

## Lavanda Angustifolia - Lavanda officinale, vera o spico

> Erba Off./Orn.

		<p><b>Classificazione scientifica</b></p> <p>Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Lamiales Famiglia: Lamiaceae Genere: Lavandula Specie: L. angustifolia Provenienza: Macchia mediterranea</p>
---	---	---

### Utilizzo e proprietà curative

Tra tutte le numerose varietà di Lavanda usate a fini curativi, quella angustifolia viene ritenuta fondamentale per una serie di ragioni: innanzitutto l'olio essenziale prodotto dai suoi fiori risulta estremamente versatile in quanto si miscela bene con altri oli e inoltre gli vengono attribuite azioni terapeutiche molteplici.

In aromaterapia, viene utilizzata come antidepressivo, tranquillizzante, equilibrante del sistema nervoso, come decongestionante contro i raffreddori e l'influenza. Inoltre viene ritenuta efficace per abbassare la pressione arteriosa, per ridurre i problemi digestivi ed è miscelata con altre sostanze omeopatiche per curare il mal di schiena e il mal d'orecchie.

I fiori si possono utilizzare per profumare lo zucchero nella preparazione di dolci e biscotti. Le foglie si possono impiegare per profumare l'agnello arrosto.

I fiori essiccati trasmettono un aroma persistente alla biancheria negli armadi.

L'olio essenziale è un profumo molto apprezzato.

La tisana a base di fiori di lavanda cura stati ansiosi, mal di testa, flatulenza, nausea, capogiri e alitosi.

### Proprietà medicinali

Antisettiche

Antispasmodiche

Sedative

Aromatiche

Bechiche

### Descrizione Botanica e profilo pianta

Arbusto sempreverde e perenne di piccole dimensioni (60-100 cm.) con fusti eretti, legnosi alla base e rami laterali leggermente prostrati. Ha foglie lineari e lanceolate di colore verde-grigiastro. I fiori alquanto profumati, sono raggruppati in sottili spighe blu violette

### Habitat

Originaria della macchia mediterranea, la lavanda è una pianta che resiste molto bene sia alle temperature torride che a quelle rigide invernali. Cresce bene in terreni asciutti, calcarei e profondi; tollera male quelli acidi; mentre si adatta bene a quelli alcalini. Esistono varie specie di lavanda spontanea che hanno areali di diffusione diversi anche se si riconducono tutti alla regione mediterranea. La specie presente ad altitudini superiori a 500-600 m.