

Vivere con cura

Rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali - Periodico bimestrale n°6 - Luglio 2005



LA LAVANDA

- Le azioni, le applicazioni e gli impieghi terapeutici
- La locanda della lavanda
- Fate-streghe a Triora e Molini di Triora
- Una pianta di aria e di fuoco
- Come coltivarla in modo biologico
- La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina



Lavanda

FAMIGLIA Labiate
HABITAT Regioni temperate
del Mediterraneo
ALTITUDINE Fino a 1800 m

Lavandula spica

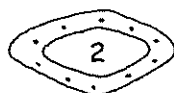
RITRATTO

Lil profumo che avverte della sua presenza: espansivo e acuto insieme, canforato, apre il respiro; così come il colore della fioritura: quando ce la troviamo davanti, sprofonda nel nostro sguardo, d'improvviso spalancandoci alla dimensione del Sublime. E così, d'improvviso, sappiamo che il Sublime è sulla Terra. Questo è Lavanda. Il cespuglio tondeggiante, rustico e grigio di foglie strette, lanceolate, con margine arrotondato, contrasta e stride con gli steli robusti e dritti che a raggera s'innalzano, portando ai culmini le spighe di minuti fiorellini, colorati del colore del cielo più intenso. Originaria del Mediterraneo Orientale, molto apprezzata in Francia, in Liguria, in Piemonte, si è diffusa, per coltivazione, nei giardini privati e in quelli pubblici. Pretende suolo asciutto e ambiente assolato che altre piante disdegnano; allora Lavanda cresce festosa e rigogliosa. Le sono compagni Rosmarino e Timo dai quali è facile distinguerla per il modo di costituirsi, per il colore, per l'aroma. Usata fin dai tempi più antichi per bagni ristoratori, si chiama appunto Lavanda, da "lavare". Se è vero che ogni vivente ha una funzione insostituibile, Lavanda ha quella di riabilitare un terreno misero e desertificato; infatti lo istruisce di migliore tenuta, radicandosi in fessure e detriti. Inoltre attrae nell'ambiente masnade di insetti, ghiotte api soprattutto, che irrorano di moti e brusii tutto il luogo, il quale ne vibra come trascolorandosi. Dunque Lavanda apre l'odorato la vista e l'udito di noi Umani, schiudendoci all'interiorità profonda. Il vezzo, ormai desueto, di metter sacchetti pieni di semi di Lavanda nei cassetti della biancheria, aveva il dono di ristorare e calmare gli abitanti della casa, e di concedere inoltre agli ospiti un'atmosfera di estasiante soavità. L'Energia che rappresenta è quella di un essere che ama profondamente la sfera terrena e materiale e da questa sa trarre l'incanto dell'idealità e della spiritualità. Pertanto la Floriterapia ne consiglia il Rimedio per alleviare agitazione e irritabilità in soggetti il cui sistema nervoso sia stato troppo stimolato, e dunque anche logorato. È indicato perciò in tutte le malattie di origine nervosa, come il mal di testa, per esempio.



“ ... o Naiade ancor più graziosa,
su porta canestri di viole,
frammisti a neri ligustri,
lavanda e balsamo insieme... ”

Columella. *De re rustica* (Libro X)



RIMEDI NATURALI PER LA SALUTE

Ottimo antisettico, nell'uso interno agisce sulle infiammazioni delle vie urinarie e dell'apparato genitale, sedando anche gli spasmi intestinali. Combatte tosse, bronchiti, asma, mal di testa e vertigini. Nell'uso esterno: slogature, reumatismi e malattie della pelle.



LAVANDA rilassante ☞ 1 g di fiori di lavanda, 100 g di acqua. Lasciare in infusione i fiori di lavanda nell'acqua bollente per 10 minuti, quindi filtrare. Bere una tazzina di infuso il pomeriggio e una la sera prima di coricarsi. Le proprietà leggermente sedative della pianta concilieranno il sonno.

INFUSO per il mal di testa ☞ 15 g di fiori di lavanda, 300 g di acqua. Versare l'acqua bollente sui fiori, far riposare per 10 minuti e filtrare. Bere quattro bicchierini di infuso al giorno, lontano dai pasti. Le sue proprietà sedative calmeranno il mal di testa di origine nervosa.

BAGNO per reumatismi ☞ 20 g di fiori di lavanda, 100 g di acqua. Preparare un infuso mettendo i fiori di lavanda nell'acqua bollente, lasciandoli riposare per 10 minuti. Filtrare e versare il liquido nell'acqua del bagno. Rimanere immersi per almeno 20 minuti. Si otterrà un bagno stimolante della circolazione superficiale, utile contro gotta e reumatismi.

DECOTTO per la faringite ☞ 40 g di fiori di lavanda, 1 l di acqua. Far bollire i fiori di lavanda per 5 minuti, riposare per 10 minuti e filtrare. Bere tre tazzine di decotto al giorno, lontano dai pasti e con la preparazione rimasta fare gargarismi tre volte al giorno. Le proprietà antisettiche e cicatrizzanti della lavanda aiuteranno a decongestionare le prime vie respiratorie.

INFUSO per la tosse ☞ 15 g di fiori di lavanda, 1 l di acqua. Lasciare in infusione i fiori di lavanda nell'acqua bollente per qualche minuto. Filtrare e aggiungere all'infuso una scorza di limone e un cucchiaino di miele. Berne fino a tre tazze al giorno, lontano dai pasti. La pianta possiede proprietà espettoranti e fluidificanti utili in caso di tosse e bronchite.

INFUSO per la digestione ☞ 50 g di fiori di lavanda, 1 l di acqua. Mettere la lavanda nell'acqua bollente, lasciar riposare per 10 minuti e poi filtrare. Bere tre o quattro tazze di infuso al giorno, lontano dai pasti. La lavanda associa virtù stomachiche e antiputride che saranno utili per digerire ed evitare fermentazioni gassose.

TISANA per la febbre ☞ 10 g di fiori di lavanda, 5 g di fiori di calendula, 5 g di sommità di borragine, 5 g di fiori di ginestra, 5 g di fiori di viola del pensiero. Mescolare le erbe e tenerle al buio in un recipiente di vetro ben chiuso. Versare un cucchiaino della miscela in una tazza di acqua bollente, lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare. Bere l'infuso caldo tre volte al giorno, preparandolo ogni volta. La sua azione diuretica e sudorifera calmerà la febbre.

VINO per l'astenia ☞ 5 g di fiori di lavanda, 15 g di timo volgare, 10 g di foglie di salvia, 10 g di rosmarino, 1 l di vin bianco. Far macerare le erbe nel vino per 5 giorni. Filtrare e conservare il preparato in una bottiglia di vetro ben chiusa. Un bicchierino dopo i pasti agirà da stimolante in soggetti convalescenti, debilitati o ansiosi.

LAVANDA COMPOSTA per la sinusite ☞ 2 g di o. e. di lavanda, 2 g di o. e. di pino, 2 g di o. e. di timo, 4 g di o. e. di eucalipto, alcol a 90°. Mescolare gli oli essenziali e l'alcol. fino a raggiungere la quantità di 150 g. Conservare la miscela in una bottiglia di vetro ben chiusa. Metterne un cucchiaino nell'acqua bollente e respirarne i vapori tre volte al giorno, per 7 giorni. Il trattamento si rivelerà utile in caso di sinusiti, influenze, bronchiti, laringiti e riniti.

FRIZIONI per l'asma ☞ 1 g di o. e. di lavanda, 5 gocce o. e. di camomilla, 10 g di olio di mandorle. Mescolare gli ingredienti. Frizionare il petto con poche gocce del composto per calmare attacchi asmatici e bronchiali.





NEL PASSATO

Secondo un'antica credenza portare addosso la Lavanda protegge da ossessioni e da spiriti maligni. Dunque l'intuizione popolare coglie l'influenza di questa piantina sul sistema nervoso. Tale aspetto viene preso in considerazione anche dall'astrologia: qui la spicata ferruginosa Lavanda è associata all'Ariete, costellazione che governa la testa, la quale è cardine del sistema nervoso.



PER LA BELLEZZA

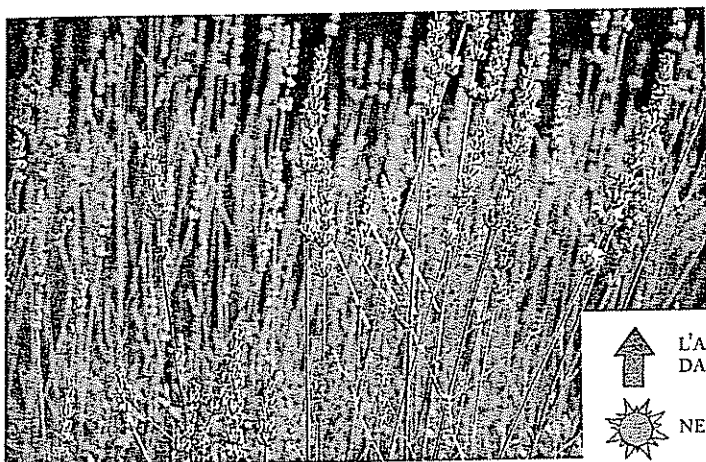
LAVANDA per capelli grassi  100 g di fiori di lavanda, 1 l di acqua. Lasciare in infusione i fiori di lavanda nell'acqua bollente per 10 minuti. Filtrare e usare l'infuso per sciacquare i capelli grassi, dopo averli lavati con uno shampoo neutro. L'effetto purificante della lavanda sarà utile per la cute.

TINTURA per frizioni  30 g di fiori di lavanda, 150 g di alcol a 30°. Tenere al macero per 8 giorni i fiori di lavanda nell'alcol, scuotendo il recipiente quotidianamente. Filtrare e conservare la tintura in una boccetta di vetro con contagocce. Utilizzarne poche gocce al mattino per frizionare il cuoio capelluto. La tintura stimolerà la circolazione sulla cute contribuendo ad ossigenare il bulbo pilifero.

ALTRI USI

- **ALIMENTARE** Ecco un fantastico aceto balsamico (anche se la ricetta originale inglese richiede il sidro): riempire un barattolo di vetro di fiori freschi di lavanda, aggiungere aceto o sidro tiepido fino a colmare il vaso, che dovrà essere chiuso ermeticamente, lasciato in luogo assolato per due settimane e agitato giornalmente. Il 14° giorno, se si desidera un aroma ancora più forte, si potrà filtrare il composto e riempire un altro barattolo, colmo di nuovi fiori freschi.
- **DECORATIVO** Aggiunta al pot-pourri, come alla preparazione di qualsiasi tipo di carta fatta a mano, la lavanda è in grado di assicurare la perfetta riuscita di qualsiasi esperimento. Inoltre i cespugli di lavanda hanno il magico potere di rendere romantico anche il più piccolo e nascosto dei giardini, dandogli un'inconfondibile impronta inglese.

PER CHI VUOLE COLTIVARE LA LAVANDA



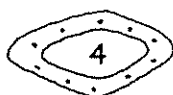
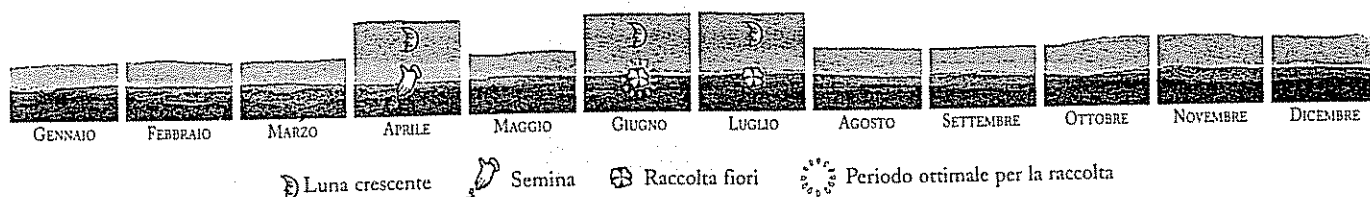
Pianta tra le più diffuse e popolari, arbusto spontaneo sempreverde delle regioni del Mediterraneo, la profumatissima lavanda è coltivata in tutto il mondo. Considerata quintessenza del giardino all'inglese, altrettanto diffusa è però l'immagine che lega la lavanda alla Provenza, alle famose "Alpi di lavanda" del Sud della Francia dove inonda intere colline del suo profumo. Capace di raggiungere il metro di altezza, la lavanda ben si adatta a formare siepi e bordure decorative. Non solo, i suoi fitti rametti fiorali, azzurro-cerulei, avranno il sorprendente effetto di tenere lontane dalla casa mosche e altri insetti, e le sue radici contribuiranno a rendere più stabile il terreno.

COLTIVAZIONE IN TERRA I tempi lunghi di germinazione dei semi di lavanda, rendono preferibile la propagazione per talea. Volendo seminarla, lo si farà in aprile, su terreno concimato e lavorato fino ad una profondità di 40 cm. Per realizzare una bordura, si metteranno a dimora 5-6 piantine a mq, mentre per una siepe, una piantina ogni 30 cm. Nonostante resista alla siccità, è bene annaffiare dalla semina a tutta l'estate. La riproduzione per talea si effettua prelevando in agosto, un rametto laterale di circa 10 cm, da piantare in vaso con del terriccio sabbioso. Il trapianto verrà compiuto dopo un anno in primavera o autunno su terreno asciutto, poco argilloso e calcareo.

COLTIVAZIONE IN VASO Coltivata in vaso, la lavanda ha bisogno di una posizione soleggiata. Si semina in aprile, utilizzando del terriccio che non trattenga l'acqua e facendo in modo di avere due piantine in un vaso di 30 cm di diametro. Escluso il periodo immediatamente successivo alla semina, la coltura non richiede molta acqua. Proteggere i vasi dai rigori dell'inverno.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE La raccolta si effettua nei mesi di giugno e luglio, tagliando gli steli a 15 cm dalla spiga florale, quando i fiori sono all'inizio o in piena fioritura. Si essiccano raccolti in mazzetti appesi o distesi all'ombra e in un luogo ben aerato, e si conservano in vasi di vetro scuro.

QUANDO COLTIVARE E RACCOGLIERE LA PIANTA PER OTTENERNE IL MASSIMO EFFETTO



LA LOCANDA DELLA LAVANDA

Trascrizione della conferenza tenutasi a Milano nel Giugno 2005

Cara amica e caro amico, questo numero è dedicato interamente alla lavanda, e vuole anche essere un omaggio alle lavandaie e all'operazione bucato, pratica imparentata con questa pianta eccellente, dono della natura dalle mille virtù, come abbiamo già visto per l'ortica, anche se a differenza di quest'ultima non è stata demonizzata: per esempio non si direbbe mai *buttare qualcosa alla lavanda*, anzi sia quella spontanea che quella coltivata hanno come un'aura di sacralità che le rende quasi immuni dall'essere maltrattate o considerate zone ove buttare rifiuti.

Delle qualità di questa pianta e la grande considerazione che ha ricevuto, può trovare in questa rivista i frutti della nostra ricerca: ci sono molti libri e autori che la descrivono e la magnificano, in particolare "Il decalogo della salute" di Giuseppe De Vitofranceschi, che anche per l'ortica ha scritto un ottimo saggio che fa da *trait d'union* tra la ricerca colta e la divulgazione (mentre tanti manuali si limitano alla succinta esposizione di proprietà e utilizzi). In questa dispensa abbiamo dato spazio a tutte le correnti di pensiero naturalistico – poi ciascuna/o deciderà come viverle – a tutte le ricette e sperimentazioni fatte; inoltre troverà indirizzi di case produttrici e di mercatini sulla lavanda in Italia.

Centri poli-valenti e poli-giocanti

Questo lavoro vuole essere una base per costruire quello che in altre pubblicazioni abbiamo chiamato un "centro eco-conviviale", in questo caso un circolo o locanda della lavanda, in cui un gruppo di persone animerà diverse attività partendo da questa pianta, celebrandola nelle sue virtù e utilizzi (per approfondire, rimando all'articolo a pag. 44: "A fianco delle donne di Triora, il paese delle streghe").

L'auspicio è che, dopo aver letto tutti questi pregevoli articoli e ricerche sulla lavanda e quindi aver preso consapevolezza dei secoli di ricerche, sperimentazioni e ricette su questa pianta (a differenza dell'ortica, che dal 1500 è caduta in disgrazia e le ricerche si sono azzerate o sono state portate avanti quasi clandestinamente da singoli o piccoli gruppi), un gruppo di donne e maschi sensibili, là dove è possibile, potrebbe arrivare a gestire una filiera, cioè rilanciarne la coltivazione, chiaramente biologica e/o biodinamica; oppure se cresce spontanea, raccoglierla con i dovuti permessi, con successiva trasformazione del prodotto, e come sbocco naturale l'apertura di un luogo che sia vissuto come un'erboristeria-

centro didattico, con locali e pratiche annesse per potersi curare.

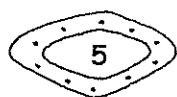
L'ho chiamata 'locanda' sia perché fa rima, sia perché, mentre l'ortica si presta in particolare per essere mangiata, la lavanda si presta per essere respirata e vissuta come essenza o decotto per massaggi, impacchi e per fare saponi.

Occorrerebbe costruire (non nel senso di mettere su un nuovo fabbricato, in quanto sono per l'utilizzo al meglio dei fabbricati esistenti) un centro che sia una scuola per imparare a coltivarla, utilizzarla e trasformarla; un laboratorio di produzione e ricerca; una locanda ove poter soggiornare, in cui si possa riposare in stanze in cui si respira a pieni polmoni la lavanda, come pratica di aromaterapia consigliata per chi soffre di emicrania o stress: per esempio dormire in lenzuola lavate con sapone di lavanda e vicino al cuscino un bel sacchetto di lavanda; fare durante la giornata suffumigi o aerosol a base di fiori di lavanda; ricevere un massaggio, o meglio scambiarselo, con l'olio alla lavanda; fare maschere di bellezza, frizioni o spugnature con aceto di mele alla lavanda e ortica e, come suggerisce De Vitofranceschi, fare un bell'impacco di mezz'ora sulla colonna vertebrale – soprattutto a scopo preventivo, quindi dovrebbe essere una pratica da fare una volta la settimana; il tutto mentre in cucina, per i pasti, si utilizzeranno le erbe e la frutta spontanea e selvatica, in primis l'ortica.

Una pianta amica del benessere

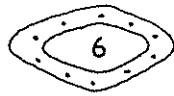
Una delle proprietà della lavanda è di riequilibrare il sistema nervoso: ebbene, in questa società patriarcale chi, a incominciare da me, non soffre di squilibri, più o meno gravi, del sistema nervoso che poi si ripercuotono su tanti organi e funzioni vitali? Per cui desidererei tanto, almeno una volta l'anno, trascorrere almeno una settimana in un centro dedicato alla lavanda a costi contenuti o gratuiti, in cui possa contribuire alla sua raccolta e trasformazione; imparare, aggiornarmi e vivere tutti gli usi di questa pianta, poterci fare il sapone e non ultimo vivere quel bel colore dei campi di lavanda anche come cromoterapia, e magari dipingerli ad acquarello e con colori naturali o fare belle foto e video da rivedere durante l'anno.

Anzi, la cura della lavanda dovrebbe iniziare proprio dalla coltivazione, raccolta e gesti di lavoro-gioco verso questa pianta meravigliosa, grazie alla vista e al profumo dei campi: quanta poesia quando in Francia, in Provenza e presso le sorelle Cugge a



Molini di Triora, frazione Agaggio, ho potuto ammirare e respirare la lavanda! Lì si potrebbero fare sedute di yoga e pratiche centrate sulla respirazione e le ginnastiche dolci, esercizi e posizioni che dovrebbero uscire da palestre e luoghi chiusi, che si possono fare mentre la si coltiva, raccoglie o trasforma, mantenendo una posizione corretta.

Fare il bucato in compagnia



In questo luogo, l'ideale sarebbe gestire anche un locale adibito a lavanderia, con un torrente o lavatoio ove poter organizzare bucati a gruppi guidati (oppure se proprio non è possibile, farlo con una o più lavatrici professionali), vivendola come un'esperienza ludico-terapeutica-ecologica, in cui nel laboratorio si sarà preparato il sapone alla lavanda (in questi anni abbiamo realizzato il sapone "Peppina al Verrino" con cenere, gusci di uova, lavanda e miele, anche in fiocchi), magari con l'aggiunta dell'ortica, grattugiandolo con l'aggiunta di bicarbonato o soda per fare il bucato a mano o in lavatrice.

In particolare, la zona dell'Alta Valle Argentina (Triora, Molini di Triora e la frazione Agaggio), si presterebbe bene a queste attività, in quanto si potrebbero trascorrere dei fine settimana o soggiorni in Provenza, la zona con la maggior coltivazione di lavanda, per imparare tutto su questa pianta, facendo poi l'esperienza del bucato seguiti da un'insegnante-animatrice, possibilmente al torrente o al lavatoio, che come abbiamo visto è un rito che ha una valenza mistico-sciamanica-terapeutica (vedi articolo "Il rito ludico del bucato al lavatoio", pag. 47), oppure fare il bucato-danza, un'antica usanza che Omero aveva descritto dettagliatamente nell'Odissea, nel capitolo su Nausicaa e le sue domestiche, di come le donne facevano il bucato nel fiume con i piedi. Bisogna riempire d'acqua un paio di bacinelle, con acqua calda per il bucato bianco e fredda per i capi colorati. Quindi aggiungere i saponi fabbricati con sostanze naturali. E quando si fa il bucato con più persone, si canta un motivo tutti insieme, magari con la musica, facendo anche un girotondo, passando dalla bacinella fredda a quella calda. Si ottiene quindi lavando una sorta di idroterapia di Kneipp gratuita, svolgendo il tutto in modo allegro e giocoso. Una componente ludica c'è anche nel bucato 'a ruota di Mulino'. Tre o quattro uomini si siedono sul bordo di una grande tinozza di legno, di quelle solitamente utilizzate per la vendemmia, riempita d'acqua con otto-dieci chili di biancheria; con un movimento circolare delle gambe si muovono i panni, producendo un potente vortice – e in un baleno i panni diventano puliti (per approfondire l'argomento bucato, consiglio di leggere gli articoli della rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi" nei numeri dedicati ai saponi, in particolare "I

consigli per un bucato ecologico" e "Il bucato con la cenere a Capracotta, come me l'ha raccontato mia madre Peppina").

Il risultato di anni di pratiche esistenziali

In futuro sarebbe bello allestire anche un piccolo museo sulla storia locale del bucato e sulla lavanda, con video, mostre fotografiche, estemporanee d'arte, canti e balli delle lavandaie, e quindi il quadro che alla fine ne esce è quello di un centro sulla lavanda, però al contempo culturale ed esistenziale-praticoludico.

Mi piacerebbe che il centro che stiamo aprendo a Triora sia la *summa* di questi venti e più anni di ricerche sulle fate-streghe, con la loro arte di riconoscere e raccogliere le erbe per uso alimentare, curativo e cosmetico (mi viene in mente che è ottima la crema alla lavanda per viso e corpo delle sorelle Cugge, che vivono vicino a Triora e gestiscono la produzione di lavanda ricavandone l'essenza con un alambicco storico, sperimentando piccole produzioni – vedi articolo "La lavanda: antiche usanze casalinghe", a pag. 40); di ricerche su mia nonna Mammaletta, vissuta dal 1883 al 1945, che anche se non l'ho conosciuta, mi ha insegnato l'arte di *ammacunà*, che consiste nell'utilizzare al meglio ciò che la natura ci offre, nel dividerlo e nel riconoscere nelle persone vicine i loro talenti nascosti, parlando, discutendo e cantando mentre si stanno facendo le cose in gruppo, al meglio, rettificandosi in continuazione grazie alle intuizioni di tutte/i e arrivando a mille trasformazioni di tutto il 'materiale' naturale e umano disponibile, senza dimenticare la possibilità del baratto, dello scambio e del dono.

Infine questa locanda vuole essere anche il frutto delle ricerche su Irene e Lucia di Milione, due sorelle di Capracotta che partivano al mattino e tornavano la sera per andare a raccogliere le erbe spontanee nei boschi e campi, e delle ricerche sull'ortica e sulle società matriarcali, con tutte le pratiche di ringraziamento verso madre-maestra natura e riconoscimento del femminile (per approfondire questi argomenti, richiedetemi le riviste "Donne e Ragazzi Casalinghi" e "Vivere con cura" dedicate al femminile, e l'editoriale del secondo numero dedicato all'ortica "L'ortica, l'oro verde").

Faccio i migliori auguri per la realizzazione della locanda della lavanda.

Antonio
Lainate, 15 Luglio 2005

Nota: Ci scusiamo con lettrici e lettori per qualche imperfezione formale dovuta al fatto che, trascrivendo e riadattando una conferenza, abbiamo preferito lasciare la vivacità della lingua parlata.

LA LAVANDA

1 - DESCRIZIONE BOTANICA

La pianta medicinale che comunemente si denomina *lavanda* è originaria dell'Europa del sud, ma cresce un po' in tutti i continenti, annoverando numerose specie e varietà, di cui circa una ventina crescono in Italia. Appartiene alla famiglia delle *labiate*, e fra le specie più importanti che prosperano in Italia ricordiamo:

1 - *Lavandula officinalis* — *Chaix* o *Lavandula vera* DC o altrimenti nota come *Lavandula spica*, varietà α di Linneo, anticamente detta *Pseudonardus foemina* (Falsonardo femina). Questa specie, che è la più importante dal punto di vista medicinale, presenta le seguenti caratteristiche botaniche: trattasi di un arbusto sempreverde di circa un metro di altezza (quando è coltivato), con radice contorta e parte aerea molto ramificata.

