

LAVANDULA



Famiglia: Lamiaceae
Genere: Lavandula
Specie: L. angustifolia

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Sono piante perenni e legnose, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo tra i 30 cm e i 2 metri. Hanno un portamento arbustivo. Sono inoltre fortemente aromatiche.

La parte aerea del fusto è legnosa, eretta con superficie pubescente. La parte alta è ramosa con i giovani rami di tipo erbaceo.

Le foglie lungo il fusto sono disposte in modo opposto. La lamina è intera con contorno lineare e bordo revoluti. Le foglie sono profumate e persistenti. All'ascella delle foglie sono inseriti ciuffi di foglie più piccole.

I fiori sono ermafroditi con quattro verticilli (calice - corolla - androceo - gineceo) e pentameri (la corolla e il calice sono a 5 parti).

HABITAT, DIFFUSIONE E DISTRIBUZIONE

In Italia è presente (ma raramente) in modo discontinuo lungo tutta la costa tirrenica (isole escluse). Fuori dall'Italia nelle Alpi questa specie si trova in Francia. Sugli altri rilievi europei collegati alle Alpi si trova nel Massiccio del Giura, Massiccio Centrale, Pirenei e Monti Balcani. Nel resto dell'Europa è distribuita in tutta l'area mediterranea.

L'habitat tipico per queste piante sono le macchie basse e le garighe; ma anche i terreni aridi e sassosi, esposti al sole. Il terreno preferibile è calcareo ma anche siliceo e deve essere arido.

PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETA'

I fiori della lavanda sono utilizzati in fitoterapia per le numerose proprietà dovute alla presenza dell'olio essenziale, tannini, acido ursolico, flavonoidi e sostanze amare. Questi principi attivi conferiscono alla pianta azione sedativa e calmante sul sistema nervoso, da utilizzare in caso di ansia, agitazione, nervosismo, mal di testa e stress e insonnia. La lavanda svolge anche un'azione balsamica sulle vie respiratorie per questo è impiegata efficacemente nel trattamento di tutte le malattie da raffreddamento: influenza, tosse, raffreddore e catarro; calma dolori e gli spasmi addominali e aiuta a distendere la muscolatura del ventre. La lavanda è un calmante nervino e antispasmodico molto usato nella causa delle vertigini, delle emicranie e dei dolori nervosi di testa. Per uso esterno vanta proprietà detergenti, antinfiammatorie, analgesiche, antibatteriche, cicatrizzanti e decongestionanti. La pianta è utilizzata per detergere ferite e piaghe; per alleviare il prurito e le punture di insetti; e per ridurre le irritazioni del cavo orale. In ambito cosmetologico viene usata l'olio essenziale di lavanda come profumo.

UTILIZZO

Nella moderna fitoterapia la lavanda viene utilizzata sottoforma di estratti secchi titolati, infuso, essenza, polveri e tintura madre.

In caso di ansia o nervosismo e insonnia è buono berne un infuso.

Vengono utilizzate 2-3 gocce di olio essenziale di lavanda in caso di ustioni, ferite, piaghe, apporta sollievo in presenza di punture d'insetti, eritemi solari, irritazioni causate da medusa.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE

La lavanda tollera poco i terreni argillosi acidi, umidi e soggetti a ristagno idrico, invece preferisce terreni asciutti, leggeri, a reazione alcalina e/o calcarei. Per una buona resa in olio essenziale e un'ottimale composizione di quest'ultimo le piante richiedono un'abbondante illuminazione, quindi sono da preferire i terreni esposti a sud.

COLTIVAZIONE

Le piantine di lavanda devono essere impiantate in un terreno irrigabile, ricco e ben arato. E' necessario eliminare i fiori alle piantine sia per pareggiare la crescita sia per evitare che le piantine sprechino troppa energia per la fioritura.

Dalla fine dell'autunno all'inizio della primavera le giovani piante ben radicate, devono essere prelevate con cura per evitare danni all'apparato radicale.

