



LAVANDA

Lavandula angustifolia



È utile come antispasmodico e sedativo generale. Si usa nel trattamento delle tossi stizzose, del raffreddore, dell'influenza e dell'asma. Allo 0,2% uccide anche il bacillo della tubercolosi. Ha anche proprietà diuretiche e diaforetiche. Viene usato nei casi di palpitazioni di origine nervosa, vertigini da debolezza, spasmi e coliche. È utile anche in caso di Candidosi. Elimina nausea e vomito, riequilibra la digestione e contrasta la disbiosi intestinale. Riduce ed elimina il mal di testa, il mal di gola, i dolori mestruali e favorisce il parto.

Uso topico

È un valido stimolante-rubefacente che si usa in linimenti e lozioni antinevralgiche, analgesiche, antiartritiche ed antireumatiche. Si usa anche in preparati vulnerari ed è impiegata per purificare l'alito e la bocca mediante gargarismi e sciacqui (dà sollievo in caso di mal di denti e nevralgie). Utile anche contro le tarme, gli insetti ed i parassiti in genere.

Proprietà

Aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative ed antispasmodiche.

Avvertenze

Non assumere contemporaneamente a farmaci o prodotti a base di iodio e/o ferro. È un olio ben tollerato a livello cutaneo. Si sono riscontrate irritazioni dopo un impiego prolungato o ad alti dosaggi.

PARTI USATE:

L'O.E. si ottiene per distillazione dalle sommità fiorite.



COMPONENTI PRINCIPALI:

Acetato di linalile, linalolo, lavandulolo, acetato di lavandulile, terpineolo, cineolo, limonene, ocimene, cariofillene.

ORIGINE:



Francia.

Uso interno

L'olio essenziale di Lavanda è un integratore alimentare utile per conseguire uno stato di rilassamento e ritrovare il naturale buonumore.

Posologia: 2-5 gocce su una zolletta di zucchero 2-3 volte al giorno.

Uso esterno

20 gocce in un bicchiere d'acqua su piaghe.

Soluzione oleosa al 5% per frizioni contro le affezioni polmonari.

Per inalazioni a secco: versare su un fazzoletto 2-4 gocce e, all'occorrenza, annusare ripetutamente.

Applicazioni locali per le verruche: spennellare alcune gocce di essenza pura di lavanda direttamente sulle verruche.

Alcune gocce di lavanda in un pediluvio caldo sono molto efficaci nell'alleviare la stanchezza.

- Behnam S. *et al.* "Composition and antifungal activity of essential oils of *Mentha piperita* and *Lavandula angustifolia* on post-harvest phytopathogens". *Commun. Agric. Appl. Biol. Sci.* 71(3 Pt B):1321-6. 2006.
- Buehauer G. *et al.* "Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation". *Z. Naturforsch. C.* 46(11-12):1067-72. 1991.
- D'Auria F.D. *et al.* "Antifungal activity of *Lavandula angustifolia* essential oil against *Candida albicans* yeast and mycelial form". *Med. Mycol.* 43(5):391-6. 2005.
- Hajhashemi V. *et al.* "Anti-inflammatory and analgesic properties of the leaf extracts and essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill". *J. Ethnopharmacol.* 89(1):67-71. 2003.
- Havrelak J.A. *et al.* "Essential oils in the treatment of intestinal dysbiosis: A preliminary in vitro study". *Altern. Med. Rev.* 14(4):380-4. 2009.
- Huang L. *et al.* "Pharmacological profile of essential oils derived from *Lavandula angustifolia* and *Melissa officinalis* with anti-agitation properties: focus on ligand-gated channels". *J. Pharm. Pharmacol.* 60(11):1515-22. 2008.
- Lodhia M.H. *et al.* "Antibacterial activity of essential oils from palmarosa, evening primrose, lavender and tuberose". *Indian J. Pharm. Sci.* 71(2):134-6. 2009.