I rami erbacei sono quadrangolari, eretti e non ramificati. Le foglie sono opposte e sessili, strettamente lanceolate, lunghe 3-4 cm e quasi similmente larghe: hanno l'apparenza di essere molto strette poiché il margine è ripiegato in basso. Sono di un verde-grigiastro per minutissimi e fittissimi peli tomentosi sopra e ghiandolari sotto. I fiori sono raggruppati in «spicastro» lunghi circa 5 cm e posti alla sommità di un peduncolo lungo circa 30-40 cm. In ciascuno spicastro, se si osservano i verticilli, si nota che quelli in basso sono piuttosto distanziati, mentre i superiori sono ravvicinati.

Su detto spicastro sono inseriti i profumatissimi fiori bilabiati, di colore azzurro-violaceo, all'ascella di brattee grigio-scure a forma romboidale-acuminata, lunghe 3-4 cm e larghe poco meno.

A questa specie di lavanda appartengono diverse varietà, tra cui le più note sono:

a - *Lavandula delphinensis*, con fiori azzurro-chiaro, struttura della pianta più piccola, poiché cresce in zone alte e aride. L'essenza è molto pregiata;

b - *Lavandula fragrans*, con fiori azzurro-scuro e profumatissimi situati in spighe lunghe, sottili e a terrazze distanziate. Si trova alle basse altitudini, è detta comunemente *Lavandula media* e benché molto profumata, contiene un olio essenziale meno pregiato della *Lavandula vera*;

c - *Lavandula angustifolia* Moench, con foglie strettamente lineari e spicastro più radi. È pianta molto adattabile e prospera bene fino a 1700 m s.l.m. Cresce spontanea sugli Appennini, sulle Alpi e in Liguria. È di facile ibridazione, perciò le colture per seme danno piante molto eterogenee.

2 - *Lavandula latifolia* - Vill. o *Lavandula spica* varietà β di Linneo, anticamente detta *Pseudonardus mas* (Falsonardo maschio), è meno comune della precedente e si presenta con portamento più cespuglioso, con fiori azzurro-pallidi di odore canforato e con steli fiorali lunghi e ramificati. L'essenza che si ricava, detta comunemente «spigo», è meno pregiata della precedente.

Di questa specie botanica le varietà più comuni sono: la *Latifolia vulgaris* - Briq., la *Lavandula tomentosa* L. e la *Lavandula alba* De Cing.

3 - *Lavandula Stoechas* L., detta comunemente *Steca*, è propria dei luoghi aridi e selvatici delle coste litoranee, dove abbonda il terreno siliceo. Ha infiorescenze con fiori vivaci e tendenti al porporino, di forma quadrangolare, con peduncolo corto e odore spiccatamente canforato.

4 - *Lavandula Dentata* L., detta comunemente *Spigonardo*, trovasi in genere in Sicilia e sul Gargano. Ha foglie tipicamente seghettate.

5 - *Lavanda Multifida* L., cosiddetta per le foglie pennatifide, con fiori a corolla più grande. Raramente si trova in Calabria e in Sicilia.

6 - *Lavanda bastarda*, deriva da un incrocio fra la *Lavanda latifolia* (che accoglie il polline) e la *Lavanda officinalis* (che funge da impollinatrice). Questo incrocio spesso avviene spontaneamente, perché provocato dalle api; altre volte è

prodotto dall'uomo che sfrutta la coltivazione della specie per la sua maggiore convenienza economica. La sua essenza, di minor pregio, contiene linalolo e acetato di linalile nel rapporto di 2 a 1. Tutti gli ibridi che possono ottenersi vengono comunemente detti «*lavandini*». Il colore dei fiori varia dall'azzurro scuro al grigio chiaro e come coltivazione riveste grande importanza per i seguenti motivi:

- si adatta a differenti ambienti climatici;
- si taglia facilmente con risparmio di manodopera;
- anche dopo fioritura completa non si modificano le sostanze costituenti l'olio essenziale, anzi, come afferma Taddei, il tempo balsamico coincide con l'inizio della sfioritura, verso la fine di luglio; mentre l'ora di massimo rendimento delle essenze è attorno alla mezzanotte;

- infine la resa in essenze è molto più alta della *Lavandula officinalis*. I caratteri botanici che permettono di distinguere i «*lavandini*» sono, secondo Augusto Rinaldi Ceroni, i seguenti:

- polline sterile e assenza di semi;
- brattee, alla base delle spighe, lunghe circa 3-6 mm a differenza della *Lavanda vera* (2-4 mm) e della *Lavanda latifolia* (6-8 mm);

- presenza di spighe secondarie, in numero da 2 a 6, alla base della spiga principale;

- vigore vegetativo che si manifesta negli steli fiorali robusti, lunghi e numerosi, con spighe formate da molte spighe raggruppate in palchi e formati ciascuno da un considerevole numero di calici;

- l'essenza che si ricava dalle infiorescenze del *lavandino* ha odore leggermente canforato a differenza di quella della *latifolia* che è invece fortemente canforata e di quella della *Lavanda vera* che non contiene affatto canfora.

Varie specie di *lavandini* vengono coltivati in Italia, soprattutto a scopo essenziero, nelle province di Napoli, Firenze, Reggio Calabria, Bologna, Ravenna, Forlì, Perugia e Imperia.

Nel 1930 Abrial selezionò un ibrido che, prendendo da lui il nome di *Abrialis* riuscì a dare un rendimento di 2 kg di essenza per quintale; e nella provincia di Ravenna (Valle del Senio) fu anche possibile realizzare un ibrido detto *R-C* anch'esso fornito di una resa eccezionale.

Si comprende facilmente che mentre i *lavandini* hanno importanza per la produzione di olio essenziale a scopo essenziero e cosmetico, per impieghi fitoterapici e aromaterapici la *Lavanda officinalis* è da preferire.

2 - COLTIVAZIONE E RACCOLTA

In anni ormai trascorsi si raccoglievano a scopo fitoterapico infiorescenze di piante spontanee. Questo periodo d'oro sembra ormai terminato, poiché, per la grande richiesta, soprattutto a scopo essenziero, si è ben presto provveduto alla coltivazione della lavanda.

Poiché il nostro vuol essere uno studio della lavanda dal punto di vista fitoterapico, ci soffermeremo soprattutto sulla coltivazione della *Lavanda officinalis*; mentre per quanto riguarda la coltivazione dei vari tipi di *lavandini*, potrà utilmente essere consultato il libretto di Augusto Rinaldi Ceroni *La lavanda e il lavandino*, della Edagricole di Bologna.

La *Lavanda officinalis* non presenta grosse difficoltà di coltivazione, poiché può crescere in qualunque tipo di terreno, anche se preferisce le terre ricche o anche sassose e calcareo-argillose, esposte verso il sud e ben soleggiate. Cresce fra i 300 e i 1800 metri sul livello del mare.

Si moltiplica per seme, per talee e per margotte.

Il seme, piccolissimo, viene seminato in terreno fertile, fresco e permeabile, a 3 cm di profondità su linee distanti 20 cm. Ricoperti che siano i semi con la terra, questa va a sua volta rivestita con paglia finemente triturata per evitare che la pioggia batta il terreno e formi una crosta che impedisca la germinazione. Il luogo va successivamente diserbato col rastrello. Le piantine vengono poi collocate in vivaio, distanziandole 5 cm l'una dall'altra e in modo che ve



ne siano circa 400 per m². Ogni due settimane si innaffiano con acqua all'1% di nitrato di soda. In autunno poi verranno messe a dimora, tenendo conto che a dicembre deve iniziarsi la semina in semenzaio. Per evitare spese eccessive di diserbo, e solo dopo il terzo anno di vita delle piante, è stato proficuamente sperimentato di lasciar libere temporaneamente delle pecore tra i filari di lavandula vera: gli animali mangiano le erbe infestanti e non la lavanda che ormai, al terzo anno, è ben cresciuta.

Per gli ibridi che non danno seme, come pure per tutte le specie di lavanda, è possibile moltiplicare le piante per talee, tagliando verso febbraio-marzo da piante spontanee e piantandole a circa 10-15 cm di profondità.

C'è chi sostiene che occorra tagliarle a ottobre, mettendole a dimora a primavera; tuttavia pare che molte talee così non resisterebbero al freddo dell'inverno.

La propagazione per margotte può avvenire o circondando di terra la pianta per farne radicare i rami, oppure piantandola profondamente in modo che le ramificazioni, partendo da sotto il livello del terreno, sviluppino radici. Perciò da ogni cespo, dividendolo, nell'autunno successivo si possono ottenere molte piante. Il terreno dedicato ad accogliere a dimora i cespi viene lavorato preventivamente fino a mezzo metro di profondità e le piante vengono collocate su file distanti 1,30 m, mentre ciascun cespo viene posto alla distanza di circa 80 cm l'uno dall'altro. In terreni pianeggianti si possono collocare le piante non su file, ma a quinconce, per facilitare le cure colturali.

All'atto della messa a dimora, se il tempo è secco, occorre innaffiare per facilitare l'attecchimento. Occorrerà praticare, inoltre, una zappatura in primavera ed una in autunno, cominciando con q 3 di perfosfato e q 1,5 di nitrato sodico per ettaro. Il prof. Rovesti suggerisce, per i terreni calcarei della Liguria e del Piemonte, la seguente miscela: superfosfato minerale kg 350; nitrato di soda kg 50; cloruro potassico kg 100; solfato ammonico kg 50. Anche lo stallatico è un ottimo concime.

Durante l'anno vi possono essere delle piante parassite che danneggiano la lavanda. Fra queste annoveriamo la *Cuscuta* che si attacca ai cespi. In tal caso occorre tagliare e bruciare interamente le piante, cospargendo il terreno di acqua in cui è disciolto il 10% di solfato di ferro. Uguale trattamento va usato per l'*Armillaria mellea* e per la *Dematophora necatrix*.

Quando, con macchie tondeggianti sulle foglie, compare la *Septoria lavandulae*, oppure si manifesta la *Phoma lavandulae*, occorre combatterle con irrorazioni di « poltiglia bordolese », anche se è più prudente tagliare le piante infette.

Le piante di lavanda durano in vita anche 20 anni e la produzione comincia a essere abbondante dal secondo-terzo anno in poi. I fiori si raccolgono fra giugno e agosto, allorché si nota lo sbocciare delle corolle. Se le infiorescenze si raccolgono di sera e, possibilmente, di notte, aumenta notevolmente la resa in essenza.

Per lo sfruttamento essenziero si deve evitare la fermentazione, per cui è preferibile la distillazione sul posto. Per impieghi fitoterapici i mazzetti di infiorescenze si mettono a seccare all'ombra. Indi si imballano in teli e si tengono al fresco.

3 - PRINCIPI ATTIVI CONTENUTI

A motivo del grande e semiesclusivo impiego della lavanda a scopo essenziero, le indagini sui principi attivi della pianta hanno posto l'accento sulla composizione chimica dell'olio essenziale.

Quest'olio, che si ottiene distillando in corrente di vapore le sommità fiorite di lavanda, si presenta di color verdognolo, tendente a volte al giallo; di sapore amaro, caldo e bruciante; odore caratteristico e pronunciato di lavanda; densità 0,88-0,89; solubile in 2-3 volumi di alcool a 70° e in tutte le proporzioni di alcool puro; è levogiro.

La percentuale di olio essenziale ottenibile dalla droga varia moltissimo a seconda della provenienza, dell'altitudine, del modo di condurre la coltura ecc. Si ottengono percentuali varianti dallo 0,6% fino all'1,5%. La struttura chimica dell'olio essenziale non è delle più semplici. Da Dezani-Guidetti traiamo questa composizione di massima:

— *l-linalolo* sia libero sia esterificato con gli acidi butirrico, valerianico, propionico, e specialmente acetico. L'acetato di linalile ne è il costituente principale e, secondo la

F.U., non dev'essere inferiore al 30% (sesta edizione),

— inoltre: *geraniolo*, *pinene*, *limonene*, *borneolo*, *cumarina*, *aldeide valerianica* e *cineolo*.

I fiori di lavanda contengono inoltre *sostanze tanniche* (10-12%), un *glucoside* (0,7-0,12%), una *saponina acida* (0,14%), *resine*, *sostanze amare*. Prove da noi effettuate hanno fornito una resa in ceneri in media del 10%.

Le proporzioni fra i vari componenti variano moltissimo. Ad esempio gli esteri (calcolati come acetato di linalile) possono oscillare dal 30% prescritto dalla F.U. fino al 60%.

Un'essenza proveniente dalla Basilicata, secondo Taddei-Giachetti ha dato i seguenti risultati:

— acetato di linalile	30,7%
— alcoli liberi (come linalolo)	43,9%
— alcoli totali (come linalolo)	67,6%
— alcoli non terziari (come geraniolo)	8,1%
— chetoni (come etil-n-amil-chetone)	4,7%
— cineolo	assente

L'etil-n-amil-chetone, secondo Kosch, dona l'odore tipico alla lavanda italiana e, in genere, a quella dell'area mediterranea. Il diverso odore, invece, della lavanda inglese, è dovuto alla presenza di forti quantità di *cineolo* (23-32%), mentre varia fra il 5% e il 10% il contenuto di *esteri di linalolo*. La presenza di *canfora* è un indice di cattiva qualità dell'essenza, che potrebbe essere sofisticata con lavande differenti dalla specie officinalis.

Per le sofisticazioni evidenziamo la possibilità della sostituzione con essenza proveniente dalla *Lavandula fragrans*, che contiene quantità inferiori di acetato di linalile (25%); o della *Lavandula latifolia* o *spica*, che, oltre a essere *destrogira*, ha una densità maggiore (0,905-0,915); e, infine, potrebbero esserci sostituzioni con l'essenza di *lavandino*, che contiene dal 10 al 13% di *borneolo libero*, che invece si trova quasi in tracce nell'essenza di lavanda vera.

Nell'olio essenziale di lavanda non si dovrebbe riscontrare la presenza di *borneolo*, neppure sotto forma di acetato, poiché ciò sta a indicare che, per aumentare la presenza di esteri, è stata fatta l'acetilizzazione artificiale.

La sofisticazione può essere inoltre fatta con *petrolio*, *essenza di trementina*, di *rosmarino*, *alcool* ecc.: tuttavia queste presenze estranee possono essere individuate col dosaggio dell'acetato di linalile (vedi F.U. sesta edizione).

Infine la sofisticazione con *citrato trietilico* viene individuata a motivo del potere rotatorio nullo e della più alta densità di questo componente, che è di 1,44 (Dezani-Guidetti).

L'olio essenziale di lavanda, dopo 3 anni di conservazione, comincia ad acquistare un gusto oleoso e, nel contempo, inizia a diminuire la sua solubilità in alcool. 3 anni dovrebbe essere pertanto il limite massimo di conservazione.

Ai fini di una classificazione dell'essenza di lavanda, possiamo presentare la seguente successione qualitativa, data dal Fournier:

- *cattiva*: quando contenga 19% o meno di acetato di linalile;
- *inferiore*: col 20-25% in acetato di linalile;
- *passabile*: 28-32%;
- *buona*: 35%;
- *di prima qualità*: 37-42%;
- *superiore*: con più del 42% in acetato di linalile, proveniente, in genere, dalle alte altitudini, specie l'essenza « Monte Bianco ».

4 - IMPIEGHI POPOLARI DELLA LAVANDA

La lavanda è astrologicamente nota come il *fiore degli Arieti*, poiché il suo aroma si dice che calmi l'aggressività dei nati sotto questo segno zodiacale.

A questo scopo veniva popolarmente coltivata in casa, oppure si fabbricavano gli ancor oggi famosi *sacchetti portafortuna*, la cui confezione seguiva delle norme pseudomagiche, poiché i fiori di lavanda dovevano essere cuciti con sei punti disposti in forma di doppio triangolo: che è la stella di Israele, posta in ogni dove e per fini non sempre leciti e ben chiari.



I sacchetti venivano e vengono portati al collo o in tasca. Ma con la lavanda vengono fatti sacchetti più informali e meno... magici, allo scopo di profumare la biancheria o come tarmicidi, appesi negli armadi.

Uno degli impieghi più antichi della lavanda è forse quello della distillazione dell'essenza per il suo impiego in cosmetica e come profumo. Già 3000 anni prima di Cristo venivano estratte essenze dalle piante, poiché, contrariamente a ciò che ha sempre sostenuto la scienza ufficiale, il prof. Rovesti ha ritrovato un alambicco risalente a ben 5000 anni fa.

In alcuni paesi della Toscana, nel 1800, si credeva che la lavanda preservasse i fanciulli dal... *malocchio!*

Così, infatti, scriveva il prof. Giuliani al De Gubernatis: «L'erba lavandaia, è buona a mandar via la malia a' figlioli. Se ne piglia una bella brancata, si mette nel pajolo a bollire, e poi si rovescia il catino; se l'acqua vien torba, torba, quando si lava il bimbo, allora resta dismaliato, ma se l'acqua schiarisse, la malia resta sempre».

La superstizione del popolino era giunta anche ad attribuire alla lavanda il potere di arrecar fortuna nei matrimoni, a tal punto che questa pianta si riteneva capace di preservare le donne dalle... *sevizie coniugali*, tanto da venire celebrata anche in canti popolari, come quello che segue, pubblicato da M. Hanoteau:

Salut, o' lavande!
Les hommes t'ont nommée lavande,
moi, je t'appelle le caïd vizir.
Je demande que mon mari
ne me batte pas,
ne puisse rien sur moi!

A parte questi impieghi magico-superstiziosi, scarse sono le notizie sulla lavanda nell'uso medicinale vero e proprio da parte del popolo. In Abruzzo si usava berne il decotto come diuretico, unitamente alla salvia e alla maggiorana. Sporadicamente si ritrova in Italia il ricordo dell'uso di questa pianta per frizioni su parti dolenti o reumatiche, in veicolo alcoolico oppure oleoso.

Più diffusa all'estero, la lavanda viene impiegata dal *popolo argentino* come tonico-calmante e nel contempo anche stimolante come nel caso di *coliche, neuralgie, cefalgie, nausea*.

In *Perù* viene segnalata dal Valdizán per i seguenti impieghi popolari: la lavanda fritta in grasso di gallina viene applicata alla pianta dei piedi per combattere il *raffreddore*; nel trattamento delle *amigdaliti* e nei casi di *ritenzione di orina* è d'uso ungere la parte con grasso fuso di gallina, coprendo la zona del corpo con lana di montone nero, profumato con lavanda.

In *Colombia* l'«*alhucema*» (così si chiama la lavanda) viene impiegata da tempi antichissimi come deodorante e per profumare il corpo. Non si conoscono in proposito altri impieghi.

Anche in *Bolivia* l'«*alhucema*» o lavanda si impiega per profumare i panni dei bambini e degli infermi, le abitazioni e, in particolare, le camere delle partorienti. In estate con la lavanda si profumano le parti genitali.

A scopo medicinale in *Bolivia* si conosce un impiego molto più vasto soprattutto perché questo Stato risente delle tradizioni popolari degli indiani Callaway. Così il decotto di lavanda e rosmarino si utilizza in bagni per combattere il *reumatismo*.

Per la *ritenzione di orina* e l'*incontinenza di orina* dei bambini, nei casi di *angina, dolori muscolari, dolori di stomaco e polmoniti* si pratica un rimedio quasi uguale a quello in uso nel *Perù*: si applica cioè sulla zona malata della lana di pecora profumata con lavanda e incenso. La persona così profumata non deve allontanarsi dalla stanza per 24 ore per evitare colpi d'aria.

In macerazione con alcool la lavanda si usa per frizioni, ricoprendo poi con flanella. Il popolo sostiene che è risolutiva nei casi di *idrocele* o *idropisia dello scroto*. La adopera anche per *ulcere veneree gravi, adeniti suppurative, ulcere infette* e per i *pidocchi* del capo.

Secondo la farmacopea dei Callaway la lavanda sarebbe un eccitante del sistema nervoso, perciò le persone con temperamento nervoso dovrebbero adoperarla con un certo limite, poiché possiederebbe gli stessi effetti della coca, del caffè e del matè.

5 - IMPIEGO TERAPEUTICO DELLA LAVANDA NELL'ANTICHITÀ

Solo a decorrere dall'anno 1760 vennero distinte le lavande in specie botanicamente differenti. Anticamente, invece, tutte erano accomunate sotto l'unico nome di «*spigo*». Tuttavia le lavande godettero di fama terapeutica veramente notevole, poiché lo «*spigo*» fu vantato da tutti i più grandi medici del passato per svariati mali.

Nei tempi moderni, invece, la lavanda è stata studiata non per scopi terapeutici, ma per fini botanico-aromatici, tanto da non figurare per niente in alcuni moderni trattati di botanica farmaceutica (Mangini) o citata di sfuggita in altri (Fassina). Se da un lato sono state individuate e distinte le differenti specie di lavanda, dall'altro sono state studiate colture differenti di lavandini e di ibridi speciali, tendenti ad aumentare la resa in oli essenziali della pianta.

Le essenze ricavate furono e sono impiegate principalmente a scopo cosmetico e per l'industria dei profumi.

All'indagine scientifica moderna è completamente estraneo lo scopo fitoterapico o aromoterapico: nel qual caso l'impiego dei lavandini e degli ibridi speciali è assolutamente da sconsigliare.

Gli antichi invece annettevano grande importanza all'azione curativa dell'essenza di spigo e la troviamo riconfermata negli scritti di *Plinio, Galeno, Dioscoride* e più tardi in quelli di *Giovan Battista Della Porta*, che faceva risaltare i pregi dell'essenza francese.

Ma chi veramente ha celebrato le virtù di questa pianta è *Mattioli*, che la riconosce utile soprattutto nelle malattie connesse col cervello, quali le *epilessie*, le *apoplessie*, le *letargie*, le *convulsioni* e le *paralisi*. Ne magnifica le qualità *tonicardiache*. Ne esalta il decotto di fiori nel vino come assorbente dei *gas intestinali* e come *diuretico*. Inoltre egli dice: «*Rinforza lo stomaco, libera il fegato e la milza, riscalda l'utero e provoca le mestruazioni*». Il decotto di spigo, aggiunge il *Mattioli*, soprattutto se unito a marrobbio, cannella, finocchio e asparago, fa guarire l'*itterizia*.

Anticamente l'acqua distillata dello «*spigo*» era impiegata per guarire le *blefariti*. Nel 1562 il dott. Giovanni Marinello impiega forse per la prima volta la polvere di lavanda essiccata e messa nel vino per combattere le *sudorazioni* eccessive.

Sono giustificati tutti questi impieghi curativi? Certamente! Questi e ancora altri impieghi può avere in fitoterapia la lavanda, rendendo così servigi veramente ineguagliabili, soprattutto se si tiene conto del grato aroma dei suoi infusi e decotti, che la fanno accettabilissima da tutti e specie dai bambini, solitamente così schizzinosi.

Vedremo pertanto nell'esame farmacognostico che faremo, come è veramente imperdonabile il semicompleto abbandono della lavanda nell'impiego terapeutico moderno, specie se si sottolinea che questo abbandono si registra anche presso coloro che si occupano della cura delle malattie con le piante medicinali.

6 - LE PROPRIETÀ FARMACOGNOSTICHE DELLA LAVANDA

Alla luce delle moderne sperimentazioni biologiche e a un loro obiettivo esame, le virtù della lavanda decantate dagli antichi si sono dimostrate perfettamente rispondenti al vero. Questa pianta possiede la maggior parte delle proprietà farmacognostiche comuni alla famiglia delle labiate e che possiamo elencare nel modo seguente;

- a - proprietà antispasmodiche, analgesiche e tonico-stimolanti;
- b - proprietà stomachico-carminative;
- c - proprietà colagoghe e coleretiche;
- d - proprietà antisettiche e cicatrizzanti;
- e - proprietà vermifughe;
- f - proprietà tonicardiache e stimolanti della funzione circolatoria;
- g - proprietà diuretiche e diaforetiche;
- h - proprietà antiinfiammatorie e antiallergiche;
- i - proprietà febbrifughe.

Già il quadro sopra delineato può facilmente far intende-



re il vasto spettro d'azione di questa specie botanica e la sua versatilità farmacognostica, adatta a rendere ottimi servizi nelle più disparate malattie. Certo, ogni pianta medicinale, nonostante il suo più o meno vasto spettro d'azione, ha la sua maniera di agire, cosicché ciascuna pianta esprime elettivamente la sua azione in certi disturbi patologici a preferenza di altri. Ciò è motivato da un lato dalla sua dinamica farmacognostica e dall'altro dal soggetto che usufruisce del trattamento curativo.

Ora tratteremo separatamente dei risultati che ci si può attendere dall'impiego della lavanda nei vari stati patologici, dividendoli a seconda degli organi o funzioni interessanti. Questa tecnica espositiva è stata scelta a scopi puramente didattico-mnemonici e anche perché in maniera più o meno simile sono avvenute le sperimentazioni moderne. Ma al di là dei capitoli e paragrafi che seguono, il lettore deve ritrovare il filo d'Arianna che gli farà scoprire la maniera con cui agisce la pianta e il tipo di persone a cui essa si adatta. Questa intuizione generale e sintetica è la sola capace di esprimere la multiforme e poliedrica azione farmacognostica della lavanda ed è la sola capace, unitamente alla necessaria preparazione di base, di giudicare dell'applicabilità di questa specie medicinale al caso concreto. Conoscere l'azione terapeutica della lavanda significa conoscerla nel modo anzidetto.

