

Lavanda dalle mille virtù

Una pianta a cui si possono tranquillamente affidare tutti coloro che vogliono ottenere con rimedi naturali un influsso benefico sull'animo, sul corpo e sullo spirito.

Il momento giusto per la raccolta della lavanda coincide con la fioritura della parte mediana della pannocchia, questo accade in luglio e in agosto, a seconda del luogo di coltivazione.

Utilizzata sotto forma di tisana, di essenza aromatica, di tintura madre, aggiunta all'acqua per il bagno, sotto forma di pomata, in impacchi e in impiastri, oppure come olio per massaggi, la lavanda è dimostrata un valido rimedio casalingo nella cura dei problemi della pelle e dei disturbi bronchiali infantili. E non solo, grazie ai suoi poteri distensivi e rilassanti l'essenza profumata di lavanda rinvigorisce il corpo e l'anima.

La sostanza più importante per i suoi effetti terapeutici contenuta nella lavanda è il **linalilacetato**, uno dei principali responsabili del caratteristico profumo della lavanda. Si suppone che il linalilacetato, unitamente ad altre sostanze, stimoli la produzione di serotonina nel cervello. La serotonina è un ormone che agisce, come un messaggero dell'organismo, in maniera positiva sull'umore e sullo stato generale di salute. Sembra che lo stress e la sovrabbondanza di stimoli abbassino il tasso di serotonina nell'organismo. Una carenza di serotonina può provocare disturbi di origine nervosa: dai mal di testa ai problemi digestivi, dai disturbi cardiocircolatori fino ai disturbi del sonno e dell'alimentazione. Ed ecco come può aiutare il linalilacetato: calma, alza il tono dell'umore, rilassa, scioglie le paure.

Nell'essenza di lavanda è contenuta un'altra sostanza in percentuali altrettanto notevoli: il **linaiole**, dalla straordinaria efficacia antimicrobica, combatte cioè contro batteri virus e funghi. Il linaiole è responsabile del fatto che l'essenza di lavanda abbia un'azione antinfiammatoria, rigenerante e antisettica.

Presenti in misura minore, ma ancora efficace, la **canfora** e l'**eucalipto** contribuiscono a determinare la tipica azione terapeutica della lavanda: rinvigorente, stimolante, espettorante (fluidifica la secrezione del catarro ed aiuta ad espellerlo dalla trachea e dai bronchi), antispastica (provoca il rilassamento della muscolatura, soprattutto digestiva), antinfiammatoria.

L'essenza di lavanda è proprio un rimedio ideale per molteplici disturbi e non dovrebbe mai mancare nell'armadietto delle medicine di casa.

DAL SITO: <http://www.lifegate.it>