare gli unguenti per la mummificazione. Si riferisce che la tomba di Tutankhamon, quando fu scoperta, profumasse ancora dopo secoli. A diffonderla in tutta Europa furono i monaci viandanti.

La lavanda è facile da coltivare, ha bisogno di sole e terreno ben drenato, predilige luoghi aridi, soleggiati e sassosi. Le piante vanno potate ogni anno, dopo la fioritura. Le sommità fiorite si raccolgono prima della completa fioritura recidendole a 20 cm di altezza e si mettono poi a seccare in mazzetti in un luogo aerato ed ombreggiato.

E’ una pianta perenne alta fino a 100-120 cm con portamento cespuglioso-arbustivo. La parte bassa della pianta è solitamente legnosa, mentre quella alta ha un carattere erbaceo. Ha foglie di colore verde-grigiastro e di forma allungata e stretta. I fiori, piccoli, di colore violetto e riuniti in spighe all’apice dei fusti fioriscono da Giugno a Settembre. Foglie e fiori emanano un caratteristico profumo aromatico e persistente.

La lavanda contiene grassi, vitamina A, calcio, ferro, oli essenziali (principalmente acetato di linalile, linalolo, cineolo), flavonoidi, cumarine, triterpeni, tannini, principi amari, fitosteroli.

**Proprietà**

Molte le proprietà benefiche della Lavanda: è rilassante, sedativa, spasmolitica, antisettica delle vie respiratorie, contrasta la formazione di gonfiori e fermentazioni intestinali (azione carminativa), diuretica e disinfettante delle vie urinarie.

L’olio essenziale di Lavanda è usato per la produzione di profumi, saponi e creme; possiede proprietà cicatrizzanti, lenitive, antispastiche, decontratturanti ed astringenti. L’idrolato di lavanda, cioè il residuo della distillazione, è ottimo da usare come tonico per il viso e come dopobarba. Con i fiori si usano preparare dei cuscini dall’effetto rilassante e dei sacchettini da mettere nei cassetti e negli armadi per combattere le tarme.

**Curiosità**

Una leggenda associa la Fata lavandula alla nascita della Lavanda in Provenza. Si racconta che la fata dai capelli biondi e gli occhi blu un giorno si mise a cercare un posto dove andare a vivere sfogliando un libro di paesaggi. Alla vista delle povere terre incolte della Provenza cominciò a piangere macchiando di blu la pagina. Da allora in quelle zone deserte iniziarono a nascere ampie distese di Lavanda.

Alla Lavanda viene associata purezza, virtù e serenità, ed è sempre stata apprezzata per la capacità di attirare energie positive verso se stessi e lo spazio personale.