7 - L'AZIONE GENERALE DELLA LAVANDA SUL SISTEMA NERVOSO

È questa l'azione principale della lavanda ed è alla luce di queste sue proprietà che si deve dipanare il filo d'Arianna capace di illuminarci e di guidarci nella molteplicità degli impieghi terapeutici di questa pianta.

Già nel 1890 Cadeac e Meunier avevano dimostrato che l'essenza di lavanda si comporta come un *narcotico*, cioè diminuisce il potere eccito-motorio, abbassa leggermente la temperatura e riduce l'energia contrattile del cuore. Queste azioni sono riconfermate da Leclerc che attribuisce quindi all'essenza azioni e virtù *antispasmodiche*, adatte in modo elettivo ad «attenuare la sensibilità dolorosa» (dott. Debuigne) e impiegabili perciò utilmente in *analgesia*, poiché, dice Valnet, alla dose di gr 1 a digiuno, «inibisce la sensibilità, lasciando l'intelligenza intatta, ma assopita».

Anche Pic e Bonnamour sono dello stesso parere e considerano l'essenza di lavanda come un *ipnotico* poiché, sempre alla dose di un grammo per via interna o sottocutanea, riduce il potere di eccitazione motrice con intorpidimento dei movimenti, attutisce la sensibilità provocando diminuzione della volontà e pigrizia cerebrale, abbassa leggermente la temperatura corporea, riduce l'energia della contrazione cardiaca e provoca sonnolenza.

Tutti gli altri autori sono concordi nell'attribuire queste azioni alla lavanda, tuttavia molti parlano genericamente anche di effetto *tonico* sul sistema nervoso. Siccome il lettore non riuscirebbe a comprendere come una pianta che è stata definita «narcotica» possa anche essere «tonica», è il caso di puntualizzare che occorre fare molta attenzione al dosaggio. In realtà l'essenza provoca effetti differenti e anche opposti, a seconda della quantità somministrata. La maniera di agire della lavanda è triplice, poiché a tre diversi dosaggi si verificano tre effetti differenti che, in linea del tutto generale e tenendo sempre conto della reazione del soggetto, possono essere divisi nel modo seguente:

a - *gr 1 di essenza a digiuno*: considerato dosaggio medio, con effetti di *analgesia sintomatica*, accompagnata dai fenomeni di narcosi sopra segnalati. Dosaggio impiegabile al bisogno, ma non ripetibile a scopo curativo;

b - *gocce 2-5 di essenza*, su un quadratino di zucchero o, meglio, in soluzione idroalcolica, da ripetere due o tre volte nella giornata, con effetti *tonico-analgesici*, *calmanti del sistema nervoso*, e impiegabile a scopo curativo;

c - *quantità superiori a gr 1 di essenza* possono provocare *stati di sovraeccitazione psicomotoria*, specie quando il dosaggio è a livelli tossici (vedi Cadeac e Meunier).

I dosaggi dell'essenza non possono riproporsi per l'*infuso dei fiori* di lavanda, poiché i quantitativi che solitamente si somministrano provocano soltanto un effetto *neurotonico* e *calmante* del sistema nervoso, con specifici risultati

positivi ottenibili in svariate forme eretiche e dolorose.

La lavanda si pone perciò come un vero e proprio medicamento adatto a curare la causa di fondo di vari stati dolorosi, poiché, se da un lato calma lo stato di eretismo, d'altro canto rafforza e migliora la funzionalità del sistema nervoso, accrescendo conseguentemente la vitalità di tutta la persona, stimolando per di più la funzionalità degli organi a cui questo sistema si estende. Esercita, in una parola, quel compito riequilibratore della funzionalità organica che è connaturato alle specie vegetali, ma con particolare riferimento al sistema nervoso.

Vano sarebbe richiedere tali prestazioni ai medicinali di sintesi poiché essi agiscono sfruttando reazioni biochimiche a senso unico. Dai medicinali di sintesi, perciò, non potrebbe mai sperarsi un effetto riequilibratore, che è tipico invece delle piante, le quali esercitano azione rivitalizzante dove c'è ipotonia e azione calmante dove si riscontra ipertonìa.

Ma qual è il meccanismo biologico con cui la lavanda agisce sull'organismo? È nostra ipotesi che il suo meccanismo d'azione debba ricercarsi nell'azione *tonificante* che questa pianta eserciterebbe sul sistema nervoso *parasimpatico* e contemporanea riduzione del tono del sistema *simpatico*. A ciò seguirebbe un potenziamento dell'effetto vasodilatatore dell'*acetilcolina* e una riduzione di quello costrittore dell'*adrenalina*.

Il *sistema nervoso simpatico*, com'è noto, per mezzo del mediatore chimico *adrenalina*, conduce a stati *eretistici* accompagnati da vasocostrizione periferica, aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca e conseguente maggior apporto di sangue al cuore e ai centri nervosi e aumento della temperatura corporea; ma contemporaneamente si verifica una inibizione della peristalsi intestinale e delle secrezioni gastro-enteriche e un rilassamento della muscolatura liscia bronchiale.

Il *sistema nervoso parasimpatico*, per mezzo dell'*acetilcolina*, effettua operazioni perfettamente opposte, ma limitate ai vari organi interessati. Se la lavanda agisce in modo opposto sui due sistemi (simpatico e parasimpatico) la sua completa e complessa azione sarebbe duplice, poiché attraverso due vie giungerebbe a riportare normalità nell'organismo.

Alla luce di questa ipotesi sarebbero così pienamente giustificati *tutti i maggiori impieghi farmacognostici* che la pianta ha trovato nel corso del tempo, impieghi che sono stati ampiamente provati anche in tempi più recenti e che ora esamineremo singolarmente.

8 - IMPIEGO DELLA LAVANDA NELLE MALATTIE CONNESSE A UN ALTERATO EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO

Vediamo ora come l'ipotesi dianzi formulata possa giustificare in pieno la guarigione di svariati stati patologici che è in grado di operare la lavanda. Distinguiamo pertanto le malattie a seconda che dipendano *direttamente* dal sistema nervoso o soltanto per *via indiretta* o riflessa, sottolineando tuttavia la relatività che una tale classificazione presenta.

A - MALATTIE DIPENDENTI DIRETTAMENTE DAL SISTEMA NERVOSO

Già il Kosch aveva suggerito l'impiego della lavanda in svariate forme di malessere nervoso, non ultime l'*insonnia*, la *cefalea* e i *fenomeni isterici* in genere, suggerendo di prendere a infuso 2 cucchiaini di questa pianta unita in parti eguali ad altre specie nervine (camomilla, iperico, luppolo e valeriana). Le proprietà tonico-nervine della lavanda furono impiegate in medicina per la preparazione dei cosiddetti *sali inglesi*, usati un tempo frequentemente negli stati di malessere e deliquio.

Se riflettiamo sull'azione deprimente sul simpatico e tonificante del parasimpatico, ci possiamo rendere conto di come siano pienamente giustificati non solo gli impieghi suindicati, ma anche altri casi che la letteratura fitoterapica ci propone, quali *vertigini*, fenomeni di *congestione cerebrale*, *emicranie*, *cefalee*, *debolezza nervosa*, *epilessia*,

neurastenia, ipocondria, stati di nervosismo, di tremori agli arti ecc.

Molti noti autori ci testimoniano l'efficacia d'impiego della pianta in questi casi, e fra tutti citiamo gli italiani Negrì, Antonelli, Pomini e i francesi Fournier, Valnet, Debuingne, Lieutaghi, Bardeau ecc.

In modo particolare gli autori Tétaux M. e Bergeret C. pongono l'accento sulla lavanda (e anche sul coriandolo) nei fenomeni di *ipocondria* e negli stati di *depressione psicologica*, in cui preferiscono adoperare però la *tintura madre*. Ecco come si esprimono gli autori indicati: «... li utilizzeremo allorché i fenomeni depressivi dominano il quadro clinico. L'indifferenza, il dolore morale, i sentimenti di disprezzo dominano l'angoscia e l'ansietà. È nelle piante contenenti essenze aromatiche e in modo particolare nelle labiate che noi incontreremo i principali rappresentanti di questa serie. In effetti le essenze — base dell'aromoterapia — hanno nel complesso un'azione molto netta sulla corteccia e sono antidepressori. Ma piuttosto che usare il principio attivo isolato, come l'essenza, ci è sembrato preferibile ricorrere al complesso naturale che è la tintura-madre. La

lavandula T.M. ci ha reso in materia dei servizi. La tintura di lavanda s'impiega in ragione di 40-50 gocce al giorno. La si utilizza soprattutto per le donne. Il *coriandolo T.M.* è un eccellente antidepressivo (e si somministra) alla dose di 40-50 gocce al giorno. Lo si utilizzerà soprattutto per l'uomo, perché esso aumenta le possibilità genesiche».

Tra i tanti disturbi nervosi che possono essere guariti con la lavanda, desidero mettere in primo piano l'*emicrania nervosa*, disturbo a volte molto grave, per il quale la lavanda esercita un'azione guaritrice del tutto elettiva, specifica e rapida. L'*emicrania nervosa* è un tipo di cefalgia che colpisce alternativamente prima la metà verticale destra del cranio e poi la sinistra o viceversa. È dovuta principalmente a stati d'eretismo o vicepressione nervosa; secondariamente e conseguenzialmente a fattori circolatori, pressori e digestivi. È questo un male comunissimo ai tempi odierni, poiché è il prodotto dello stress continuo e della vita innaturale che l'uomo moderno conduce. Questo stress è avvertito con maggior acutezza dai soggetti longilinei, di tipo linfatico e impegnati intellettualmente: in essi perciò si manifesta con maggiore frequenza questo tipo di emicrania. In molti di questi casi la somministrazione del semplice infuso di fiori di lavanda ha dato esiti positivi e soddisfacenti. Fra le tante risposte positive che ho ottenuto segnalo il caso di un uomo di anni 45, tendenzialmente soggetto a emicranie fin da giovane età.

Tipo longilineo, ipoteso, astenico, affetto da circa quattro mesi da emicranie intensissime che si presentavano alternativamente a un lato e poi all'altro del capo ogni tre giorni esatti, generalmente alle quattro di mattina e si protravano fino a sera inoltrata, scomparendo solo dopo elevate dosi di analgesici. Così afflitto, era praticamente inabilitato al lavoro, poiché nel giorno successivo rimaneva praticamente stordito. Dopo essersi sottoposto a cure mediche diversissime e tutte inefficaci (Diidergot-Cafergot-Cellulin cerebrale e Diencefale ecc.) ed essersi praticamente intossicato anche di analgesici sintomatici, prese, dietro mio consiglio, un semplice infuso di lavanda in sinergismo con altre piante secondarie che riportò nell'apposito formulario. Dopo tre giorni l'emicrania era scomparsa definitivamente. Si ripresentò un'ultima volta in forma leggera dopo una decina di giorni, e nessun altro fenomeno doloroso comparve in seguito. La cura tuttavia venne protratta per due mesi.

Com'è noto i disturbi nervosi si riflettono anche sulle funzioni epato-digestive e circolatorie; così accade anche nei casi di emicrania. Poiché la lavanda agisce anche a livello delle suindicate funzioni, è chiaro che la sua azione nelle emicranie nervose è completa e particolarmente elettiva.

L'azione della lavanda è molto simile a quella della maggiorana, tuttavia è la prima che è indicata in modo specifico nelle emicranie, poiché alla complessa azione *neurotonica, circolatoria ed epato-digestiva*, si affianca una più spiccata azione *antispasmodica* e soprattutto *antiinfiammatoria* che si riscontra soltanto indirettamente nella maggiorana.

B - MALATTIE DIPENDENTI INDIRECTAMENTE DAL SISTEMA NERVOSO

1 - L'azione tonica e calmante della lavanda si esercita anche a livello del cuore, dei vasi e dei relativi centri nervosi. In effetti negli stati emozionali si riscontrano spesso casi di *eretismo cardiaco e vascolare*. L'azione calmante della lavanda sul sistema simpatico provoca una diminuzione della vasocostrizione periferica, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, con conseguente riduzione dell'apporto di sangue al cuore e ai centri nervosi. Ciò provoca anche una leggera riduzione della *temperatura corporea*. D'altro canto il potenziamento dell'azione del parasimpatico produce effetti simili, poiché riduce la frequenza cardiaca, dilata i vasi e *riduce la pressione arteriosa*.

Alla luce di questa ipotesi risultano spiegate le azioni della lavanda sul sistema cardiocircolatorio vantate dagli autori antichi e moderni. Ricordiamo come Mattioli la magnificasse come *tonicardiaco*. Bardeau conferma questa azione e la classifica come un *tonico cardiaco*, regolatore della funzione circolatoria.

Fournier da parte sua attribuisce a questa pianta la capacità di ridurre le cosiddette *palpitazioni*, tuttavia è bene precisare che nel campo dei tonicardiaci la fitoterapia possiede piante con azione più sicura e provata negli effetti.

2 - È generalmente provato che la lavanda esercita un'azione *stomachico-digestiva e carminativa*. Lo testimoniano, oltre ai vecchi autori, anche i meno vecchi e i moderni. L'abate Kneipp asserisce che la lavanda *favorisce la digestione e promuove l'appetito*. Antonelli parla di azione *carminativa* e *antispasmodica* nei vomiti e spasmi nervosi. Bardeau afferma che «agisce efficacemente sullo stomaco e l'intestino, stimolando le secrezioni gastriche e intestinali». Eckstein e Flamm nel 1933 usarono con esiti positivi l'essenza di lavanda contro le *dispepsie* accompagnate da *fermentazioni putride* e per combattere altri disturbi digestivi come certi mal di testa, perdita dell'appetito, malessere generale ecc.

Qual è il meccanismo d'azione di questi svariati effetti terapeutici? Secondo la nostra ipotesi sempre lo stesso, poiché le funzioni digestive vengono rallentate negli stati emozionali conseguenti a disordini psicologici. A ciò segue cattiva digestione, aerofagia e rallentamento della peristalsi intestinale. L'azione della lavanda da un lato riduce le azioni di difesa egoistico-psicologica del simpatico e nello stesso tempo potenzia l'azione del parasimpatico, riuscendo a riportare la normalità nelle funzioni digestive. Perciò effettua molto efficacemente un'azione *stomachico-digestiva*, con conseguente *aumento della peristalsi* e correlativa azione *carminativa*, qualora questa sia comunque connessa a stati emozionali di difesa psicologica.

Se a questo meccanismo d'azione si associa la provatissima azione *antisettica*, di cui si dirà in seguito, e la meno provata, ma pur da alcuni vantata, azione *colagogo-coleretica*, si comprende facilmente come a livello delle funzioni digestive la lavanda eserciti azioni impagabili, anche nei fenomeni *putrefattivi* da ristagno.

Alcuni autori vantano l'efficacia della lavanda nelle *cefalee di origine digestiva*. Noi confermiamo, a riprova, tra l'altro, dell'azione veramente valida che questa pianta svolge a livello dell'apparato gastro-intestinale. Il torto di chi prescrive la lavanda nelle cefalee è il non riconoscere che spesso la vera causa di esse è a monte, nell'alterato equilibrio del sistema nervoso, che ha riflessi epato-digestivi e, quindi, cefalici.

Già nel XVIII secolo la lavanda fu annoverata fra le «piante cefaliche», e anche recentemente Lieutaghi la suggerisce nelle emicranie di origine «digestiva», associandola al puleggio e al timo, dopo i pasti. Anche l'abate Kneipp così si esprime: «Chi soffre di *ventosità, emicrania* e malessere prenda questo olio, come fu detto sopra [cioè: 5 gocce di olio essenziale sullo zucchero due volte al giorno]. Io l'ho adoperato con buonissimo successo nel curare ammalati affetti da melanconia; sostengo che in molti casi la guarigione dipende dall'allontanamento dei gas che esercitano un'azione malsana sul cervello. A mio parere nel curare gli ammalati si dà troppo poco peso a questi gas. Chi patisce di ventosità, sa benissimo quale fatale influenza esercitino questi gas nel corpo umano. Chi soffre d'inappetenza, congestioni, capogiri e mal di capo di qualsiasi specie, si attenga alle ordinazioni sopra indicate».

3 - Poiché il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico agiscono nello stesso senso sia sulla funzione digestiva, sia sulla funzione respiratoria, azioni simili a quelle svolte a livello dell'apparato gastro-enterico, vengono svolte dalla lavanda a livello bronco-polmonare.

Si spiega quindi la vantata azione *tonico-calmante* in alcune malattie bronco-polmonari, in particolare nei casi in cui la funzione respiratoria ed espettorante sia rallentata da fattori emotivi. Indipendentemente da ciò, ma anche per gli stessi meccanismi biologici, la lavanda è particolarmente indicata nelle *tossi convulsive* e nell'*asma*, specie quella di natura *allergica*, anche a motivo delle proprietà «decongestionanti» della pianta.

Già Kosch la prescriveva nell'*asma* e nella *tosse stizzosa*, accompagnata o meno da fenomeni isterici. Anche altri autori testimoniano questa azione, che si realizza in modo pronunciato a condizione che l'origine del disturbo venga ascritta a fattori nervosi. Fra questi autori citiamo Fournier, Negri, Lieutaghi, Antonelli; ma soprattutto Valnet e Leclerc. Quest'ultimo scrive: «È dunque razionale il classificare la lavanda fra gli antispasmodici e impiegarla specificatamente per calmare la tosse stizzosa di certe affezioni delle vie respiratorie; io ho ottenuto degli effetti apprezzabili nell'*asma*, nella *tosse convulsiva*, nel *raffreddore*, nelle *laringiti stridule*, prescrivendo per via interna il suo infuso al 5% (4 tazze al giorno) e, per via esterna, delle fumigazioni aggiuntive di 5 o 10 grammi del suo alcoolato».

4 - Altri effetti indiretti che possono ottenersi dall'azione della lavanda sul sistema nervoso possono essere schematicamente così indicati:

- adattissima nelle *leucorree*, per via interna, laddove cause psicologiche ne evidenziano la necessità d'impiego;
- nell'*insufficienza dei mestruai*;
- nell'*ipertensione* di origine nervosa (Caujolle, Cazal e, recentemente, René Paris).

9 - L'AZIONE ANTISETTICA DELLA LAVANDA E IL SUO IMPIEGO IN TERAPIA

Fin dall'antichità è stato riconosciuto alla lavanda un alto potere antisettico. Prove di questa sua azione sono andate accumulandosi nel tempo e tutti i maggiori autori ne hanno evidenziato questa caratteristica, riferendola più che altro al suo olio essenziale. Con il sorgere dell'aromaterapia i lavori di Madame Porcher-Pimpart (1942) e R. Sarbarch (1962) hanno contribuito a quantificare e definire i valori antisettici delle essenze, giungendo a stabilire il cosiddetto *coefficiente fenolo*. Esso consiste nel misurare esattamente la minima concentrazione di essenza necessaria a sterilizzare un numero determinato di batteri per millimetro in un dato tempo. Simile operazione si fa anche col fenolo. Per cui il rapporto: concentrazione essenza/concentrazione fenolo esprime il numero delle volte che l'essenza è superiore al fenolo. Per la lavanda il coefficiente fenolo oscilla dall'1,6 al 4,94.

Altri lavori sull'attività antisettica della lavanda li dobbiamo a Martindale, Fourgues e Gattefossé.

Recentemente, però, a opera di Belaiche P. e Girault M. è stato messo a punto un più corretto modo di misurare il potere antisettico delle essenze con un metodo denominato *aromatogramma*, che se da un lato è troppo lungo spiegare, d'altro canto definisce il potere antisettico rispetto ai germi di ciascuna malattia infettiva, calcolando poi un indice antisettico generale.

La lavanda presenta un indice di aromatogramma di 0,296, che è considerato medio, poiché al di sopra troviamo il timo (0,711), l'origano di Spagna (0,873), la cannella (0,687), il chiodo di garofano (0,517), la santoreggia (0,457), il cajeput (0,333), il pino (0,317) e l'eucalipto (0,312). Seguono la lavanda altre 34 piante il cui indice di aromatogramma è inferiore.

L'indice riferito alla lavanda è il risultato di una media ottenuta fra i vari indici attribuiti ai germi delle varie malattie. Qui di seguito presentiamo un elenco dei più importanti, raffrontandolo con l'indice più alto del campo vegetale:

Enterococco	0,36	Origano di Spagna	0,78
Stafilococco bianco	0,25	Origano di Spagna	0,92
Stafilococco dorato	0,35	Origano di Spagna	0,88
Streptococco			
β emolitico	0,61	Origano di Spagna	0,83
Pneumococco	0,33	Origano di Spagna	0,96
Candida albicans	0,26	Origano di Spagna	0,77

Non ci sono dubbi che l'origano di Spagna batta tutte le piante medicinali; ma è anche vero che la lavanda presenta uno spettro antisettico non disprezzabile, specie per lo streptococco β emolitico. Questo quadro generale presentato ci può far comprendere come la lavanda ora vada considerata non soltanto per l'azione *neurotonica*, *cardiocircolatoria* ed *epato-digestiva*¹ che possiede, ma anche per il suo discreto *potere antisettico*. Si tenga presente che Valnet dice che l'essenza di lavanda alla dose del 4,50% uccide il bacillo di Eberth (*tifo*) e lo stafilococco. Morel e Rochaix nel 1926 hanno stabilito che al 5% questa essenza distrugge il bacillo di Loeffler (*difterite*) e al 2% il *bacillo della tubercolosi* (Courmont, Morel, Bay, 1928). E bastano i vapori per distruggere il pneumococco e lo streptococco emolitico in 12-14 ore (Valnet).

Ecco perché vanno riesaminate molte malattie per le quali già ci siamo espressi favorevolmente nelle pagine precedenti, poiché ora si rivestono di nuova luce terapeutica, come per esempio la *leucorrea* (dott. Heraud), gli *stati putrefattivi intestinali*, le *coliti*, le *enteriti* e soprattutto le malattie dell'apparato *bronco-polmonare*, su cui Leclerc ha messo particolarmente l'accento, anche a motivo dell'azione antisettica della lavanda, capace di modificare le secrezioni bronchiali.

Ma altre affezioni vanno segnalate, che sono sensibili all'azione antisettica della lavanda. Fra queste ricordiamo la comune *influenza*, in cui gli antibiotici sono praticamente senza effetto; le *malattie infettive*, soprattutto se accompagnate da manifestazioni eruttive cutanee, in cui l'azione diuretica della lavanda (vedi cap. seguente) si associa a quella antisettica.

In qualche maniera la lavanda può riuscire utile, in adatto sinergismo con altre piante, per combattere i *parassiti intestinali* e nei casi di *blenorragia*.

Quanto detto in questo capitolo si riferisce in modo particolare a impieghi *aromaterapici* dell'olio essenziale di lavanda, valendo molto relativamente per impieghi della pianta nelle solite preparazioni di infusi e meno che mai di decotti.

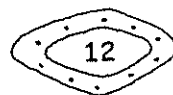
10 - L'AZIONE DIURETICA E DIAFORETICA DELLA LAVANDA E IL SUO IMPIEGO IN TERAPIA

Le proprietà diuretiche e diaforetiche della lavanda sono provate, ma non sono molto sfruttate terapeutamente, così come non sono sfruttate le altre proprietà di questa pianta, assunta per via interna. Già nel 1500 Mattioli ne consigliava l'impiego del decotto nel vino a scopo diuretico. Più di recente i maggiori autori hanno riconfermato questa proprietà: dal Debuigne all'Antonelli, dal Bardeau al Fournier, dal Lieutaghi al Valnet ecc. Ma gli autori che maggiormente hanno messo in luce l'azione diuretica di questa pianta sono Leclerc, che nel 1945 scrisse un intero articolo sulle proprietà diuretiche della lavanda, e, precedentemente, F. Decaux e L. Morpurgo.

Leclerc ci ricorda che fin dal 1300 Giovanni di Gaddesden ne faceva uso specifico per combattere l'*idropisia*. E se Gaddesden fosse una testimonianza troppo remota, ci aiutano le più recenti osservazioni di Morpurgo, che ha constatato come l'*infuso dei fiori al 10%* esercita degli effetti uropoietici incontestabili. Leclerc consiglia di sommi-

¹ L'unica testimonianza degna di nota sull'azione *fortemente coleretica* della lavanda, la dobbiamo a Martindale che si riferisce alla *lavandula spica*. Non ci sono note altre fonti realmente sperimentali, né, comunque, ci sentiamo di avallare in pieno una tale tesi, in mancanza di prove maggiormente circostanziate. Solo Chabrol, peraltro, parla di una certa azione colagoga e coleretica per la *Lavandula officinalis*.

	Indice lavanda	Pianta più attiva	Indice più alto
Escherichia coli	0,35	Origano di Spagna	0,84
Proteus	0,20	Origano di Spagna	0,92



nistrare questa pianta soprattutto nelle *febbri eruttive* allo stato iniziale, poiché all'azione antisettica si associa quella diuretica e diaforetica, così utile per eliminare le tossine dall'organismo. Questo autore suggerisce allo scopo una miscela denominata «tisana dei 5 fiori», che riportiamo nel formulario finale.

Non bisogna credere — dice Leclerc — che l'effetto diuretico della lavanda derivi in massima parte dall'acqua dell'infuso, come potrebbero affermare gli scettici; poiché anche Decaux ha dimostrato questa azione somministrando in molti casi l'alcoolato di lavanda alla dose di 40 gocce, 4 volte al giorno.

Infine, per confermare l'efficacia dell'azione diuretica nei gottosi, vantata, come si è visto, fin dal XIV secolo, sempre Leclerc porta a esempio la storia di un *gottoso affetto da oliguria* che beneficiò notevolmente di un trattamento con la lavanda.

Da parte nostra riconosciamo che l'azione diuretica di questa pianta è sommamente necessaria come coadiuvante negli stati *ipertensivi, febbrili e infettivi*, come pure diventa azione preziosa nelle *intossicazioni alimentari* e, soprattutto, nella cura delle *emicranie e cefalee* di qualsiasi origine, poiché spesso in questi casi si accompagnano stati di intossicazione dell'organismo.

L'azione diuretica della lavanda la vediamo perciò come ottima proprietà complementare che serve a perfezionare azioni terapeutiche principali svolte dalla pianta stessa.

Riteniamo perciò che la lavanda debba essere somministrata come diuretico e diaforetico, soltanto in sinergismo con altre piante, nei casi in cui occorre agire anche sul sistema nervoso e circolatorio.

11 - L'IMPIEGO DELLA LAVANDA PER VIA ESTERNA

Bézanger e Beauquesne riportano l'elenco di circa 80 prodotti a base di lavanda che sono oggi in circolazione, ma tutte queste specialità medicinali sono esclusivamente per uso esterno, sotto forma di unguenti, gocce, fumigazioni e tisane per bagni. Ciò conferma ancora una volta che l'impiego interno è completamente ignorato, anche dai fitoterapisti.

Per apprezzare convenientemente gli effetti terapeutici della lavanda negli impieghi esterni, occorre fermare la nostra attenzione non soltanto sulle proprietà *neurotoniche* e *analgesiche* che si esercitano anche per via esterna — poiché, anzi, è dimostrato che per via cutanea i principi attivi sono veicolati più rapidamente nell'organismo — ma dovremo fermare la nostra attenzione anche sulle proprietà *antisettiche, vermifughe* e soprattutto *cicatrizzanti e decongestionanti* che la lavanda possiede in discreta misura.

Ricordiamo peraltro che l'azione analgesica e antisettica avranno ragione di sussistere solo se verrà applicato l'olio essenziale. Per altri effetti, legati a impieghi tradizionali, anche il decotto può essere consigliato.

Elenchiamo ora i principali impieghi per via esterna della lavanda.

a - *Nelle piaghe di ogni tipo*: atone, infette, cancerose, sifilitiche, ulcerose, in esse, comprese le *ferite da incidenti o chirurgiche* e le *scottature*, è consigliabile come disinfettante, cicatrizzante e rigenerante dei tessuti cutanei usare:

- l'essenza pura e diluita, per applicazioni;
- oppure l'alcoolato di lavanda, ottenuto per macerazione dei fiori al 20% in alcool a 30°, o in acquavite;
- oppure una pomata all'essenza di lavanda.

b - *Nelle fistole e ragadi anali e nelle emorroidi* può usarsi o l'essenza pura o la pomata a base di essenza.

c - *Nelle punture d'insetti e morsi di animali*, così pure come cura integrativa nei *morsi delle vipere*, si adopera o l'essenza pura o il succo della pianta fresca.

Leclerc racconta che i cacciatori delle Alpi «quando i loro cani sono morsi dalle vipere, raccolgono un po' di lavanda, la stropicciano tra le dita e la strofinano sugli animali morsicati. Il veleno è immediatamente neutralizzato».

d - *Contro i pidocchi del capo e gli insetti in genere* si strofina l'essenza o l'alcoolato. Tempo addietro, dice Lieutaghi, si usava strofinare «i piedi dei letti con un po' di es-

senza, per impedire alle *cimici* le loro ascensioni notturne».

Peyronnet suggerisce una mescolanza di essenza e di alcool in parti eguali: bastano due frizioni perché scompaiano gli insetti.

Similmente si adopera per la *tigna*.

I tanto usati sacchetti di lavanda appesi negli armadi hanno per l'appunto la funzione di allontanare *le tarme*, oltre che di profumare.

e - *Per combattere i dolori reumatici, la gotta, i gonfiore, le ecchimosi, le lussazioni e le lesioni ai tendini* è utile usare un decotto caldo concentrato. Spesso sottovalutiamo l'uso del decotto quando trattasi di piante essenziali, pensando che con la bollitura spariscono le parti volatili. Tuttavia le tradizioni italiane e straniere (vedi usanze Callaway) ci raccomandano l'uso del decotto per via esterna: segno evidente che l'effetto terapeutico non sempre o non soltanto è dovuto all'olio essenziale.

Esistono altri meccanismi di azione biologica che spesso sono sconosciuti ai moderni ricercatori che incentrano troppo l'attenzione sugli estratti essenziali e, per di più, deterpenati. È, quello dei decotti, un tipo di ricerca tutto da svolgere! Certo, molti autori consigliano di usare, e con ragione, *gli oli essenziali puri* per frizione nelle malattie suindicate.

Tuttavia non è insano principio prendere in considerazione e, soprattutto, sperimentare l'antico e forse più saggio decotto.

Come *antinevralgico* in particolare si consiglia anche l'essenza sciolta al 10% in olio d'oliva, per frizioni locali (Giuseppe Penso).

f - Anche *nella leucorrea* è consigliato tradizionalmente il decotto di una manciata di fiori in 1 l d'acqua.

g - *Per bagni neuro-tonici e calmanti* si consiglia di solito di mescolare la lavanda col timo e con il rosmarino.

Questi bagni sono adatti specie per bambini deboli e gracili, e sono consigliati anche come coadiuvanti nelle cure *reumatiche, gottose* e nelle *paralisi*.

h - *Per le malattie bronchiali e polmonari* sono ottimi coadiuvanti le fumigazioni di fiori di lavanda, o vaporizzazioni di essenza al 2% (da usare anche nelle *sale pubbliche*), oppure ancora si consiglia di frizionare il petto con l'olio essenziale puro.

i - *Nella paralisi della lingua* si impiega la tintura alcoolica diluita con acqua per fare dei gargarismi, o l'essenza anch'essa diluita in una soluzione idroalcolica.

l - *Nell'alopecia* è il caso di usare soltanto l'essenza pura per frizioni sul cuoio capelluto, quando si teme una causa virale della malattia.

m - *Nell'amaurosi*, l'acqua di lavanda unita ad ammoniaca, a detta dell'Antonelli, si adopera per frizioni della regione sopracciliare.

n - *Nelle blefariti* veniva anticamente usata l'acqua di lavanda e così pure nella *debolezza oculare*. Non sapremmo fornire prove in proposito.

12 - LE APPLICAZIONI DELLA LAVANDA IN COMPRESSE ESTERNE SULLA COLONNA VERTEBRALE

Fra le numerose applicazioni esterne della lavanda elencate nel capitolo precedente, tratteremo ora fugacemente di qualche possibile applicazione del *decotto* di questa pianta in *compresse esterne* sulla *colonna vertebrale* e della loro importanza in terapia.

Intendiamo innanzitutto chiarire tre punti.

Il primo riguarda la possibilità di intervento sul rachide col *decotto* e non con l'infuso, sia perché esperienze scolari dimostrano che sono le sostanze estratte bollendo la pianta che agiscono in certi mali su cui è possibile intervenire per via esterna, sia perché è molto probabile che dosi

infinitesime di essenza residua agiscono omeopaticamente attraverso la cute e non in modo violento come si verifica con frizioni di oli essenziali puri.

Il secondo punto da chiarire è cosa si intende per *compresse esterne*. Con queste parole vogliamo intendere l'applicazione quotidiana sulla parte interessata di panni imbevuti di decotto caldo, alternando le compresse ogni 3-4 minuti circa, allorché il liquido di cui è imbevuto il panno tende a raffreddarsi.

Il terzo punto è che ci soffermiamo a solo titolo di esempio sulle applicazioni relative alla *colonna vertebrale*, poiché la lavanda, una volta conosciuti gli effetti, può essere utilizzata in compresse o in bagni, anche su altre parti del corpo, quali ad esempio mani, piedi, addome, petto ecc.

Iniziamo col dividere la colonna vertebrale o rachide in tre settori, per ciascuno dei quali forniremo rapidi cenni sulle applicazioni fitoterapiche con la lavanda:

- regione cervicale;
- regione dorsale;
- regione lombo-sacrale.

A - LE APPLICAZIONI SULLA ZONA CERVICALE

Molte manifestazioni patologiche osteo-articolari e algiche localizzate o provenienti dal rachide cervicale sono curabili con le applicazioni esterne di decotto di lavanda.

I più comuni stati dolorosi che sono prodotti da un'alterata funzionalità del rachide cervicale possono essere causati principalmente da un'*artrite cervicale* o, con maggiore frequenza, da un'*artrosi cervicale*, con conseguenti *cervicalgie* che possono estendersi a tutto il capo, o *algie del plesso cervico-brachiale*, a cui spessissimo si accompagnano complicazioni *nervose e circolatorie*.

Le cervico-brachialgie instaurano dei fenomeni molto dolorosi, che spesso sono accompagnati da un lato da impotenza funzionale delle braccia e dall'altro da dolori che si estendono anche alla mano, spesso con difetti circolatori di notevole entità alle dita.

Dopo gli esami del caso, che consistono nella visualizzazione del rachide cervicale, con opportuna discografia e mielografia, è possibile intervenire con applicazioni esterne di decotto di lavanda, opportunamente combinata con altre piante medicinali, a seconda anche dei disturbi secondari e spesso rilevanti che di solito si accompagnano ai fenomeni artritici e/o artrosici di fondo.

Le piante che consigliamo di unire alla lavanda in adatto sinergismo e potenziamento d'azione sono: l'equiseto, l'olmo, l'elicriso, il vischio, il fiordaliso e, per i fenomeni propri della circolazione, consigliamo la vite rossa americana e il Ginkgo-Bilowa.

Possiamo bollire gr 400 della miscela da noi prescelta in circa l 4 d'acqua per 15 minuti. Si applicano poi delle compresse calde sulla nuca per la durata di 30-40 minuti, cambiandole spesso, ogni 3-4 minuti, allorché il liquido tende a raffreddarsi. Il decotto ottenuto può durare attivo per circa 3 giorni, specie se lo si tiene in frigorifero. La cura dev'essere praticata per cicli di 20 giorni. Nei primi 3-4 giorni è opportuno praticare due applicazioni al dì.

Queste applicazioni possono riuscire utili anche a certe altre manifestazioni patologiche che di solito si affiancano ai fenomeni propri dell'artrosi cervicale. Oltre ai fenomeni circolatori, di cui si è detto, si possono instaurare stati *ipertensivi* o, più raramente, *ipotensivi*, a cui si affiancano altri fenomeni patologici quali le *vertigini* e i *disturbi auditivi* (sindrome di Menière) e *visivi*, spesso provocati dai meccanismi conseguenti alle compressioni irritative del simpatico cervicale, capace di influire sul meccanismo di dilatazione endolinfatica e, anche per questo verso, aggravare i sintomi dolorosi del braccio e della nuca, oltre che influire sui già detti disturbi audiovisivi. Anche casi di *ansietà*, *insonnia* e *disturbi nervosi* in genere possono essere conseguenti a questi stati patologici di fondo.

È chiaro che in simili casi le applicazioni di compresse calde sulla zona cervicale determinano una triplice benefica azione. Innanzitutto esercitano un'azione termica diretta sulla cute, con *aumento della circolazione endoteliale*. L'azione termica locale provoca inoltre *effetti vasomotori* che non sono limitati soltanto alla zona di applicazione, ma influiscono beneficamente anche su tutti i disturbi accessori sopra segnalati. Infine gli *effetti neurotonici, decongestionanti e analgesici* della lavanda, ed eventualmente delle altre piante impiegate, svolgono un'azione medicamentosa diretta che si at-

tua progressivamente e in concomitanza con il ripristino della normalità funzionale della zona cervicale.

Naturalmente è la pratica costante e regolare di queste applicazioni che può sortire l'effetto voluto, poiché accanto agli effetti segnalati non vanno sottovalutati, ai fini della guarigione, gli apporti minerali e catalitici che alcune piante in associazione alla lavanda possiedono, e fra queste ci piace citare fra tutte l'equiseto, che, con il suo contenuto in silice, rappresenta il nutrimento minerale delle ossa e dei tessuti cartilaginei, fonte principale dell'equilibrio calcico organico.

Tutte queste azioni combinate provocano, man mano che le applicazioni di compresse procedono, oltre a una migliore positura fisica e funzionale della zona interessata, anche un'attenuazione dei fenomeni dolorosi, una normalizzazione delle attitudini individuali e una migliore funzionalità mentale e psicologica.

B - LE APPLICAZIONI SULLA ZONA DORSALE

Prendiamo ora in esame molto rapidamente le possibilità di applicazione dei decotti di lavanda in tutti quei fenomeni che possono condurre, direttamente o indirettamente, all'instaurarsi di *dorsalgie*, le cui cause possono essere le più svariate. I nervi che partono da ciascuna vertebra dorsale seguono il percorso delle costole e anch'esse possono essere sede dei cosiddetti *dolori intercostali*, aventi la vera origine nella zona propria del dorso.

Possono sussistere *dorsalgie* che dipendono da alterazioni patologiche dei dischi vertebrali, com'è il caso delle *artrosi* o delle *spondilosi*; ma la dorsalgia può instaurarsi per cause dipendenti anche dal sistema cardio-vascolare, bronco-polmonare, epato-biliare, gastrico ecc.

Spesso è la *fatica* e la *stanchezza* che vengono chiamate in causa per il dolore del dorso, oppure sono accusati *difetti di positura* derivanti da certe professioni. Tuttavia in alcuni casi altri fattori sono responsabili. Per esempio, la *riduzione della capacità toracica*, compromettendo l'attività respiratoria, provoca l'insorgere di una componente neurologica di ordine algico dorsale. Così pure l'*umidità*, il *freddo* e anche *emozioni*, possono provocare fattori di vasocostrizione che determinano contrazione algica nella parte alta della zona dorsale.

Viceversa dolori manifestantisi nella parte mediana del dorso possono essere originati da *disordini neuro-affettivi*. Se da un lato la fatica e lo stress possono avere la loro importanza, tuttavia spesso la causa determinante di questi stati dolorosi è data da situazioni personali concepite come disastrose, che invitano allo scoraggiamento, con sentimenti di impotenza, angoscia, ansietà, insicurezza, difficoltà di adattamento, incomprensione, sentimenti di abbandono e nel contempo di dipendenza psico-sessual-affettiva. Una serie complessa di meccanismi psico-sensoriali riflessi possono così manifestarsi e provocare quel caratteristico dolore dorsale la cui esatta localizzazione, unita a un esame accurato della vita del soggetto, sono elementi atti a illuminarci sulle cause effettive della dorsalgia.

L'interesse delle applicazioni dorsali di compresse calde a base di lavanda è motivato dal fatto che è possibile intervenire per modificare quegli stati neuro-articolari disorganizzati provocati sia da stati degenerativi di origine artrosica, sia soprattutto per eliminare dorsalgie strettamente connesse con interferenze neuro-psichiche. L'azione costante esercitata dalle compresse esterne di lavanda rende possibile influire realmente, attraverso le innervazioni locali, *sugli stati ansiosi connessi con le contratture algiche dorsali*. Le sensazioni immediate coincidono con un effetto sedativo locale e generale; determinando inoltre un miglioramento dello stato psico-emozionale.

Decidere quali piante medicinali unire alla lavanda dipende dalla causa reale della dorsalgia. Cioché può essere accoppiato l'equiseto, nei casi di squilibrio calcico; le gemme di pino, se si vuole agire anche sull'apparato bronco-polmonare; l'olmo e il trifoglio come tonico-sedativi per patologie osteo-articolari; la maggiorana e la camomilla, per motivazioni di ordine neuro-tonico ecc. Nel caso particolare, è il fitoterapista esperto che dovrà decidere sulla formula da adottare.

La maniera di eseguire il decotto e di applicare le compresse dorsali è simile a ciò che abbiamo già detto per le

C - LE APPLICAZIONI NELLA ZONA LOMBO-SACRALE

Le curvature della colonna vertebrale sono importanti per lo stazionamento eretto dell'essere umano, cosicché una qualsiasi modificazione di questa curvatura, per cause patologiche o abitudinarie dell'individuo, si riflette in altre curvature compensatorie ad altri livelli del rachide.

L'articolazione del rachide sacrale con i legamenti iliaco-lombari rappresenta il punto d'appoggio della colonna vertebrale sul bacino. Per cui una deviazione del rachide sacrale conduce a forme di *cifosi*, *lordosi* e *scoliosi*.

Le cifosi, ad esempio, che si manifestano con la curvatura del dorso, possono essere provocate dalla ricerca di un equilibrio rachideo conseguente a lordosi lombare.

Una scoliosi antalgica, inoltre, può essere causata da una contrattura muscolare tendente a immobilizzare lateralmente la regione lombare dolorosa.

A loro volta le *lombaggini* possono essere causate da sforzi, ma anche da malattie infiammatorie o degenerative delle vertebre lombari, come l'*artrite* e l'*artrosi* lombare. Le lombartrosi determinano spesso delle *lombosciatalgie*. Una forma di algia lombare è determinata anche dalla cosiddetta *ernia del disco*, che, comprimendo il nervo sciatico, determina anche una «lombosciatalgia» con dolori spesso fortissimi a tutta una gamba e fin sotto la pianta del piede, cioè lungo tutto il percorso del grande nervo sciatico.

Le lombalgie possono infine risultare da un effetto combinato di artrosi lombare, ernia del disco e osteoporosi, specie quando il soggetto raggiunge una certa età.

Ma oltre alle suindicate malattie, ve ne sono tante altre che possono interessare la zona lombo-sacrale, come ad esempio le *spondiliti infettive* e tubercolotiche, le *spondiloartriti anchilosanti*, la *malattia di Piaget* ecc.

In tutti questi casi le applicazioni di compresse calde nella zona lombo-sacrale producono degli effetti curativi rilevanti. Il primo beneficio che si ricava è evidenziato da un senso di *distensione* che nella maggioranza dei casi si avverte quasi subito, seguito, con le applicazioni costanti, da un *rilassamento* delle contrazioni muscolari locali. Ciò conduce necessariamente ad una migliore *mobilità* non solo della zona lombare, ma anche delle membra inferiori con essa collegate, liberando queste parti dalle manifestazioni algiche locali.

Le applicazioni di compresse calde provocano una *vasodilatazione* che produce i suoi benefici effetti, oltre che sul sistema *vaso-motorio*, anche sui nervi sensitivi, sulle fibre motrici e soprattutto sul sistema nervoso *simpatico*, ampliando nel contempo il potenziale muscolare per effetto del calore. A questi effetti si aggiungono i *principi attivi* della lavanda che, con la loro penetrazione cutanea, svolgono azione medicamentosa locale e generale, anche di natura catalitica.

È possibile intervenire nella maggior parte delle malattie segnalate, poiché la lavanda possiede chiare proprietà *sedative*, *antalgiche* e *antiflogistiche*, oltre a essere un *neurotonico* provato, specie per azione sul sistema nervoso simpatico.

È pertanto evidente come sia possibile con questa pianta da un lato eliminare le sindromi algiche lombo-sacrali o comunque a esse connesse, e dall'altro influire positivamente sul sistema nervoso del soggetto. Per i loro effetti rilassanti e dinamizzanti le compresse di lavanda possono arrecare un reale beneficio anche in molti stati anomali di *compensazione lombare*, di cui prima si è detto. Certo, la ginnastica correttiva in questi casi è un utile complemento, ma non sempre; mentre resta innegabile il ruolo insostituibile della fitoterapia.

È appena il caso di segnalare che le compresse esterne di lavanda, a motivo degli effetti neuro-tonici, assumono discreta importanza ai fini del ristabilirsi del *sonno fisiologico* riparatore, perturbato a motivo degli stati algici segnalati, aumentando nel contempo la capacità vitale dell'organismo.

Per la preparazione delle compresse calde si veda quanto è già stato detto per le applicazioni cervicali. Le piante da accoppiare alla lavanda vanno valutate caso per caso e, a solo titolo di esempio, possiamo citare l'olmo, la quercia, l'equiseto, la maggiorana, il pino, il pioppo, la pervinca, le foglie di arancio amaro, il cardo mariano, la ballota nigra o

13 - UNA STRANA PROPRIETÀ DELLA LAVANDA

Abbiamo lasciata per ultima una proprietà della lavanda di cui parla Luigi Palma nei suoi due recenti libri, intitolati: *Fitoterapia essenziale*.

L'essenza di lavanda, dice Palma, «ha il potere di rendere inattiva la proprietà medicamentosa di una droga qualunque sia la costituzione chimica di essa», *distruendo* quindi le proprietà medicinali delle piante a cui si accoppia. Questo processo di neutralizzazione agirebbe già al rapporto di 8 a 2.

«Il fenomeno che determina il processo di *disintegrazione* — continua Palma — si sviluppa nell'istante in cui il fluido dell'essenza si unisce con la componente chimica di una droga».

Che la lavanda possa esercitare una certa azione armonizzatrice degli aromi con cui viene in contatto potremmo anche ammetterlo; ma che *distruca* le proprietà medicinali delle piante con cui si accoppia o che addirittura le *disintegri* — come dice il sunnominato autore — mi sembra un tantino azzardato, poiché non si capirebbe in tal caso l'effetto terapeutico differente della lavanda in accoppiamento con piante diverse per differenti stati patologici.

Ma a parte queste considerazioni di elementare constatazione che non permettono di accogliere la tesi del Palma, è il caso di segnalare la voluta nebulosità e genericità delle parole di questo autore. Nebulosità e genericità che permettono tuttavia di constatare come il Palma entri in contraddizione con se stesso.

Afferma egli infatti che «la meccanica di tale processo *disintegratore* in presenza di una struttura chimica *non è dimostrabile*». Non si comprende come la distruzione e la disintegrazione della componente chimica non sarebbe dimostrabile. Perché delle due l'una: o c'è distruzione, e in tal caso un esame dimostrerebbe che la componente chimica non c'è più; nel caso contrario la permanenza della suddetta componente chimica dimostrerebbe che non c'è stata alcuna distruzione. È lo stesso Palma ad asserire in seguito che «della droga non si ritrova alcuna delle sue componenti»: E allora perché il processo disintegratore non è dimostrabile? Basta constatare che non esistono più i componenti della pianta associata, perché la presunta azione della lavanda sia dimostrabilissima. Ma il Palma aggiunge che la distruzione avverrebbe in modo... «*incognito*»! Il che coincide con un atto di fede... nel Palma, o nei presunti Rosa-Croce a cui l'autore dice di attingere notizie rimaste per secoli... incomunicabili! Questa misteriosofia spicciola evidentemente è rivolta a degli sciocchi e dimostra con ogni evidenza che il Palma non è ben informato neppure sulla reale portata delle ricerche Rosa-Croce! L'autore in questione non ha tuttavia previsto che c'è una via non chimica per dimostrare che la sua tesi è vera: ingerire di seguito forti dosi di cicuta, di veratro e di altre piante velenose nel rapporto di 8:2 con la lavanda e rimanerne indenne!

Ma le contraddizioni del Palma non si fermano qui, poiché, mentre parla di «distruzione» e di «disintegrazione» dei componenti, aggiunge che questo fenomeno «rappresenta anch'esso la manifestazione di una *simbiosi* che si svolge in condizioni favorevoli con le proprietà delle due sostanze contrarie nella dinamica ma *complementari* nella funzione simbiotica».

A parte la nebulosità verbale, Palma qui ora sta affermando che fra le sostanze delle due piante (di cui una è la lavanda) si attuerebbe dunque una *simbiosi*, il che è il perfetto contrario della distruzione e disintegrazione affermata in precedenza.

Distruzione e disintegrazione sono effetti di *antagonismo* non di *simbiosi*! A meno che Palma non conosca il significato del concetto di «simbiosi», cosa che ci rifiutiamo di credere, poiché alla p. 15 dello stesso suo volume egli afferma giustamente che la simbiosi «consiste nell'unione naturale di due organismi che effettuano tra loro *uno scambio di materiali* ricevendo così *l'uno e l'altro* ciò di cui hanno bisogno».

Abbiamo voluto citare Palma perché i suoi due recenti libri sulle piante medicinali sono intessuti di misteriosofia fitoterapica.

Quest'autore, nell'esprimersi impone la sua autorità dogmatica, ammantando il discorso di parole tanto magniloquenti quanto vuote di contenuto determinato, miranti a far immaginare più di quanto in effetti esse esprimano. Il suo vocabolario, arricchito di una decina di queste parole, viene sciorinato a ogni piè sospinto e, se sfrondato del pomposo di cui si ammanta, alla fin fine fornisce ben misere nozioni fitoterapiche. E pur vero che a volte l'autore sunnominato esprime concetti esatti, come per esempio nel caso della salvia e di altre piante, ma sfonda, come suol dirsi, delle porte aperte!

Avrebbe certamente fatto opera meritoria nel redigere un normale vocabolario sulle piante medicinali, senza voler pretendere autorità da discutibilissime conoscenze dei Rosa-Croce.

14 - LE APPLICAZIONI IN PROFUMERIA, IN COSMETICA E NELLE MALATTIE DELLA PELLE

La lavanda ha trovato nel corso del tempo maggiori applicazioni in profumeria piuttosto che nella vera e propria cosmesi. Per quanto riguarda le malattie cutanee i suoi impieghi si sono attuati nel tempo piuttosto a livello popolare.

- a - nelle malattie della pelle;
- b - nelle malattie del capello e del cuoio capelluto;
- c - in profumeria e in cosmesi.

A - Per quanto riguarda il primo punto, già si è accennato all'acqua di lavanda per le *blefariti*, in uso presso gli antichi. L'essenza può essere adoperata sia contro l'*acne giovanile* sia come coadiuvante in altre manifestazioni patologiche cutanee. Si conosce una *pomata di Helmerich* per combattere la scabbia, in cui figura anche la lavanda (vedi formulario). Valnet consiglia la lavanda anche nella *couperose*.

B - Per le malattie del cuoio capelluto la lavanda trova utili impieghi, poiché si oppone alla produzione eccessiva di *forfora* e di *secrezione sebacea*, oltre a esercitare azione *antisettica* e a favorire la *circolazione*. Specie gli oli essenziali, perciò, possono essere impiegati per combattere la *caduta dei capelli* provocata da eccessiva produzione di sebo e l'*alopecia areata*. Si conosce la *lozione stimolante di Sabourand* per frizioni sul cuoio capelluto (vedi formulario).

C - Per quanto riguarda la cosmesi e la profumeria, la lavanda può trovare utile impiego nella profumazione dei *saponi* e per armonizzare l'aroma dei *profumi*; nei *tonici facciali*, ma soprattutto nelle *lozioni dopobarba*.

Il nome stesso di «lavanda» significa erba con cui ci si lava. In effetti anticamente veniva usata in lozioni per profumare e lavare il viso e i capelli. L'acqua distillata può essere usata come tonico per il viso e per esercitare sulla cute azione rinfrescante e disinfettante.

Una buona *acqua da toeletta* si può preparare lasciando macerare per 15 giorni fiori di lavanda al 6% in alcool a 32°. Nel formulario si trova quella segnalata da Fournier.

Questa pianta entra nella composizione di tutte le *acque di colonia*. Nota è l'*acqua di colonia di Hariot* che può leggersi nell'apposito formulario.

Può prepararsi anche un *aceto da toeletta*, lasciando macerare per lungo tempo della lavanda al 10% in un litro di vino bianco (Fournier). Un classico esempio di aceto di lavanda è dato dal famosissimo *aceto aromatico inglese*, comunemente detto *sale inglese*, adoperato anche per gli svenimenti (vedi formulario).

I *bagni profumati* alla lavanda sono ottimi non solo a scopo puramente cosmetico, ma anche per veicolare nella cute sostanze medicamentose per scopi terapeutici. Di questo tipo sono le specialità «Bio-Bad-Öl», «Alg-essences» e «Algarome» di cui parla Valnet e costituite prevalentemente da una miscela di essenze di cipresso, lavanda, rosmarino, salvia e timo per gli adulti; da lavanda, origano, rosmarino, santoreggia e timo per i bambini; e da ginepro, geranio, lavanda, serpillone e timo per le persone anziane.

L'infuso di lavanda in associazione con camomilla e acqua di riso bollito può usarsi per mantenere turgida e liscia la pelle delle cosce (P. Poggi).

Per altri usi prettamente cosmetici, scarse sono le applicazioni della lavanda e, se si eccettua il generale impiego nella fabbricazione dei *dopobarba* potrebbe risultare utile anche nell'industria dei *saponi*, per preparare *bagnischiu-ma* per pelli grasse, *shampoings* per capelli grassi e con forfora ed infine *idroliti* e *idroalcoliti* per tonici capillari.

15 - ALTRI IMPIEGHI DELLA LAVANDA

L'uso più importante della lavanda nel tempo è stato sempre quello dei profumi. La distillazione del suo olio essenziale si è attuata fin da tempi antichissimi, che risalgono a molto prima di Cristo. L'essenza di spigo servì a Maria di Magdala, sorella del Lazzaro resuscitato da Gesù, per profumare i piedi e i capelli del Redentore il sabato precedente il suo ingresso in Gerusalemme, che doveva poi segnare la sua passione e morte per i peccati del mondo.

I *Vangeli* parlano di un vaso di alabastro dal collo alto e molto pregiato, ripieno di una libbra di olio di *nardo puro* di gran valore. Dal testo si apprende anche che Giuda, che aveva già tradito Gesù, avrebbe preferito venderlo per ricavarne almeno 300 monete d'oro.

Questa pianta ha trovato nel tempo svariati impieghi anche non strettamente fitoterapici o cosmetici, che possono essere citati a titolo di curiosità. Ad esempio la polvere di questa pianta fu un tempo usata come *starnutatoria*; mentre Wedeck dice che i fiori mescolati al tabacco producono uno *stato di sogno*!

Nei tempi andati in Francia si aveva l'abitudine di appendere sotto l'orecchio un sacchetto di lavanda per calmare le emicranie e favorire un sonno riparatore (Debuigne).

I romani la usavano per bagni o per lavare i panni, da cui poi il nome di lavanda. Essa era cara alla dea Vesta, per cui le Vestali, che dedicavano la loro verginità alla dea, si cingevano il capo con fiori di lavanda.

È conosciuta come pianta adatta a preservare i vestiti dalle tarme e a profumare la biancheria, per cui viene spesso usata negli insetticidi, in particolare la *lavandula spica* che contiene una maggiore quantità di canfora. Questa specie di lavanda viene anche impiegata nell'industria delle *vernici di pregio* e nelle *lacche*, o come *diluente di colori* che devono essere dati su smalti e porcellane.

Le foglie della vera lavanda possono anche essere usate come *condimento*.

Le api gradiscono molto il nettare dei fiori, dando vita a un *miele di lavanda* molto pregiato, con proprietà neurotoniche.

Pomini afferma che se si distilla la pianta intera in corrente di vapore, si ricava un'essenza di color giallino-bianchiccia, di odore molto gradevole, anche se si differenzia un poco a seconda della qualità della lavanda; e ha proprietà digestive, coleretiche ed emmenagoghe. Sempre Pomini afferma che per uso esterno è lieve parassitocida e vulneraria, ed è particolarmente adatta a deodorare dal *tanfo prodotto dal fumo*.

Le molteplici varietà di lavandino possono infine essere utilmente impiegate per abbellire e profumare giardini e viali, sfruttando anche i fiori per la distillazione dell'essenza.

16 - SINTESI DEGLI IMPIEGHI TERAPEUTICI DELLA LAVANDA

Riassumiamo molto sinteticamente quanto abbiamo detto finora sulle azioni della lavanda, in modo che l'elenco che segue rappresenti una scheda terapeutica della lavanda, di rapida consultazione.

Le parti officinali della pianta possono essere consigliate nei seguenti casi:

A - Per via interna:

- nelle *emicranie nervose* (medicamento d'elezione);
- nelle *cefalee digestive e nervose*;
- nell'*ipocondria* e negli stati di *depressione psicologica*;

- nell'*epilessia, neurastenia, isterismo*;
- nei casi di *nervosismo*;
- nelle *vertigini*;
- nei *vomiti e spasmi nervosi*;
- nella *aerofagia nervosa*;
- nelle *tossi convulsive*;
- nell'*asma*, specie se allergica;
- nelle *malattie infettive* (tifo, difterite ecc.).

La lavanda è in qualche misura attiva anche:

- nelle enteriti;
- nelle coliti;
- nelle bronchiti;
- nelle leucorree da evidenti cause psicologiche;
- nell'eretismo cardiaco e vascolare e nelle palpitazioni nervose;
- nelle febbri eruttive;
- nell'ipertensione di origine nervosa;
- nell'insonnia;
- nell'inappetenza;
- nelle dispepsie putrefattive;
- nel raffreddore;
- nelle laringiti stridule;
- nell'insufficienza dei mestruai, dovuta a cause nervose;
- nella blenorragia;
- nelle parassitosi intestinali;
- nell'idropisia e nella gotta;
- nelle oligurie.

B - Per via esterna:

- nell'*alopecia*;
- nelle *dorsalgie* da cause psicologiche e neuro-affettive;
- nelle *artrosi cervicali, dorsali e lombo-sacrali* e relativi fenomeni dolorosi a esse collegati;
- nelle *vertigini* e nei *disturbi audio-visivi*;
- nelle *ecchimosi* e nei *dolori ai tendini*;
- nelle *scottature*;
- nelle *punture d'insetti*;
- nella *pediculosi* e nella *scabbia*;
- nelle *piaghe di ogni tipo*: atone, infette, cancerose, sifilitiche, ulcerose ecc.

La lavanda è in qualche misura efficace anche:

- nei dolori reumatici;
- nelle ferite e nei tagli chirurgici;
- nelle fistole e ragadi anali;
- nelle emorroidi;
- nei morsi delle vipere;
- nelle malattie bronchiali e polmonari;
- nella leucorrea;
- nella paralisi della lingua;
- in altre forme di paralisi (bagni e frizioni);
- negli stati eretistici e nervosi (bagni);
- nell'*amaurosi*;
- nelle blefariti;
- nell'*acne*;
- nella *couperose*;
- negli svenimenti.

Controindicazioni: nelle infiammazioni interne, organi irritati, sete e predisposizione alle congestioni cerebrali (Antonelli e Pomini).

17 - PREPARATI GALENICI, FORMULE FITOTERAPICHE E COSMETICHE A BASE DI LAVANDA

1 - *Infuso*: gr 10-15 in gr 400 di acqua bollente, in infusione per 15-20 minuti: in tre volte al di lontano dai pasti; oppure dopo i pasti, caldo, a scopo digestivo.

2 - *Decotto*: bollire gr 60 di lavanda in l 1 d'acqua o in quantità differente, a seconda dell'uso che, per il decotto, è solitamente esterno.

3 - *Olio essenziale*: è ottenuto per distillazione in corrente di vapore ed è consigliato alla dose di 3-5 gocce in soluzione idroalcolica o su una zolletta di zucchero per via interna; dosaggio da ripetere due o tre volte al dì. A scopo analgesico gr 1 a digiuno e *una tantum*.

Per via esterna è usato in frizioni, pomate o altra preparazione. Per gargarismi qualche goccia di essenza in soluzione idroalcolica.

4 - *Tintura*: gr 200 di fiori in l 1 di alcool a 90°, lasciati macerare per 30 giorni.

5 - *Tintura madre*: tintura ottenuta con lavanda fresca. È usata in omeopatia alle dovute diluizioni. Tuttavia può essere usata in fitoterapia a scopo diuretico.

6 - *Sciroppo*: gr 5 di estratto fluido in gr 95 di sciroppo semplice da 3 a 6 cucchiaini.

7 - *Linimento*: gr 10 di olio essenziale di lavanda in gr 90 di olio di oliva. Frizionare sulle parti doloranti con 5 ml ogni due ore (G. Penso).

8 - *Acqua distillata*: per applicazioni esterne e in cosmetica.

9 - *Acqua di colonia* (Harriot):

— essenza di limone	gr	10
— essenza di cedro	»	10
— essenza di bergamotto	»	15
— essenza di rosmarino	»	5
— essenza di lavanda	»	5
— essenza di neroli	»	1,5
— tintura di benzoino	»	15
— alcoolato di melissa	»	30
— alcool rettificato ad 80°	»	2000

10 - *Bagni*: usare il decotto della pianta a scopo terapeutico.

11 - *Bagno profumato* (Cecchini T.): mescolare:

— bicarbonato di soda	gr	150
— acido tartarico	»	100
— amido	»	25
— olio di mandorle dolci	»	100
— essenza di lavanda	»	10
— essenza di bergamotto	»	5

Si devono impastare fra loro tutti i suindicati ingredienti, conservando la pasta ottenuta in un vaso di ceramica. Al momento dell'uso adoperarne un cucchiaino per ciascun bagno.

12 - *Lozione stimolante di Saubourand* (V. Valnet): mescolare:

— tintura di essenza di lavanda	gr	30
— acetone puro	»	30
— acqua distillata	»	30
— nitrato di sodio puro	»	0,50
— nitrato di pilocarpina	ctg	50
— alcool a 90°	q.b.	a 250 cc.

Frizionare quotidianamente il cuoio capelluto.

13 - *Aceto aromatico inglese* (i cosiddetti sali inglesi):

— acido acetico concreto	gr	635
— canfora	»	60
— essenza di lavanda	»	0,50
— essenza di eugenia cariofillata	»	2
— essenza di cannella	»	1

14 - *Pomata di Helmerich* contro la scabbia (V. Valnet):

— essenza di lavanda	gr	1
— essenza di limone	»	1
— essenza di menta	»	1
— essenza di eugenia	»	1
— essenza di cannella	»	1
— gomma adragante	»	1
— sottocarbonato di potassa	»	50
— zolfo sublimato	»	100
— glicerina	»	200

15 - *Pomata per ragadi anali*: la si deve al Meurisse ed è riportata da Valnet. Mescolare:

— lavanda deterpenata	gr 1
— olio di vasellina	» 5
— ossido di zinco	» 10
— sottonitrato di bismuto	» 4
— vasellina bianca	» 15

16 - *Emicrania nervosa*:

Infuso: versare 3 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente:

— lavanda fiori	gr 40
— melissa foglie	» 30
— arancio amaro foglie	» 20
— tiglio fiori	» 20

Bere in due volte al giorno, a stomaco vuoto: sera e mattina.

17 - *Cefalea nervosa e/o digestiva*: alla formula precedente aggiungere gr 10-15 di assenzio.

18 - *Ipocondria e depressione psicologica*:

a - *Infuso*: versare 3 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 50
— romice radice	» 30
— damiana foglie	» 30
— maggiorana foglie	» 20
— melissa foglie	» 20
— arancio amaro foglie	» 20
— tiglio fiori	» 20

Bere in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

b - Usare anche 40-50 gocce di tintura madre, secondo le prescrizioni di Tétaux e Bergeret.

19 - *Epilessia, neurastenia, isterismo*:

Infuso: versare 3 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 40
— maggiorana foglie	» 20
— valeriana radici	» 40
— camomilla fiori	» 20
— arancio amaro foglie	» 20
— biancospino fiori	» 30
— menta foglie	» 20

Bere tutto l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti, dolcificato con miele di tiglio o di arancio amaro.

20 - *Vertigini e sindrome di Menière*:

Infuso: versare 3 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 40
— maggiorana foglie	» 20
— melissa foglie	» 30
— angelica radice	» 20
— menta piperita foglie	» 20

Bere in tre volte al giorno, lontano dai pasti. Unire a questo infuso dei trattamenti esterni di compresse calde.

21 - *Vomiti e spasmi nervosi*:

Infuso: versare 3 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 40
— maggiorana foglie	» 20
— angelica arcangelica radice	gr 30
— menta foglie	» 20

Bere tutto l'infuso a piccoli sorsi nel corso della giornata, senza dolcificarlo.

22 - *Aerofagia nervosa*:

Infuso: versare 2 cucchiaini della miscela in gr 300 di acqua bollente, coprire e lasciar riposare per 40 minuti circa:

— lavanda fiori	gr 30
— rosmarino foglie	» 20

— valeriana radici	» 30
— finocchio semi	» 20
— anice semi	» 10

Bere tutto l'infuso, in tre volte al giorno, caldo, dopo i pasti.

23 - *Tosse convulsiva*:

Infuso: versare 2 cucchiaini abbondanti della miscela in gr 400 di acqua bollente, coprire e lasciare riposare per oltre 40 minuti:

— lavanda fiori	gr 20
— elicrisio fiori	» 30
— timo foglie	» 30
— papavero petali	» 20
— tiglio fiori	» 20
— malva fiori	» 20

Bere tutto l'infuso, caldo e dolcificato con miele di timo, tre volte al giorno, lontano dai pasti.

24 - *Tosse e asma allergica*:

Infuso: versare 3 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 20
— eucalipto foglie	» 20
— elicrisio fiori	» 20
— issopo foglioline	» 20
— efedra sommità	» 20
— melissa foglie	» 20
— menta foglie	» 20

Bere tutto l'infuso ben caldo e dolcificato con miele di lavanda o di eucalipto o di tiglio, in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

25 - *Febbri infettive*: è formulazione estremamente generica che dev'essere assolutamente modificata secondo il tipo di febbre riscontrata.

Infuso: versare in gr 400 di acqua bollente 3 cucchiaini della seguente miscela, lasciando riposare per 40 minuti circa:

— lavanda fiori	gr 20
— timo foglie	» 30
— origano di Spagna	» 30
— china scorze	» 30
— issopo foglie	» 20
— achillea sommità	» 20
— centaurea minore pianta	» 20

Bere tutto l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

26 - *Enteriti*:

La preparazione consta di due parti:

a - *Decotto*: bollire per 10 minuti in gr 600 di acqua tre cucchiaini della seguente miscela:

— melograno scorza	gr 30
— quercia scorza	» 30
— piantaggine pianta	» 30
— malva foglie	» 30
— gramigna rizoma	» 30

Spegnere quindi il fuoco e, nello stesso recipiente, versare 2 cucchiaini del preparato seguente:

b - *Infuso*: lasciar riposare per 30 minuti in recipiente coperto:

— lavanda fiori	gr 20
— timo foglie	» 30
— origano di Spagna	» 40
— salvia foglie	» 20

Bere tutto il preparato in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

27 - *Colite infiammatoria*:

Infuso: versare 2-3 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente, coprire e lasciare riposare per 40 minuti:

— lavanda fiori	gr 30
— rosmarino foglie	» 20

- tarassaco foglie » 20
 - enula radice » 20
 - piantaggine foglie » 20
 - asperula odorosa pianta » 15
 - finocchio semi » 20
- Bere tutto l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

28 - Bronchite:

Infuso: versare 3 cucchiaini della miscela che segue in gr 400 di acqua bollente. Coprire e lasciare riposare per 30 minuti:

- lavanda fiori gr 30
- farfaro fiori » 20
- efedra sommità » 20
- elicrisio fiori » 20
- pino gemme » 20
- eucalipto foglie » 20
- tiglio fiori » 20
- malva fiori » 20

Bere tutto l'infuso, caldo, tre volte al giorno, lontano dai pasti. Dolcificarlo abbondantemente con miele di lavanda oppure di tiglio.

29 - Leucorrea da evidenti cause psicologiche:

Infuso: versare 2 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

- lavanda fiori gr 20
- maggiorana foglie » 20
- achillea sommità » 30
- noce foglie » 20
- borsa pastore pianta » 20

Bere in tre volte al giorno, lontano dai pasti, dolcificando con miele di lavanda.

30 - Palpitazioni nervose, eretismo cardiaco e vascolare:

Infuso: versare 2 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare 30 minuti:

- lavanda fiori gr 20
- maggiorana foglie » 10
- biancospino fiori » 30
- marrobbio pianta » 20
- menta piperita foglie » 10

Bere l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

31 - Febbri eruttive:

Infuso: versare 2-3 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare 30 minuti:

- lavanda fiori gr 20
- alchemilla sommità » 20
- achillea sommità » 30
- viola tricolor » 30
- centaurea minore » 30

Bere l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

32 - Ipertensione nervosa:

Infuso: versare 3 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare 40 minuti:

- lavanda fiori gr 20
- maggiorana foglie » 20
- biancospino fiori » 20
- vischio rametti » 20
- equisetto rametti » 40

Bere in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

33 - Insonnia:

Infuso: versare 3 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 30 minuti:

- lavanda fiori gr 20
- maggiorana foglie » 20
- biancospino fiori » 30
- marrobbio pianta » 20
- passiflora pianta » 30
- papavero petali » 20
- melissa foglie » 10

- menta foglie » 10
- Bere in due volte al giorno: metà mezz'ora prima di cena e l'altra metà prima di coricarsi.
Oppure: metà prima di coricarsi e l'altra metà se ci si risveglia di notte.

34 - Inappetenza - Dispepsie putrefattive:

Infuso: versare 2 cucchiaini della seguente miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 50 minuti circa:

- lavanda fiori gr 20
- maggiorana foglie » 20
- rosmarino foglie » 30
- asperula odorosa pianta » 20
- boldo foglie » 15
- frangula scorze » 30
- assenzio pianta » 15

Bere in tre volte al giorno, circa 45 minuti prima dei pasti.

35 - Raffreddore:

Infuso: versare circa gr 15-20 di questa miscela in gr 400 di acqua bollente, lasciando riposare per 15 minuti:

- lavanda fiori gr 30
- primula fiori » 30
- piantaggine fiori » 30
- alchemilla vulgaris » 30

Colare, dolcificare con miele di lavanda, e bere molto caldo la sera prima di coricarsi e al mattino, appena svegli.

36 - Laringite stridula:

Infuso: versare 2 cucchiaini della miscela in gr 400 di acqua bollente; coprire e lasciar riposare per 30 minuti:

- lavanda fiori gr 30
- altea fiori » 15
- issopo foglioline » 20
- melissa foglie » 15
- erisimo pianta » 20
- papavero petali » 15

Bere in tre volte al giorno, caldo, dolcificando con miele di lavanda e gargarizzando preventivamente.

37 - Insufficienza dei mestruii:

Infuso: versare in gr 400 di acqua bollente 3 cucchiaini della seguente miscela:

- lavanda fiori gr 20
- achillea millefiori » 30
- calendola fiori » 30
- artemisia vulgaris » 20

Bere tutto l'infuso in tre volte al giorno, lontano dai pasti.

38 - Blenorragia:

Infuso: versare 5 cucchiaini della miscela in gr 500 di acqua bollente, lasciando riposare per 20 minuti:

- lavanda fiori gr 40
- timo foglie » 40
- origano di Spagna » 40

Bere in quattro volte al giorno, a digiuno.

Oppure: fare una miscela di oli essenziali delle piante suddette e prendere su una zolletta di zucchero da 3 a 5 gocce pro dose, tre volte al giorno.

39 - Parassitosi intestinale:

Sciropo: versare in gr 500 di acqua bollente le seguenti piante medicinali:

- lavanda fiori gr 10
- camomilla fiori » 20
- assenzio pianta » 10
- aloe in polvere » 10
- corallina di Corsica » 10
- aglio bulbi affettati » 20

Lasciar riposare in recipiente coperto fino a raffreddamento. Colare e aggiungere gr 600 di miele di lavanda o di timo. Prenderne un cucchiaino da tavola due volte al giorno a digiuno: mattina e sera. Bambini metà dose.

40 - Oliguria, idropisia e gotta:

Infuso: versare in gr 700 di acqua bollente 5 cucchiaini della seguente miscela:

— lavanda fiori	gr 20
— equisetto rametti	» 20
— ginestra fiori	» 20
— olmaria fiori	» 20
— frassino foglie	» 20
— betulla foglie	» 20
— ononide radice	» 30
— borragine pianta	» 20
— saponaria radice	» 30
— prezzemolo semi	» 20

Bere in quattro volte al giorno, lontano dai pasti.

41 - Alopecia:

Miscelare i seguenti estratti fluidi:

— lavanda	gr 20
— jaborandi	» 30
— olmo	» 20
— noce	» 10
— arnica	» 20

Usare per frizioni del cuoio capelluto, anche diluiti in soluzione idroalcolica.

42 - Dorsalgia da cause psicologiche e neuro-affettive:

Decotto: bollire per 15 minuti in l 4 di acqua le seguenti piante:

— lavanda fiori	gr 150
— maggiorana foglie	» 50
— camomilla fiori	» 100
— pioppo gemme	» 100

Colare e applicare compresse calde sulla zona dorsale per 30 minuti al giorno, cambiandole ogni 3-4 minuti, al raffreddamento del liquido.

43 - Artrosi cervicale, dorsale e lombo-sacrale:

Decotto: bollire per 15-20 minuti in l 4-5 di acqua le seguenti piante medicinali:

— lavanda fiori	gr 50
— elicrisio fiori	» 100
— vite rossa americana	» 100
— olmo scorza	» 50
— equisetto rametti	» 100
— vischio rametti	» 50

Colare ed applicare compresse calde sulla parte malata, alternandole ogni 3-4 minuti, e per 30-40 minuti al dì.

44 - Vertigini e disturbi audio-visivi:

Decotto: bollire per 15 minuti in l 4 di acqua le seguenti piante medicinali:

— lavanda fiori	gr 100
— maggiorana foglie	» 50
— vischio rametti	» 100
— pervinca foglie (vinca minor)	» 100
— ginkgo Bilowa foglie	» 50

Colare ed applicare compresse calde sulla zona cervicale per 30 minuti al dì, alternando le compresse ogni 3-4 minuti, non appena tendono a raffreddarsi.

45 - Tendiniti, ecchimosi:

Macerazione: lasciare a macero per almeno 40 giorni in termostato oppure al sole le seguenti piante in olio di oliva con antiossidante:

— lavanda fiori	gr 50
— iperico fiori o pianta	» 100
— elicrisio fiori	» 50
— piantaggine pianta	» 100

Quantità d'olio: fino a copertura delle piante. Dopo i 40

giorni spremere molto bene le piante e filtrare. Usare questo olio per impacchi prolungati della parte interessata. Si consiglia di avvolgere la medicazione la sera e sfasciarla la mattina.

46 - *Scottature:* la stessa formula n. 45.

47 - Piaghe di ogni tipo:

Preparare l'olio medicinale di cui al punto 45, indi, per ogni 100 gr di questo olio, aggiungere:

— essenza di lavanda	gr 4
— essenza di timo	» 3
— essenza di limone	» 3

Medicare le piaghe con questo olio, lasciandolo sulla parte molto tempo.

48 - Pediculosi, scabbia, punture d'insetti:

Mescolare i seguenti componenti:

— olio essenziale di lavanda	gr 2
— olio essenziale di ginepro	» 2
— olio essenziale di geranio	» 2
— olio essenziale di eugenia	» 2
— olio essenziale di salvia	» 2
— fiori di zolfo	» 30
— glicole propilenico	» 100

49 - Reumatismo e dolori reumatici:

Decotto: bollire per 15 minuti in l 5 di acqua le seguenti piante medicinali:

— lavanda fiori	gr 50
— sassofrasso legno radice	» 100
— olmo scorza	» 50
— fiordaliso fiori	» 50
— pioppo gemme	» 50
— marrobbio bianco pianta	» 100
— camomilla fiori	» 50

Colare spremendo bene le erbe ed applicare compresse calde sulla parte dolorante per 30 minuti al dì, alternando le compresse ogni 3-4 minuti, non appena tendono a raffreddarsi.

50 - *Ferite e tagli:* vedi formula 45 o 47.

51 - *Emorroidi:* vedi la pomata di Meurisse di cui al punto 15.

52 - Morsi di vipere:

Mescolare:

— olio essenziale di lavanda	gr 10
— olio essenziale di salvia	» 10

e usare per frizioni sulla parte. È solo un coadiuvante del siero antivipera.

53 - Leucorrea:

Mescolare intimamente:

— olio essenziale di lavanda	gr 2
— olio essenziale di timo	» 1
— olio essenziale di salvia	» 1
— olio essenziale di rosmarino	» 1
— tintura di ginepro	» 10
— glicerina	» 100
— acqua distillata	» 300

Usare per iniezioni e lavaggi.

54 - Paralisi della lingua:

Diluire in soluzione idroalcolica di gr 400:

— olio essenziale di lavanda	gr 20
— olio essenziale di menta piperita	» 10
— olio essenziale di rosmarino	» 10



Un cucchiaino di questa soluzione idroalcolica diluita in mezzo bicchiere d'acqua per sciacqui e gargarismi.

55 - Paralisi:

Decotto: bollire per 15 minuti in l 4 di acqua le seguenti piante medicinali:

— lavanda fiori	gr 100
— primula radici	» 100
— vischio rametti	» 60
— damiana foglie	» 60
— noce vomica	» 5(+)

Usare questo decotto in due modi:

- a - per bagni caldi;
- b - per compresse su tutta la spina dorsale, della durata di 30 minuti, alternando ogni 3-4 minuti compresse calde.

56 - Stati eretistici e nervosismo:

Bagni: infuso in l 4 delle seguenti piante:

— lavanda fiori	gr 100
— maggiorana foglie	» 50
— arancio amaro foglie	» 50
— melissa foglie	» 50

Versare nell'acqua del bagno l'infuso e protrarre il bagno per 20 minuti circa.

57 - Amaurosi, blefariti: fare lavaggi con acqua distillata di lavanda.

58 - Acne:

Infuso: versare in gr 400 di acqua bollente 4 cucchiaini della seguente miscela. Riposo 30 minuti:

— lavanda fiori	gr 30
— viola tricolor fiori	» 40
— dulcamara stipiti	» 30
— piantaggine pianta	» 30

Usare la metà di questo infuso per compresse locali tiepide della durata di mezz'ora (alternando le compresse che si raffreddano) e l'altra metà berla la mattina a digiuno.

59 - Couperose:

Decotto: bollire in l 2 d'acqua le seguenti piante per 10 minuti, in recipiente coperto, lasciando poi riposare per altri 20 minuti:

— lavanda fiori	gr 20
— amamelide foglie	» 30
— fieno greco semi	» 40
— tiglio foglie	» 20
— camomilla fiori	» 20
— noce foglie	» 20

Colare e usare il decotto per impacchi prolungati molto tiepidi, ma non freddi, e anche per lavaggi del viso.

60 - Svenimenti: usare l'aceto aromatico inglese, di cui al n. 13.

Nota: le ricette suindicate sono da ritenersi puramente indicative, e nell'applicazione al caso concreto devono essere opportunamente modificate. Ciò può essere fatto esclusivamente dal fitoterapista esperto, dopo ponderato esame del caso.

L'autore declina perciò ogni responsabilità per l'uso indiscriminato e soggettivo dei rimedi sopra riportati.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura:

Giuseppe De Vitofranceschi – **Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire** – Ed. SugarCo, Milano, 1985, pagg. 263, Lit. 14.000 (€ 7,23)



INVITO ALLA LETTURA:

Giuseppe De Vitofranceschi – **Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire** – Ed. SugarCo, Milano, 1985.

Achillea, Bardana, Calendula, Enula Campana, Equiseto, Iperico, Lavanda, Noce, Ortica, Piantaggine: dieci fra le più comuni piante medicinali per mantenersi sani o riacquistare la salute.

In questo suo nuovo libro il dottor De Vitofranceschi presenta le varie piante in forma monografica; di ognuna prende in esame, in armonica successione, l'aspetto botanico e farmacologico e le applicazioni in fitoterapia, aromaterapia e fitocosmesi, senza trascurarne l'uso nei secoli: tradizioni popolari, ricette e curiosità. L'autore mette in evidenza come ogni pianta, anche se generalmente è conosciuta e usata per curare una o poche malattie, si dimostri alla prova dei fatti utile in quasi tutti gli squilibri organici. Così, per esempio, la mitologica Achillea, pianta elettiva per la circolazione del sangue, ha pure proprietà stomachiche e depurative. E la Lavanda, oltre a curare in modo egregio tutti i disturbi nervosi, dalle emicranie alla depressione, risolve positivamente anche i casi di asma e di malattie infettive.

Il ricettario posto alla fine della trattazione di ciascuna pianta consiglia formule fitoterapiche per svariati disturbi o malattie in cui la pianta stessa esercita la sua azione di riequilibrio organico.

Giuseppe De Vitofranceschi, dopo aver insegnato per diversi anni discipline economiche, si è dedicato completamente allo studio delle piante medicinali. Ha conseguito titoli in Erboristeria e in Fitocosmesi presso le università di Siena e di Urbino, raccogliendo premi e riconoscimenti per i suoi studi sulle piante officinali. È stato recentemente nominato socio-corrispondente dell'Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria. Collabora a periodici scientifici specializzati e ha già pubblicato i volumi: *La scoperta dell'aglio*, *Le virtù medicinali del rosmarino* e *La salvia: pianta sacra e medicinale* in questa stessa collana, oltre al libro *Piante, medicina e tradizione*. Nel 1977 è stato eletto presidente nazionale dell'ANEPO (Associazione Nazionale Erboristi Pianta Officinali). Abbandonate poi la presidenza dell'ANEPO e la sua attività professionale di erborista, si è dedicato per cinque anni allo studio e alla sperimentazione sulle piante medicinali e sull'alchimia. Dal febbraio del 1983 il dottor De Vitofranceschi è rientrato in attività aprendo a Pescara il Centro Erboristico Aldebaran.

Nella realtà odierna, in cui i danni ecologici sono quasi irreparabili e i ritmi di lavoro sempre più alienanti e lesivi della personalità dell'individuo e della sua capacità di recupero, la collana "Vivere meglio" intende proporre testi, elaborati con rigore scientifico ma scritti in un linguaggio accessibile al largo pubblico, che informino sulle attuali possibilità di salvaguardare la propria salute, meglio definita "gestione del proprio corpo".

LA LAVANDA, UNA PIANTA D'ARIA E DI FUOCO

« I fiori di lavanda servono per seccare l'umidità di un cervello freddo ». Così scriveva John Parkinson, medico del seicento, il quale basava le sue diagnosi sulla celeberrima teoria medioevale degli umori. Quindi, la lavanda, erba calda e secca – un'erba molto yang, si direbbe oggi cambiando i termini ma significando la stessa cosa – corre docile a raddrizzare l'ago della bilancia là dove il freddo e l'umido – lo yin – predominano, creando un disordine nell'armonia della natura.

Una pianta dal fascino sottile, leggera, aerea; non per nulla è sotto l'influsso di Mercurio, il dio alato. L'essenza di lavanda, una volta sprigionatasi dalla pianta, s'innalza, volteggia, penetra insinuante con misteriosa arte nel labirinto del cervello, sino a permeare le cellule più delicate, e lì opera, come un laser che porta la salvezza. Ecco perché anticamente si usava l'infuso di fiori di lavanda per colpire i mali più insidiosi, l'epilessia, la paralisi dei centri nervosi.

È molto, ma se fosse solo per questo potremmo considerare la lavanda una pianta medicinale come molte altre. È invece molto di più. È una pianta che da un piacere alla vista, all'olfatto, oserei dire a tutti i nostri sensi riuniti, che non può essere semplicemente attribuito ad alcuna delle sue virtù, ma alla sua intrinseca bellezza, luminosa e indicibile. Non priviamoci della felicità di poterla ammirare di quando in quando. Una delle ore più esaltanti della mia vita l'ho passata in un'isola del Mediterraneo, in un prato, alto sul mare, dove tra erba verde e massi di roccia grigia s'innalzavano cespi di lavanda in fiore. Una felicità che si rinnova misteriosamente ogni volta che compio l'atto banale di aprire il grande vaso dove tengo la lavanda secca e vi immergo il cucchiaino per estrarlo carico di quelle piccole gemme viola dall'aroma acuto.

Anche i fiori, come i cavalli e le pipe e altre stravaganti collezioni, hanno fatto le loro vittime; così c'è chi si è rovinato, all'epoca della Compagnia delle Indie, per farsi portare peonie dalla Cina. Ancor oggi, fortunatamente, esistono di queste grandi passioni; e, a proposito della lavanda, so di una signora americana che ha passato anni, e anni felici, a collezionare lavande. Per ora non possiede che 11 delle 28 specie esistenti in diverse parti del mondo, come in Portogallo, nelle Canarie, in Somalia, in India; ma pare che la sua passione sia più viva che mai. Le lavande più note sono tuttavia solo 5 o 6, frequenti in tutta la macchia mediterranea (e quindi proprio alla nostra portata) di cui sono, assieme al rosmarino e al lentisco, uno degli elementi naturali tipici. La lavanda è poi, come si può ben immaginare dato l'immenso uso industriale che se ne fa, diffusissima in coltura in molti paesi, in Francia, in Italia, in Kenya, in Sud Africa e in Inghilterra dove a Mitcham, nel Surrey – il villaggio che ha dato i natali anche alla menta piperita – si coltiva la miglior lavanda del mondo, e già dall'undicesimo secolo! Se sembra strano che una pianta tanto mediterranea possa dare il meglio di sé in un paese freddo e grigio, in verità non lo è: nel caso di piante aromatiche il sole le fa sì crescere rigogliose ma, d'altra parte, agisce un po' come ladro di essenza; e le maggiori ore di luce cui le piante sono esposte, rispetto a un paese mediterraneo, durante l'estate, aumentano il contenuto aromatico.

La storia della lavanda è quella di altre piante me-



Lavandula vera, fiore di *Lavandula stoechas*,
foglia di *Lavandula dentata*

dicinali di evidente interesse; conosciuta dai greci e conosciutissima dai romani i quali, maniaci dei profumi al punto da profumare persino i vessilli delle legioni, usavano la lavanda profusamente e quotidianamente. Le donne in casa e gli uomini alle terme versavano nel bagno, i sibariti!, olio e acqua di lavanda e vi spargevano fiori e si facevano poi massaggiare dagli schiavi. Proprio ai pulitissimi romani dobbiamo il nome di lavanda da « *lavare* ».

Portata, sempre dai romani, in Inghilterra, la lavanda è qui considerata, sin da tempi remotissimi, la pianta del dolce conforto. Per questo se la sono sempre tenuta tanto vicina; nelle strade della vecchia Londra medioevale, uno dei gridi che si udivano più di frequente era: « Chi vuol comprare la mia dolce lavanda? ». Fantasiosi come sempre, gli inglesi non si limitano ancor oggi a metterla nei *pot-pourri*, nel bagno, negli aceti, nei cassetti e nel pollo arrosto (mi sembra incantevole l'idea di un pollo arrosto profumato alla lavanda anziché al rosmarino), ma confezionano stravaganti cappellini, imbottiti di lavanda. È questa una vecchia tradizione che risale al 1568, quando William Turner, il padre della botanica inglese, raccomandò per primo: « Mettete fiori di lavanda nel cappello, imbottendolo così come quando fate una trapunta, e portatelo ogni giorno quando passeggiate, allo scopo di cacciare i malanni della testa che proven-

gono da una causa fredda ». Anche lui, come Parkinson, aveva paura dell'umor freddo... e, chissà,... forse dovremmo seguire il suo consiglio.

Come sono fatte

In generale, si presentano come bellissimo arbusti, legnosi o semilegnosi, ben ramificati, ben ordinati, più scompigliati quando sono vecchi, alti sino a cm 60, con foglie grigioverdi e fiori a 2 labbri, in spighe portate da steli abbastanza lunghi ed eretti; il colore è sui toni dei violetti, ma anche rosa e porpora nelle stupende varietà da giardino della *officinalis*, di cui gli inglesi ci offrono una buona scelta. Fioriscono da luglio fino ad agosto ma, in paesi caldi, le specie *stoechas* e *dentata* fioriscono praticamente tutto l'anno.

Le lavande, *grosso modo*, si dividono in 2 gruppi, quelle a foglie intere e quelle a foglie suddivise come la *multifida*, la *pinnata*, la *canariensis*, che hanno la fronda simile a quella delle felci, ma sono ahimè poco aromatiche. Tra le lavande a foglia intera, tutte abbastanza simili, la più importante è la lavanda comune, o lavanda inglese, nome latino *Lavandula vera* (sinonimo *officinalis*, oppure *spica var. angustifolia*) la quale, assieme alla *spica*, detta grande lavanda o spigo, è la specie più pregiata e quella coltivata maggiormente per l'estrazione dell'olio essenziale. A questo scopo si coltivano anche alcuni ibridi, nati ad opera degli insetti e chiamati impropriamente « lavandini », i quali hanno altri vantaggi ma forniscono un'essenza molto più scadente. A foglia più larga, meno rustica e meno fragrante, c'è anche la *Lavandula latifolia* (attenti, però, alcuni non sono d'accordo e dicono che questa è lo spigo, anche sulla nomenclatura e classificazione delle lavande ci sono molti contrasti). Molto belle per il giardino sono la *dentata* che, come dice il suo nome, porta foglie con una dentellatura minima, nitida e aggraziata che pare un ricamo fatto all'ago dalle suore, e la *stoechas*, che termina la sua spiga con un ciuffetto di brattee colorate, petulanti come piccole bandiere..

Come si coltivano

Piante di climi temperati, non sopportano grandi freddi, più delicate le specie a foglie suddivise. A parte questo, le lavande non danno alcuna preoccupazione: crescono anche nei terreni più poveri, pietrosi, incendiati dal sole. Se le coltivate, tuttavia, date loro una terra calcarea, ricca e fresca. Le coltivazioni commerciali si fanno sempre dai 500 m in su di altitudine, sino ai 1000 circa, altrimenti la percentuale di essenza contenuta sarà assai minore. La lavanda si riproduce con grande facilità da seme e per talea; queste si fanno nella tarda estate e preferibilmente su legno vecchio. Un segreto per farle attecchire è tagliare in fretta il rametto, senza andar troppo per il sottile e piantarlo senza indugio nel luogo preparato. Potate le lavande subito dopo la fioritura, affinché possano ripetere un buon *exploit* anche l'anno successivo. Se invece crescete le lavande come siepe e se abitate in un paese dove può capitare una gelata, potatele a febbraio-marzo.

Come si raccolgono

Se avete la velleità di farvi un olio ricco di essenza e cercate i pieni effetti delle proprietà medicinali delle lavande, dovete coltivare le specie *vera* e *spica*. Le altre, purché siano di quelle profumate, potete usarle per mettere nella biancheria, per gli *sleeping-pillow* e *pot-pourri*, o nel bagno (ma anche per questo, se volete un effetto medicinale, disinfettante della pelle o calmante, dovete ricorrere alle lavande ricche di buona essenza). In ogni caso, se appena potete, coltivatele tutte.

La raccolta comincia in giugno-luglio: per fare l'olio sarà meglio aspettare che i fiori mediani siano aperti, per le altre cose si prenderanno quando stanno per sbocciare. Comunque, non si ripeterà mai abbastanza, mai nei giorni piovosi, mai quando il sole è alto. L'ideale è il mattino presto, dopo che la rugiada si è dissolta, e dopo qualche giorno di sole. Le sommità fiorite si mettono a seccare nel solito modo, su vassoi con fondo di tela rada o di vimini, all'ombra, possibilmente al buio, affinché mantengano aroma e colore; in luogo con buona circolazione d'aria, cosicché il procedimento possa compiersi il più rapidamente possibile.

Che uso farne

La lavanda è una pianta molto versatile e ciò che la caratterizza è di possedere virtù opposte: è cioè sedativa e tonica allo stesso tempo. L'olio di lavanda, ad esempio, a concentrazioni basse (1%) calma un'inflammatione, a concentrazioni più alte (dal 2 al 4%) agisce da stimolante della circolazione sanguigna e di conseguenza cura dolori reumatici e muscolari, ecc. Tutte le possibilità curative della lavanda si possono dire in una sola volta, definendola una grande equilibratrice di ogni malattia di origine nervosa: al tratto digerente, all'epidermide o all'apparato respiratorio. È dato che sappiamo che fin troppi malanni sono psicosomatici... Non parliamo poi dei disturbi nervosi primari: la lavanda è un calmante dell'eccitabilità cerebro-spinale, quindi regolatevi di conseguenza: curate con la lavanda le insonnie, l'irritabilità, l'emicrania e i mal di testa, gli spasmi e le convulsioni, gli svenimenti. La lavanda si prende in infuso (1 cucchiaino di fiori per ogni tazza d'acqua a bollire); contro l'insonnia, prendetela naturalmente di sera e conservate un po' d'infuso in bagno, in un bicchiere. Ogni volta che passate di lì, sciacquatevi la bocca e vedrete che straordinaria sensazione di fresco e di pulito vi procurerà. Oppure si prende sotto forma d'olio, per via orale, da 2 a 5 gocce, o per via esterna, facendo massaggi. Il decotto di fiori di lavanda, con aggiunta di altre erbe come timo serpillio, eucalipto, lamio o ortica bianca, per irrigazioni, è efficacissimo contro le leucorree. La lavanda ha anche un buon potere antisettico e battericida; non è infatti amata dagli animaletti. I sacchetti di lavanda (meglio se mescolata ad assenzio e menta pulegio) tiene lontane le tarme dagli armadi e l'essenza è largamente impiegata per la fabbricazione degli insetticidi. Per dire invece la bontà della lavanda come cicatrizzante, cito l'episodio raccontato da René Maurice Gattefossé stesso, un grande chimico e ricercatore, non solo autore di una significativa opera di aromaterapia, ma anche fondatore di una delle prime industrie chi-

niche e cosmetiche fancesi. Mentre stava compiendo esperimenti in laboratorio, si bruciò gravemente le mani e, non avendo altro a portata, le immerse in un vaso d'olio di lavanda. Fu stupefatto non solo per la scomparsa quasi immediata del dolore, ma per la rapidità con cui le ferite poi rimarginarono e senza infezioni di sorta.

Ecco la ricetta di un preparato da tenere sempre in casa, sia per frizioni antireumatiche e sedative, sia come cicatrizzante in qualsiasi affezione dell'epidermide: far macerare 100 gr di fiori di lavanda, 50 di iperico, 30 di camomilla in 1/2 l di alcol a 90°. Dopo 2 settimane aggiungere 1/3 di l d'acqua e filtrare. Un unguento per la pelle, ottimo e semplicissimo, è quello suggerito da Robert Tisserand: olio essenziale di lavanda 25 gocce, olio essenziale di bergamotto 10 gocce, olio essenziale di timo 5 gocce, cera d'api 7 gr, olio di mandorla 60 cl. Si sbatte e si amalgama tutto bene, la cera si può far intiepidire al fuoco.

L'indispensabile acqua di toeletta si preparerà invece mettendo 60 gr di fiori di lavanda, ben stipati, in un barattolo, a chiusura ermetica, con 1 l d'alcol. Si deve poi esporre il barattolo, sigillato, al sole, per almeno 2 ore al giorno e per 2 settimane. Quindi si filtra attraverso una tela grossa, spessa e rada, spremendo bene. L'acqua di lavanda si conserva in bottigliette ben tappate. Una miscela d'erbe per confezionare sacchetti profumati da mettere nella biancheria è: melissa, artemisia, erba Luisa, 2 volte il peso di ciascuna in petali di rosa e 2 volte anche di lavanda; meglio aggiungere qualche seme di coriandolo, alcuni chiodi di garofano e un po' di cannella, ridotti in polvere in un mortaio e il tutto molto ben mescolato.

Non manca ora che annotare qualche ricetta gratificante un po' meno per l'olfatto, un po' di più per il palato.



A tavola con la lavanda

Lo zucchero di lavanda

Un tempo molto apprezzato, e molto semplice da preparare: a me sembra che servirlo a un tè può costituire una delicatezza rara. Si pestano in un mortaio fiori di lavanda con zucchero in ragione di 3 volte il peso dei fiori. Questo zucchero profumato si mantiene per un anno.

Vino di lavanda

Versate in una bottiglia di sherry secco 100 gr di zucchero alla lavanda, preparato come detto sopra. Scuotete la bottiglia abbastanza sovente, per un certo numero di giorni. Poi filtrate e imbottigliate il vino. Potete berlo dopo 1 settimana.

Fiori di lavanda cristallizzati

Sbriciolate i fiori da 10 spighe di lavanda fresca, mescolateli con 4 cucchiaini di zucchero a velo in una bacinella e unite 2 cucchiaini di acqua di rose, fino a ottenere una pasta. Allargate quindi i fiori su un foglio di carta bianca, ad asciugare. Possono essere adoperati per decorare pasticcini, torte, pani dolci e biscotti, ma anche per dare un aroma gradevole.

Gelatina di lavanda

Una gelatina di mela, un po' insipida di per sé, può diventare prelibata se nei vasi, prima che la gelatina calda venga versata, si adagiano alcuni rametti fioriti di lavanda. Una ricetta molto buona di gelatina di mela è quella confezionata con le cosiddette *crab-apples*, le meline prodotte dai meli da fiori, varietà come il *Malus elegi*, il *lemoinei*.

Mettete le meline a bollire (1 chilo in una pentola, coperte d'acqua) per 20 minuti circa. Passate quindi al setaccio o nel passaverdure e aggiungete zucchero in ragione di 1/2 chilo per ogni chilo di frutta, un po' di scorza di limone grattugiata e fate cuocere per ancora una decina di minuti.

Costolette alla lavanda

Sminuzzate in una terrina 1 cucchiaino di fiori di lavanda, un po' di cerfoglio, 1 foglia d'alloro, un po' di erba cipollina, 2 o 3 foglie di rosmarino e un po' di santoreggia; mettetevi a macerare 4 costolette di vitello, con 4 cucchiaini d'olio, pepe e sale. Fatele poi cuocere alla griglia, sulle braci o sul gas, come potete e come d'abitudine, con tutte le loro erbe.

Tratto da: *Ortica Salvia & Co*, di Orietta Sala, Ed. Le Guide de L'Espresso, 1979

L'autrice, dopo essersi occupata di cose frivole come l'editoria per troppi anni, si è ritirata in campagna, dove coltiva, disegna e parla solo con le piante, le erbe, i fiori e con tutti i vegetali in genere (ma in casa sua sono ammessi anche i gatti e i ricci), amando ogni cosa con molta cura e vivendo di essi e per essi.

“Si dice che nei villaggi cinesi, dove non è arrivata per loro fortuna né la plastica né la penicillina, sia ancora abitudine prescrivere come rimedio a tutti i mali la terapia delle «cento erbe». I pazienti – è proprio il caso di dirlo – devono camminare, nelle primissime ore del mattino, sino ad incontrare un prato che ispiri loro fiducia, nel quale compiere poi cento passi; ad ogni passo devono raccogliere un'erba. Messe a bollire in un grande pentolone pieno d'acqua, per 4 ore, tutte queste erbe danno un liquido che, filtrato, raffreddato e imbottigliato e quindi bevuto a bicchierini, risana da qualsiasi malattia.

Tutto qui. Cento erbe per vivere bene e a lungo, anni 2000 permettendo. E se assumiamo cento come numero simbolico, ci accorgiamo che ne possono bastare anche molto meno. È quello che è capitato a me e che voglio raccontare in questo libro: la storia di diciannove erbe che mi tengo sempre vicino, sul balcone di città, nel giardino in campagna, o dentro a un bel barattolo di vetro.

Ma tenere in casa rimedi vegetali non è tutto. A riflettere un po' sulla storiellina cinese, viene fatto di pensare che il suo segreto non sta tutto nella medicina universale delle «cento erbe»; ma, in grande misura io credo, anche nella passeggiata. La lezione valga quindi anche per noi: per farci riflettere su una scelta di vita, per imparare a vivere un po' del nostro tempo con la natura, per imparare a coltivare e ad amare le erbe e, con loro, avventurare i primi passi nell'affascinante universo della gente verde”.

Orietta Sala

LAVANDA o SPIGO

Lavandula spica

25

In una aiuola molto soleggiata del mio orto, vive da anni in pieno rigoglio una pianticella di spigo. E me la tengo ben cara la piccola e cespugliosa pianta che, nata per i terreni asciutti e sassosi dei dolci colli toscani, ha saputo sfidare il freddo, le nevi, l'umido e soprattutto le nebbie della bassa pianura padana.

Ad ogni primavera, ne vedo rivestirsi i numerosi rami di piccole e lanceolate foglioline; a maggio la vedo protendere i lunghi peduncoli carichi di boccioli minuti e disposti a modo di spiga; e a giugno vedo i piccoli fiori aprire al caldo sole le corolle lievemente azzurre; e persino li sento col loro profumo chiamare a gran voce le api, per offrire la goccia di nettare che ognuno di essi serba nel suo profondo.

È questo un profumo che sa di timo, di melissa, e un po' persino di salvia; un profumo che sa anche di case ordinate, e che mi riporta sempre alla mente un'osteria toscana nella quale sono "inciampato" una volta, e la vecchia ostessa che, stendendo sul letto le lenzuola, diceva: "Sono profumate dallo spigo fiorito nel nostro giardino!"

Dolci e profondi sonni si dormono in un letto dalle lenzuola appena tolte dall'armadio nel quale a giugno siano stati riposti abbondanti mazzetti di spigo!

È infatti tutta la piccola pianta disseminata, e negli steli, e più nelle foglie, e più e più ancora nei fiori, di minime cellule rigonfie di una stilla di essenza; ed è quell'essenza carica di principi che la rendono, oltre che antisettica e in certi casi anche stimolante, soprattutto atta a diminuire la sensibilità; ad abbassare leggermente la temperatura; a calmare le troppo energiche contrazioni del cuore; a diminuirne la velocità; a favorire la dolce tranquillità della sonnolenza; e persino a donare il grande ristoro che viene da un sonno profondo.

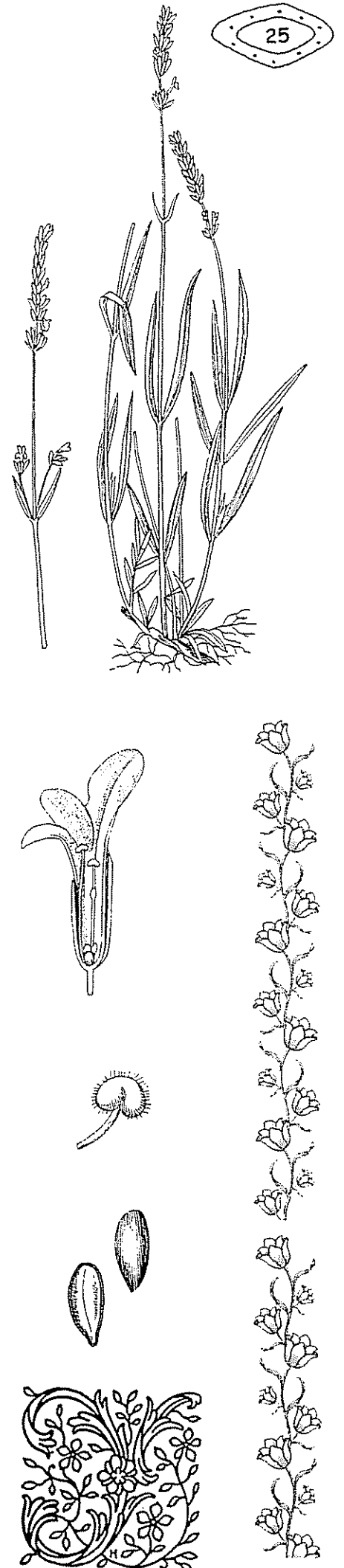
E ben si dovevano conoscere, un tempo, queste virtù, se nelle vecchie spezierie non mancava mai la scatola di legno colma di spigo.

Se ne consigliavano, infatti, allora i decotti *sedativi* a chi era affetto "da infermità spasmodiche del cervello" o dal "mal caduco"; si facevano caldi impacchi coi fiori cotti nel vino, per favorire il vuotarsi a una torpida vescica e per liberare un intestino dai gas che troppo lo tenessero disteso; e si propinavano due o tre cucchiaini al giorno d'acqua distillata di lavanda per corroborare gli stomaci dei malati.

Anche oggi in campagna, specie in Toscana, per lenire i tormenti dell'asma si usa prendere una manciata di spigo, lasciarla per venti minuti in infusione dentro a un litro d'acqua bollente, e somministrare quattro tazze al giorno di quella sua tisana calda, calmante, e che sempre vale a rendere meno pesante e doloroso l'affanno.

All'azione *stimolante* della lavanda si ricorre invece (somministrando un cucchiaino di tintura in un dito d'acqua calda) per favorire la fuoruscita di gas dallo stomaco; si ricorre alla sua azione *antisettica* per liberare il volto dall'acne; e alla sua azione *eccitante* (frizionando con l'essenza la fronte) per sedare una cefalea, calmare una vertigine.

E i famosissimi sali inglesi che un tempo le signore tenevano sempre a portata di mano, pronte com'erano a svenire, si preparano versando su cristalli di carbonato di ammonio g 50 di alcool, 50 di ammoniaca, 2 di essenza di lavanda, 2 di essenza di cannella, 2 di essenza di garofano, 2 di essenza di bergamotto, 2 di tintura di muschio,



e cg 2 di essenza di rose.

E ora un consiglio di cosmetica: pesa 100 g di freschi fiori di spigo; lasciali a macero per quindici giorni in mezzo litro d'alcool; e avrai così, per la tua toeletta, un'acqua antisettica e soavemente profumata!

Se poi, e sempre per la tua toeletta, volessi anche una lozione ancor più profumata, ma più complessa, cogli, nell'orto, sommità fiorite di lavanda, di rosmarino, di menta, di melissa, di salvia, di assenzio e di maggiorana; pesane di ciascuna 10 g; tagliuzzale tutte; introducile in una bottiglia nella quale siano di già g 240 di alcool a 90°; aggiungi 20 g di fiori di camomilla; tappa saldamente; sbatti; cola dopo due giorni, e avrai così una bottiglia del famoso "alcolato vulnerario" che ti sarà riuscito un po' torbido, e quindi non perfetto giacché noi non possediamo l'alambicco che sarebbe necessario per distillarlo ma che sarà certo una lozione per la pelle superlativa!

Padova in scienze naturali, e poi in medicina e chirurgia a Bologna, dove divenne assistente di Augusto Murri. Dopo essersi specializzata in pediatria si trasferì nel 1898 a Milano, dove fece lunga pratica nei quartieri popolari. Divenne poi famosa a livello nazionale con i suoi articoli sulla *Domenica del Corriere*, sul *Corriere dei piccoli* e sul *Romanzo mensile*. Col celebre nome di Petronilla firmò sugli stessi giornali le ricette di cucina pubblicate. L'enorme successo spinse Amalia a raccogliere consigli medici e ricette in vari volumi, che ebbero numerose edizioni per i tipi della Sonzogno. Tenne le rubriche per diciannove anni, fino al 1946. Morì il 14 luglio 1947, a settantacinque anni. Della stessa autrice, la Sonzogno ha pubblicato recentemente: *Le famose, economiche ricette di Petronilla*, *I gustosi, svelti, economici desinaretti di Petronilla* e *Le perline*.

→ Tratto da: *Le piante alimentari e medicinali del dottor Amal*, di Amalia Moretti Foggia (Amal), Ed. Sonzogno, Milano, 1978 (prima edizione: 1938), pagg. 486. Le illustrazioni sono di Nadia Pazzaglia.

Elisir, pozioni, decotti, medicinali raccolti e raccontati dal celebre dottor Amal. Un autentico erbario degli anni trenta, quando era ancora viva una cultura popolare sulle capacità curative delle erbe.

Il dottor Amal si chiamava in realtà Amalia Moretti Foggia. Nacque a Mantova l'11 maggio 1872, da una famiglia di studiosi di storia naturale, medici e farmacisti. Fu una delle prime donne a intraprendere gli studi universitari, laureandosi a

La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina

LAVANDA

Ha una azione antispasmodica utile nel corso di malattie dell'apparato respiratorio accompagnate da tosse violenta difficilmente dominabile, pertosse, laringite; presenta anche un'azione diuretica e diaforetica.

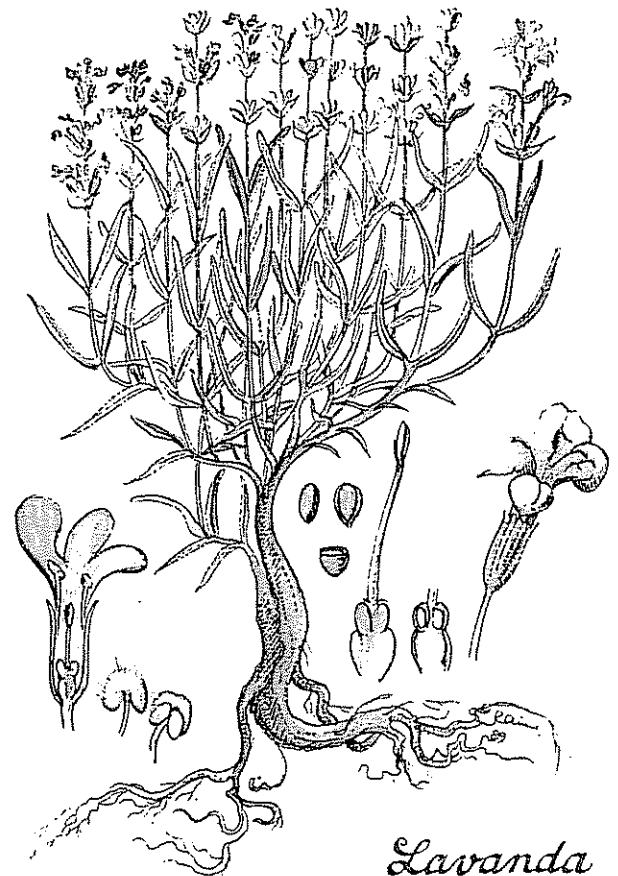


Bronchiti, asma e tosse

E' appena scoccata una mezzanotte di fine luglio; armati di falchetto, un grosso sacco oppure il lenzueto sulle spalle, giovani e meno giovani si incamminano su per erte e sassose mulattiere, rischiarati unicamente dalla luna e da qualche lume ad olio. Non si canta né si parla, non si indugia neppure un attimo: l'inizio della stagione del taglio della lavanda è un'occasione più unica che rara per arrotondare il magro stipendio familiare.

Individuata nei giorni precedenti la zona più confacente ai propri mezzi, dal primo chiarore dell'alba sino al tardo pomeriggio recidono gli steli a migliaia. E quando, sul crepuscolo, giungono ansanti per la fatica sotto i portici dell'Ospedale per le contrattazioni, un'altra dura battaglia li attende, una sottile disputa psicologica per spuntare il miglior prezzo possibile. Purtroppo sono sempre loro, i braccianti, a cedere qualche lira all'esperto grossista.

Sembra un fatto di oggi quello appena riportato invece la lavanda non si recide più in queste zone. E dire che il taglio di quest'erba profumatissima nei prati e pascoli comunali era severamente regolamentato; guai a chi asportasse, oltre alla spiga finale, più di dieci centimetri di stelo. Si poteva usare soltanto il falchetto od altro analogo strumento da taglio senza danneggiare e tanto meno sradicare la pianta. Solo alla popolazione del Comune di Triora era permesso tagliare la lavanda, sebbene dietro rilascio di apposita autorizzazione individuale. Tanto per fare qualche cifra, nel 1941 oltre trentamila chili di *erba santa-*



Lavanda
Tav. XV

maria caddero sotto i colpi implacabili dei falchetti. Pochi alambicchi ne estraevano la preziosa essenza, molto usata non solo in profumeria ma anche nell'industria farmaceutica. Si parla naturalmente della lavanda vera e propria, la *Lavandula Latifolia* e non di quella simile nota come lavandino o lavanda spigo, assai frequente ma di scarso valore medicinale o industriale.

Facendo bollire mezz'etto di fiori in un litro d'acqua per circa un quarto d'ora si ottiene un ottimo rimedio per i disturbi respiratori ed in particolare per l'asma bronchiale. Candida tiene sempre pronta una bottiglia di distillato per i raffreddori e le bronchiti ostinate.

Raffreddore e bronchiti

Quando il disturbo colpisce la testa esistono due rimedi semplicissimi che consistono nel fregare la fronte con spirito di lavanda oppure nell'aspirare attraverso il naso un po' di succo di limone fresco. Gli starnuti liberatori non si faranno attendere.

i rimedi indicati per le bronchiti, come il distillato di lavanda o le varie tisane, si può star certi che le inalazioni sono state e sono tuttora in voga. Si possono usare i fiori delle erbe da fieno, come le graminacee, l'erba medica e la trigonella, aggiungendo anche fiori di timo, di rosmarino, di origano ed un po' di sale. Si fanno bollire le erbe in una pentola con il coperchio, indi si scopercia e si inala il vapore. Per una migliore efficacia mentre l'acqua bolle si sprema un limone, facendone scendere alcune gocce. Quando colano il naso e gli occhi, è il momento, secondo Tina de Centina, di prendere una paletta metallica con qualche brace accesa di legna, si cosparge di zucchero e di erbe aromatiche (timo, rosmarino, alloro e origano) aspirandone il fumo.

Inappetenza, nausea e singhiozzo

Per far cessare il fastidioso singhiozzo si può far ricorso ad una tisana alle tre erbe dell'incredibile signora Halagian. Ci vogliono questa volta un cucchiaino di menta, uno di valeriana ed un altro di lavanda. Si lascia in infusione per qualche minuto in un quarto di litro d'acqua.

Gastriti

I bruciori di stomaco possono essere attenuati con un distillato di lavanda, ottenuto con il residuo di lavorazione della stessa.

Dolori reumatici e artrosi

Alcuni ricordano anche il cosiddetto "aceto dei quattro ladri", qui ottenuto mettendo in aceto di vino bianco aglio e timo. La vera ricetta di questo liquido è in verità molto più laboriosa e richiede l'uso di numerosissime erbe. La ricordiamo a titolo di curiosità. Si fanno macerare in due chili e mezzo di aceto bianco quaranta grammi di sommità fiorite di ognuna delle seguenti erbe: assenzio, rosmarino, salvia, menta, ruta, lavanda, unite a cinque grammi di calamo aromatico, alcuni chiodi di garofano, una noce moscata, cannella, aglio e dieci grammi di canfora.



Malattie della pelle

Per la signora Halagian il miglior rimedio contro tutte le infiammazioni cutanee derivanti dal cattivo funzionamento del fegato è un infuso, in un quarto di litro d'acqua, di un cucchiaino di salvia, lavanda e fumaria.

Mal di testa

Da non trascurare infine la tintura della profumatissima lavanda, ottenuta mettendo a macerare in un chilo d'olio d'oliva extravergine per una ventina di giorni un etto di capolini. Alcune gocce in un cucchiaino di zucchero o su una zolletta leniscono in qualche modo le fastidiose emicranie.

→ Stralci presi dal libro: **La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina**, di Sandro Oddo, Ed. Pro Triora (IM), 1997, pagg. 252, € 18,10. I disegni sono di Sieber Rainer. Si ringrazia l'autore e la casa editrice e si invita ad acquistare il libro, di cui si consiglia la lettura integrale.



AGENDA
DI ELISABETTA SAMPIETRO

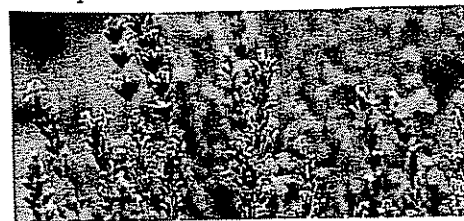
La lavanda fiorisce nel Ravennate

Lavanda e piante officinali

Sulle colline di Ravenna c'è un paese, Casola Valsenio, appassionato di "erbe e frutti dimenticati". Il 25 giugno, per esempio, festeggia una pianta che è diventata un po' il simbolo di questi luoghi, la lavanda. In questa occasione esperti botanici organizzano visite guidate ai lavandeti, mentre verso sera è possibile assistere a un rito suggestivo, la benedizione dello spigo di questa pianta. Tutti i venerdì sera, dal 1° luglio al 26 agosto, invece, il centro storico del paese ospita il "Mercatino delle erbe", mostra-mercato delle piante officinali e dei suoi estratti. Durante queste serate vengono organizzati incontri, dibattiti e dimostrazioni che hanno come oggetto il riconoscimento delle erbe per uso alimentare o il loro utilizzo in fitoterapia. Ristoranti e punti di ristoro propongono infine particolari menù e assaggi di specialità locali a base di erbe.

Per informazioni: Comune di Casola Valsenio, telefono 0546/97.65.11; www.terredifaenza.it.

Da Bell'Italia
Giugno 2005



In alto: il 25 giugno Casola Valsenio festeggia la sua pianta simbolo, la lavanda.



Lavanda (*Lavandula officinalis*)

Se un cespuglio di rosmarino emana una forza intensa e focosa, dalla lavanda emana una pace dolce e nobile. L'apparato fogliare è contenuto, quasi ridotto ad aghi, i quali rimangono tuttavia morbidi. Simili al candelabro, capoluogo con le sue spirali fogliari tendenti a contrarsi in una rosetta verso la sommità, si elevano dal suolo per terminare in lunghe ed esili spighe floreali. In esse l'elemento fogliare è superato. Contrariamente a quanto accade nel rosmarino, l'infiorescenza di un bel "blu lavanda" è un organo capitale nella vita della pianta. Questa infiorescenza si sviluppa in estate. La pianta si dona fortemente a questa manifestazione floreale e lascia dietro di sé gli organi meno perfetti, le verzure insignificanti. Un organo così altamente nobilitato, può allora produrre uno dei profumi più nobili che conosciamo. Un senso di purezza e di quiete ci invade nel percepirlo.

Questa pianta ama i pendii secchi e caldi della regione mediterranea occidentale; ricerca il calore, ma anche la luce. Prospera sui pascoli montuosi delle Alpi marittime, dove ricopre terreni caldi, formando brughiere. Scendendo a valle l'aroma diventa più grossolano.

Anche la lavanda stimola l'organizzazione dell'Io, ma la sua tendenza è piuttosto quella di dominare e di calmare il corpo astrale. In questo senso la lavanda "tonifica i nervi", calma, fa dormire, ma allo stesso tempo scioglie i crampi, combatte la debolezza, è vivificante.

Modera e convoglia sulla giusta via il sangue che "sale alla testa" ed eccita l'attività metabolica. Nelle paralisi aiuta l'organizzazione dell'Io, contratto nelle membra che sono colpite, a liberarsi.

Aggiunta ai bagni, la lavanda è preziosa nella sciatica, nella gotta, nei reumatismi: tutte malattie che hanno la loro origine in un metabolismo non più diretto dall'Io e soggiacente, pertanto, alle sregolate attività demolitrici del corpo astrale.

Da **Le piante medicinali**, Wilhelm Pelikan, Vol. 1 – Ed. Natura e Cultura, Alassio (SV), 1998 – pagg. 282, € 19. Per la cura delle malattie, per assicurare più vita all'uomo nella sua connessione con la natura.

LAVANDA (*Lavandula officinale*)

Nome popolare Nardo.

Genere Maschile.

Pianeta Mercurio.

Elemento Aria.

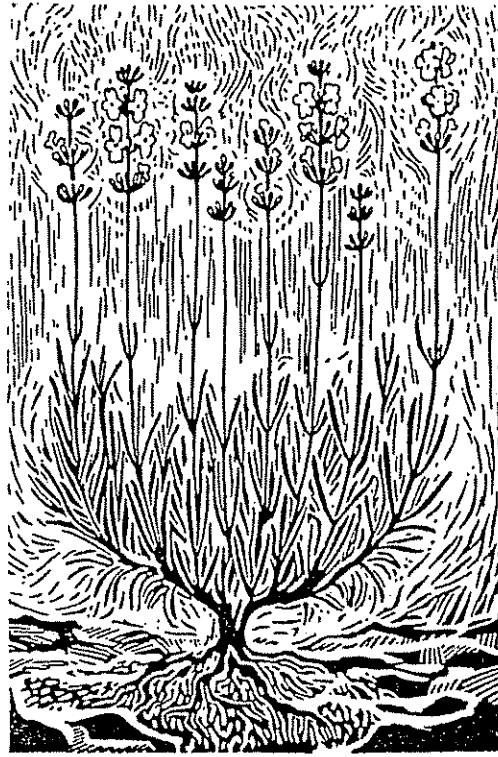
Poteri Amore, protezione, sonno, castità, longevità, purificazione, felicità, pace.

USI MAGICI

La lavanda è da sempre usata nei riti e nei sacchetti d'amore. Strofinare i vestiti con i fiori di lavanda attira l'amore (allo stesso scopo possono essere messi nei cassetti). Per scrivere una lettera d'amore, strofinare il foglio con i fiori di lavanda. Il suo profumo attira gli uomini: infatti le prostitute si profumavano con acqua o olio di lavanda sia per sbandierare la loro pro-

fessione, sia per attirare i clienti attraverso la magia. La lavanda se indossata protegge dai maltrattamenti per mano del consorte.

I fiori vengono bruciati per dormire tranquilli; sparsi intorno alla casa donano tranquillità. Questa pianta è così potente che se guardata attentamente in momenti di depressione, tutte le preoccupazioni scompaiono e un sentimento di gioia pervaderà l'anima. L'odore della lavanda tende ad allungare la vita e se questo è un desiderio dovrebbe essere annusata il più a lungo possibile. Si usa nelle miscele curative, aiuta a vedere i fantasmi e protegge se portata addosso, dall'occhio del male. Può essere aggiunta nei bagni di purificazione. Nonostante i suoi poteri in amore, durante il Rinasci-



LA MAGIA DEL MAGO MERLINO

Per comunicare con i defunti
Erbe e piante. Cipresso, Dente di Leone, Faggio, Lavanda.

Effetti. Questa formula aiuta a comunicare con i defunti, perché instaura un ponte tra questo mondo e l'aldilà. Favorisce anche gli incontri oltre la soglia del sonno.

Per le unioni emozionali

Erbe e piante. Dragoncello, Geranio, Lavanda, Violetta.

Effetti. Questa ricetta è indicata proprio per le persone che soffrono di solitudine. Questo cuscino favorirà il formarsi di coppie e la celebrazione dei matrimoni. Le vibrazioni generate favoriranno la realizzazione dei desideri relativi a questo aspetto.

Per avere un sonno profondo

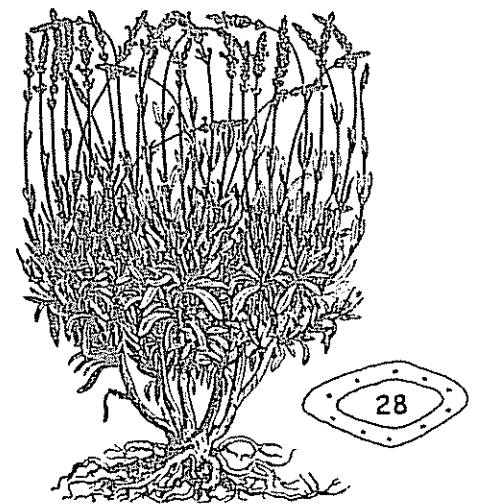
Erbe e piante. Alloro, Camomilla, Lavanda, Valeriana.

Effetti. Questa formula porta a un rilassamento totale e straordinario. Gli effetti positivi di questa ricetta provocano inoltre una rigenerazione completa delle cellule alterate dalla malattia e dalle sofferenze emotive.

Gli incensi che contengono una o più piante influenzate dall'elemento aria, come la Lavanda, servono ad agevolare la comunicazione, favoriscono i viaggi e gli spostamenti, accrescono le facoltà intellettuali, aumentano i poteri di divinazione e di chiaroveggenza, garantiscono la libertà.

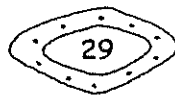
Inoltre la Lavanda è associata al pianeta Mercurio e ai segni zodiacali Acquario e Gemelli. È associata all'amore, alla purificazione e alla protezione, ed è sostituibile nelle ricette di questo libro con la Rosa e l'Issopo.

Tratto da: **La magia di Merlino**, il mago. Rituals, incantesimi, sortilegi e pozioni della tradizione celtica, di Francine Boisvert – Il Punto d'Incontro (VI), 2003 Pagg. 157, € 11,90



mento si credeva che indossare lavanda e rosmarino avrebbe mantenuto casta una donna. Per realizzare un desiderio: mettete sotto il cuscino la lavanda, pensando a ciò che desiderate. Fatelo proprio prima di andare a letto. Se avete sognato durante la notte qualcosa che si riferiva al vostro desiderio, questo si avvererà, se al contrario non avete sognato oppure il sogno non si riferiva al vostro desiderio, questo non si avvererà.

Tratto da: **Enciclopedia delle piante magiche**, di Scott Cunningham, Ed. Mursia, Milano, 1992, pagg. 286, € 18,00.



LAVANDA

Lavendula officinale

NOMI POPOLARI Erba degli elfi, spigo.

STORIA Storicamente, questo era il fiore prediletto insieme alle rose da spargere sui pavimenti per conferire profumo e bellezza a una stanza in cui si ricevevano ospiti di riguardo. All'epoca dei romani, le prostitute si aspergevano con acqua di lavanda per attrarre gli uomini, e la stessa essenza veniva comunemente versata anche nelle piscine termali.

La lavanda cominciò ad essere coltivata per diversi impieghi medicinali intorno al 1568. Parkinson la raccomandava per dar sollievo al mal di testa.

FOLKLORE, SUPERSTIZIONE, MAGIA Secondo la leggenda cristiana, quest'erba in origine non aveva nessun aroma. Poi Maria asciugò le vesti di Gesù bambino su un cespuglio di lavanda e da allora ha assunto la piacevole fragranza che conosciamo.

Fissate un rametto di lavanda ai capelli per evitare raffreddori durante l'inverno. Tenuta in borsa, quest'erba protegge chi la porta dalla crudeltà del coniuge. Si dice che basti soltanto guardare questi fiori per sentirsi sollevati dalla depressione, e la loro fragranza assicura lunga vita.

Mettete lavanda sotto il cuscino, formulando un desiderio. Se lo sognate è segno che si avvererà.

USO MEDICINALE Mescolate acqua distillata di lavanda con un'uguale quantità di miele: è un rimedio efficace per mal di gola e tosse.

CUCINA, ARTIGIANATO La lavanda ha numerosi impieghi nell'aromatizzazione dei dolci, soprattutto le conserve. Produce anche una buona tisana e un buon vino. Per conservare i fiori in salamoia, mescolate aceto, zucchero e fiori in parti uguali in un recipiente a chiusura ermetica. Per preparare marmellate di lavanda, mescolate una parte di fiori e tre parti di zucchero insieme a un po' d'acqua finché la miscela diviene densa come gelatina. In questa maniera, le conserve durano anche un anno.

GIARDINAGGIO, AMBIENTE La lavanda preferisce un luogo soleggiato del giardino e cresce al meglio in climi caldi con suolo secco, leggero e calcareo. Raccogliete i fiori nel periodo centrale dell'estate e proteggete le piante in inverno usando un pagliericcio.

ALTRO Ottimo componente per sacchetti profumati da mettere in cassapanche e armadi per tenere gli insetti a distanza. Olio di lavanda mescolato a cera d'api costituisce un pratico e profumato olio di pulizia per i mobili. Nel linguaggio dei fiori, la lavanda rappresenta la riconoscenza. Il suo aroma combatte mal di testa, tensione e insonnia.

STREGONERIA VERDE

lavanda
attrae gli elfi, bruciare per purificazione, pace, usare nei bagni di purificazione, bruciare a Litha come offerta, amore, consapevolezza psichica

felicità/pace
gelsomino, lavanda, rosmarino, verbena

guarigione
cinquefoglie, consolida, coriandolo, luppolo, lavanda, lemon balm, verbasco, senape, rosmarino, ruta, salvia, iperico, tanaceto, timo

mercoledì

(*pietra*) Mercurio (*colori*) giallo, grigio, viola
(*erba*) lavanda (*influenze*) comunicazione, insegnamento, ragione, divinazione, abilità, auto-perfezionamento, debito, paura, perdita

Olio di benedizione

miscelate con mortaio/pestello:

1 cucchiaino di lavanda
1/2 cucchiaino di rosmarino
1 cucchiaino di iperico

aggiungere:

2 gocce di olio di bacche di ginepro
2 gocce di olio di rose
3 gocce di olio di vetiver

mescolare delicatamente a:

1/4 di tazza di olio di girasole o cartamo



Olio di purificazione

miscelare con mortaio/pestello:

1 cucchiaino di basilico
2 cucchiaini di rosmarino
1 cucchiaino di valeriana
1 cucchiaino di artemisia

aggiungere:

2 gocce di olio di balsamo del Perù
2 gocce di olio di benzoio
2 gocce di olio di abete
2 gocce di olio di lavanda
4 gocce di olio di ruta

mescolare delicatamente a:

1/4 di tazza di olio di girasole o cartamo

→ Tratto da: **Stregoneria verde**. Magia popolare, tradizioni fatate e l'Arte delle Erbe; di Ann Moura (Aoumiel), ed. Elfi, Bologna, 2002, pagg. 323, € 14,00.

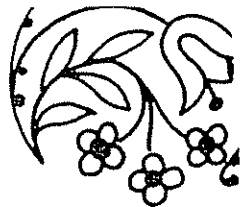
Secondo l'autrice, la lavanda è associata al pianeta Mercurio, all'elemento aria, a Maria, alla pace, alla gioia, all'amore e ai desideri.

→ Tratto da: **Magia delle erbe**, di Patricia Telesco. Coltivazione, impiego culinario, curativo, artigianale e spirituale - Ed. Sovera, Roma, 1999, pagg. 253, € 15,49.



LAVANDA

Lavandula angustifolia



Famiglia delle Labiate

È un piccolo arbusto sempreverde, alto sino a 1 metro, fittamente ramificato. Le foglie sono opposte, lunghe e strette, di colore verde cinerino; le prime foglie in primavera sono più larghe e più verdi. Al termine del fusto si trovano fiori violacei raccolti in spighe lunghe da 5 a 15 centimetri. Il frutto è formato da quattro acheni ovali e di colore bruno. Cresce nei luoghi aridi e sassosi, ma è anche coltivata nei giardini e per l'estrazione dell'essenza. Fiorisce da giugno ad agosto.

Tra leggenda e realtà

Greci e Romani preferivano la lavanda a qualsiasi altro profumo per i loro bagni, il suo nome deriva infatti dal verbo latino *lavare*, e la usavano per ammansire gli animali selvatici. Nei tempi passati si usava spargerla sui pavimenti per profumare gli ambienti, ma anche per allontanare gli insetti. I Romani credevano che l'aspide, una delle vipere più pericolose, fosse solita fare il nido dentro i cespugli di lavanda e, pertanto, si avvicinavano alla pianta con molta cautela. E un famoso medico francese del nostro secolo, Jean Valnet, riteneva che i fiori di lavanda fossero veramente uno degli antidoti più efficaci contro il veleno delle vipere!

Annoverata tra le erbe medicinali più popolari dei tempi antichi, la lavanda era un rimedio particolarmente amato da Plinio, Galeno, Dioscoride, Santa Ildegarda e dai medici arabi. La Scuola Medica Salernitana la prescriveva in caso di paralisi. La tradizione alchemica sosteneva che questa pianta, governata da Mercurio, avesse un potente effetto riscaldante e che fosse quindi particolarmente utile per calmare il mal di testa e tutte le malattie inerenti al capo causate dal freddo.

In Toscana si combatteva il malocchio gettato sui bambini lavandoli con il decotto di lavanda. Nel Lazio, nella notte di San Giovanni, ci si muniva di qualche spiga di lavanda per allontanare le streghe.

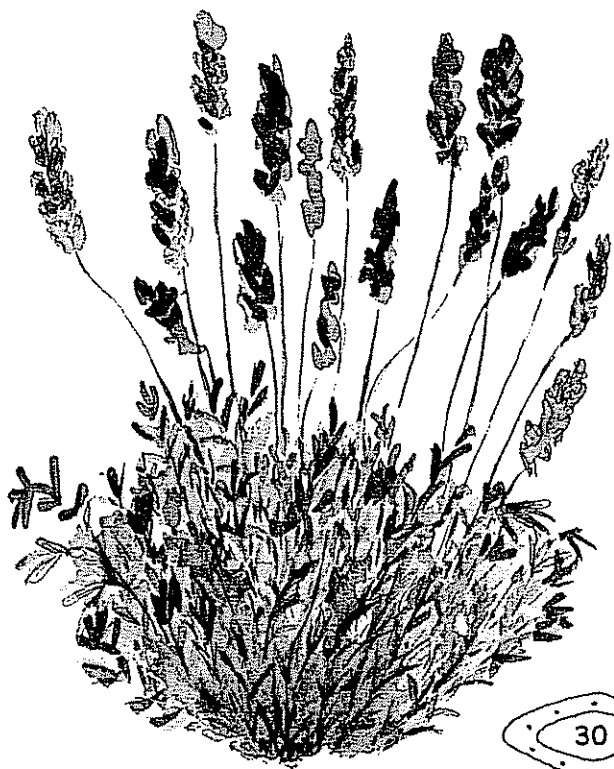
Proprietà curative

La lavanda ha proprietà rilassanti, antibatteriche, analgesiche, carminative, facilita il flusso della bile, stimola la circolazione ed è un tonico per il sistema nervoso. L'olio essenziale è battericida, antidepressivo, diuretico, cicatrizzante, ipotensivo, sedativo, indicato in caso di acne, raffreddore e influenza, insonnia, ipertensione, palpitazioni, stress, punture d'insetti.

Come usare la lavanda

Per rilassare corpo e mente, favorire il sonno, alleviare il mal di testa, bevete una tazza di infuso, preparato con 2 cucchiaini di fiori per 1 tazza di acqua.

In presenza di acne, eczemi, piaghe o ferite, lavate la parte interessata con l'infuso freddo o con un poco di acqua a cui



avrete aggiunto 2-3 gocce di olio essenziale.

Massaggi o frizioni con 5 gocce di olio essenziale mescolate a 15 ml di olio di mandorle dolci, sono indicati in caso di dolori reumatici, cellulite e per rinforzare i capelli.

L'olio essenziale è particolarmente indicato per bagni rilassanti: aggiungetene 10 gocce all'acqua del vostro bagno. Poche gocce su un pettine fitto eliminano i pidocchi.

In caso di capelli grassi, frizionate il cuoio capelluto con alcune gocce di tintura preparata ponendo a macerare per una settimana 20 grammi di fiori in 100 ml di alcol a 30°.

I fiori di lavanda sono ottimi per aromatizzare tè, marmellate, aceto, o per essere canditi.

Per profumare la biancheria, aggiungete qualche goccia di olio essenziale all'acqua del risciacquo.

Precauzioni

Si consiglia di evitare l'uso della lavanda in dosi elevate durante la gravidanza.

Lavanda e consapevolezza

La lavanda calma, attenua l'aggressività e infonde una sensazione di pace. La pace della mente e del cuore è molto importante. La pace è accettare noi stessi con tutti i nostri limiti, avvertire dentro di noi una "base sicura" su cui fare affidamento; allo stesso tempo, andare incontro alle ragioni e alle diversità degli altri. Essa allenta il dominio dell'emisfero sinistro del cervello, che controlla principalmente le attività logiche, razionali, mentre favorisce l'espressione della parte destra, che sovrintende alle facoltà artistiche, l'immaginazione, la creatività.

E con l'aiuto della creatività e dell'immaginazione è più facile raggiungere il cuore, e ascoltare i messaggi che da esso provengono. In questo modo la lavanda crea intorno alla persona un'aura luminosa che attrae energie positive, elimina i contrasti e allontana le negatività.

Tratto da: **La magia delle Erbe**, di Maria Fiorella Coccolo, Ed. Centro di Benessere Psicofisico, Rivarolo Can.se (TO), 1999, pagg. 235, € 20,15. *Conoscere le energie delle erbe e dei fiori per guarire il corpo e l'anima.*

LAVANDA

LAVENDULA OFFICINALIS

Con il loro forte e intenso aroma, i fiori di lavanda ci inducono a entrare in uno stato di profondo rilassamento.

Quando siamo in questo stato, ci risulta più facile contattare il nostro centro di autocoscienza e sperimentare uno stato di pace interiore.

La lavanda è molto usata per rafforzare il sistema nervoso e sollevare dagli stati depressivi; aiuta a ritrovare la concentrazione e ristora lo spirito.

La Kircher scrive: "In caso di depressione mentale e di delusione, l'olio di lavanda dà ottimi risultati e alcune gocce strofinate sulle tempie curano il mal di testa nervoso.

L'infusione delle sommità di lavanda dona energia e toglie il mal di testa dovuto a fatica ed esaurimento...".

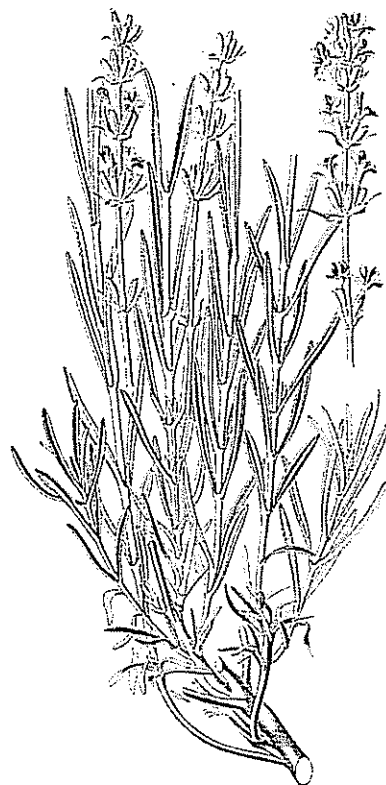
L'essenza di lavanda è un potente sedativo e antispasmodico ed è di aiuto per calmare le palpitazioni dovute a stati di ansia.

È indicata anche in caso di irritabilità e di tensione muscolare ed è risolutiva in caso di crampi.

L'olio balsamico di lavanda, indicato per i crampi e la tensione muscolare, può essere facilmente preparato mettendo due gocce di olio essenziale di lavanda in un po' di olio di oliva o da massaggio e può essere applicato sulla parte dolente.

La lavanda è quindi un facile e pratico rimedio per diversi problemi fisici e mentali.

L'olio può essere usato anche nei diffusori per aromaterapia in quanto il suo aroma crea uno stato di pace mentale che aiuta a procurare un son-



Le siepi di lavanda adornano giardini pubblici e privati.

Parti usate: i fiori, raccolti in giugno e settembre durante la totale apertura.

Indicazioni: questa pianta è un equilibrante del sistema nervoso, regola le emozioni e l'umore.

È usato anche come antidepressivo, ansiolitico e blando sonnifero.

no profondo e tranquillo; può essere usato anche per i bambini.

Si possono confezionare compresse o sacchetti di fiori di lavanda con garze o ritagli di lino e metterli non solo nei cassetti e negli armadi, ma anche negli angoli della casa per indurre quiete e pace.



La lavanda secondo Santa Ildegarda



Santa Ildegarda scrive: "Chi fa bollire la lavanda nel vino o in acqua e miele e lo beve tiepido, diminuisce il dolore nel fegato e nei polmoni e l'umidità nel petto e questo gli procura conoscenze pure e un chiaro intelletto".

Indicazioni: cuocere per cinque o dieci minuti nel vino o in acqua e miele la lavanda fresca o essiccata, filtrare e imbottigliare in recipienti sterilizzati. Bere due o tre volte al giorno un bicchierino di questo liquido.

■ LAVANDA

(*Lavandula vera* DC; sinonimi: *L. officinalis* Chiach; *L. angustifolia* Miller)

I fiori della Lavanda vengono empiricamente utilizzati per le loro proprietà antispastiche sulla muscolatura liscia del tubo digerente e dell'albero bronchiale. L'olio essenziale è utilizzabile sicuramente per via esterna: ottenuto per distillazione dei fiori, e ricco in esteri, presenta ottime attività antiinfiammatorie; quello invece ottenuto dalla *Lavandula spica* è ricco in alcoli ed ossidi, presenta buona attività antimicrobica e balsamica, ed è ben tollerato anche dalla mucosa respiratoria. Utilizzabile per aerosol su prescrizione medica.

↓ Tratto da: **Le 100 erbe della salute**, di Fabio Firenzuoli – Tecniche Nuove, Milano, 2000, pagg. 319, € 18,10.

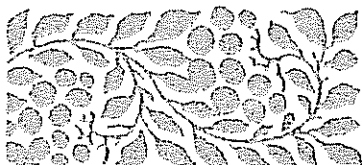
Molte erbe medicinali e prodotti naturali sono oggi utilizzati a scopo salutistico o più propriamente curativo, talvolta purtroppo ancora in modo improprio, senza i presupposti per sfruttare al meglio le loro potenzialità terapeutiche, oppure addirittura senza alcuna prova di efficacia. Questo libro, per la prima volta, riesce a distinguere e separare, con chiarezza, semplicità ed autorevolezza, le opinioni, caratteristiche della medicina popolare, dalle evidenze, proprie invece della medicina scientifica e frutto delle più aggiornate ricerche. In appendice sono riportati i riferimenti bibliografici medicoscientifici per ogni pianta analizzata. Il dottor Fabio Firenzuoli dirige il Servizio di Fitoterapia dell'Ospedale S. Giuseppe di Empoli, il centro italiano di riferimento per la cura con erbe e piante medicinali.

Un decotto di lavanda

Considerata l'importanza primaria che Hildegard von Bingen attribuisce al sonno come fondamento della salute e dell'equilibrio nervoso, non crea meraviglia che consigli un bagno caldo serale come mezzo capace di favorire il sonno: un bagno in cui sia stato versato un decotto di lavanda è, a suo avviso, assolutamente consigliabile a coloro che dormono sonni agitati. Una bella camminata, che preceda il bagno di lavanda, aiuterà ulteriormente coloro che non riescono ad addormentarsi.

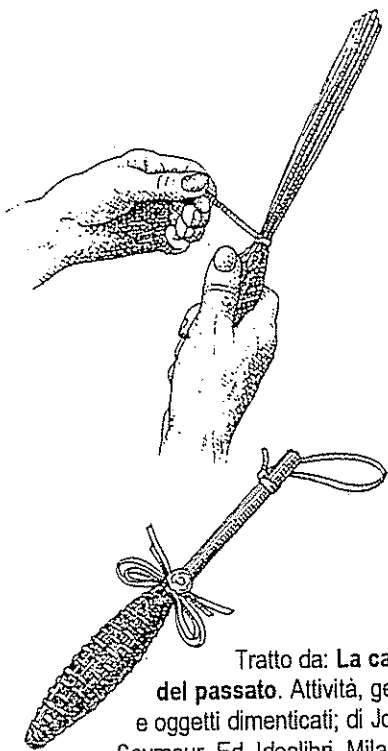
Tratto da: **Le cure di Sant'Ildegarda**. La salute come conquista dell'equilibrio; a cura di Fausta Vaghi, Demetra, La Casa Verde, Bussolengo (VR), 1996, pagg. 190, €9,50

→ Tratto da: **Erbe per l'anima**. Guarigione emotiva e benessere psicofisico; di Manuela Narcisi, Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2003, pagg. 159, €9,90.



I MAZZETTI DI LAVANDA

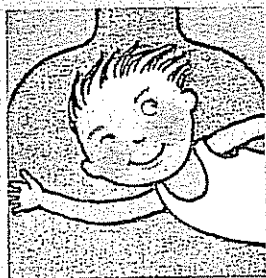
I mazzetti di lavanda sono molto facili da fare. Basta tagliare gli steli di lavanda prima della piena fioritura, poi legarli assieme con un nastro subito sotto i fiori; gli steli devono essere quindi ripiegati sopra i fiori e fissati con il nastro in modo da ottenere una specie di cestino. Poi si fissa il tutto con un nodo.



Tratto da: *La casa del passato. Attività, gesti e oggetti dimenticati*; di John Seymour, Ed. Idealibri, Milano, 1987, pagg. 191.

Lavanda contro l'acne

25 g. di fiori secchi di lavanda
15 g. di fiori secchi di arnica
750 ml di aceto di mele



Mescolate gli ingredienti in un contenitore. Versate la miscela in una bottiglia.

Tappatela bene e lasciate in infusione per due settimane, scuotendola regolarmente. Filtrate e usate l'infuso nell'acqua di risciacquo. È un provato rimedio contro l'acne.

Il Messaggero di Sant'Antonio
Settembre 2004



INDIRIZZI UTILI

CIBE LABORATORI s.r.l.
loc. S. Pietro, via Divizia,
3/E, 17051 Andora (SV)
Tel 0182.80591
fax 0182.88445
mail: info@cibelaboratori.it
www.cibelaboratori.it

ARGITAL
del Dott. Giuseppe Ferraro
Via F.lli Bressan, 21
20126 Milano
Tel. 02.2575877
fax 02.2578963
mail: argital@tin.it
www.argital.it

RIMEDI SEMPLICI E NATURALI

Contro l'insonnia: *Lavandula Officinalis* TM: 30 gocce 2 volte al giorno.

Prima di coricarsi può essere utile, prima di coricarsi, favorire un rilassamento fisico e mentale con un bel bagno molto caldo (38-40°C), addizionato con un infuso di lavanda e tiglio.

Disturbi della menopausa: infuso di biancospino, lavanda e tiglio. Miscelate i componenti in parti uguali. Ponetene in infusione un cucchiaino per ogni tazza d'acqua bollente. Filtrate dopo 15 minuti. Bevetene 2 tazze al giorno.

Nervosismo – Idroterapia: Bagno sedativo

Le caratteristiche rilassanti e distensive del bagno caldo vengono ulteriormente potenziate dall'aggiunta di estratti vegetali appropriati.

Che cosa serve: Una vasca da bagno; una miscela di fiori d'arancio, biancospino, camomilla, lavanda, luppolo, malva, melissa, tiglio in parti uguali.

Come fare: Mettete 200 g della miscela litoterapica in 8-10 l d'acqua bollente. Lasciate in infusione per 30 minuti, poi filtrate spremendo e aggiungete all'acqua del bagno calda (38-40°C). Immergetevi per 15 minuti, quindi alzatevi lentamente e fate una veloce abluzione con acqua fredda. Coricatevi a letto, ben coperti, per mezz'ora.

Suffumigio contro l'asma: 20 g di lavanda, sommità fiorite essiccate (oppure 20 g di eucalipto, foglie essiccate; oppure 20 g di salvia, foglie essiccate). Sbriciolate uno degli ingredienti a scelta e fatene bruciare su un cratere modiche quantità aspirandone i vapori. La salvia o l'eucalipto possono essere anche fumate in pipa o sigarette.

Pediculosi (pidocchi) – Frizione: *Cinnamomum zeylanicum* OE, *Citrus limonum* OE, *Eucalyptus globulus* OE, *Eugenia caryophyllata* OE, *Lavandula officinalis* OE, *Rosmarinus officinalis* OE, *Thymus vulgaris* OE, 100 g di alcol a 60°.

Mettete 10 gocce di ogni essenza nell'alcol a 60° e conservate in una boccetta chiusa. Frizionate con qualche goccia la parte interessata. Sarà anche possibile aggiungerne all'acqua del bagno.

Pertosse: *Lavandula Officinalis* OE: 2 gocce su poco zucchero, 3 volte al dì.

Vaginite: *Lavandula Officinalis* TM: 25 gocce due volte al giorno.

Nota: Alcune essenze profumate, come quella di lavanda, possono macchiare la pelle se ci espone al sole, pertanto si consiglia di non usarle.

Tratto da: *Rimedi semplici e naturali*.

Per curare i disturbi più comuni con la natura e l'antico sapere – di Paolo Pigozzi, Ed. Giunti, Firenze, 2001, pagg. 127, € 5,90.

L'Aceto dei "quattro ladroni"

Se si temesse il ritorno di un'epidemia atroce (come la peste Manzoniiana) bisognerebbe preparare le seguenti erbe aromatiche: rosmarino, salvia, ruta, menta, lavanda, aglio, noce moscata. Immergendole in una bottiglia di aceto, si otterrà così l'aceto dei "quattro ladroni". Proprio quei quattro "ladroni", che durante la peste di Marsiglia intorno al 1600 circa, con strana imprudenza e senza timore, entrarono nelle case degli appestati e ovunque rubarono, per non essere contagiati usarono questo infuso di aceto e erbe per lavarsi le mani e come disinfettante.



→ Tratto da: *La salute in bottiglia*, di Graziano Ballinari Ed. Agar, Origgio (VA), 2002, pagg. 37, € 5,00.

Lavanda - (*Lavandula augustifolia*) Labiate

È diffusa in tutta l'Europa mediterranea fino a quella montana nei terreni aridi, rocciosi ghiaiosi. Ce ne sono circa 30 specie diverse. Le sommità fiorite si raccolgono all'inizio della fioritura, ed hanno proprietà aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative antispasmodiche. Da queste si ricava per distillazione un'essenza incolore o leggermente gialla dall'odore fresco caratteristico gradevolissimo. Trattandola con etere di petrolio si ottiene un'essenza cerosa color verde molto usata in saponeria e nell'industria delle vernici. Per enfleurage si ottiene l'olio di lavanda che è molto usato per i reumatismi.

Poiché un olio spalmato sulla pelle entra subito in circolazione nell'organismo e viene addirittura rintracciato in piccole quantità nel sangue, l'importanza che le essenze oleose e i loro derivati hanno nella cura di molti disturbi è grandissima.

Sono stati sperimentati con successo.

Per i reumatismi: gli oli di arnica, lavanda, limone, primula, ginestra, melissa, (nei punti articolari);

Alcolato di Lavanda: Lasciate macerare in 50 gr. di alcool a 40° 8 grammi di fiori di lavanda, senza superare i 65°.

Acqua di lavanda

Mettete 200/250 grammi di fiori di lavanda, in un litro di alcool o di acquavite a 45° (440 grammi di alcool a 95° - 560 gr. di acqua distillata) in infusione per un mese. Per quantità minori, minor tempo. Aggiungete alcune gocce di essenza di limone e di cedro, dopo aver filtrato. Lasciate riposare ancora una settimana. Quest'acqua possiede il notevole vantaggio di fortificare i muscoli, eliminare i dolori reumatici, guarire le distorsioni e lenire infinite piccole affezioni della pelle.

Acqua della regina d'Ungheria

E che dire di quest'acqua della regina d'Ungheria? Facilissima da preparare, sembra che abbia fatto ringiovanire a tal punto la settantenne regina d'Ungheria che ebbe poi il coraggio alla sua vetusta età, di sorbirsi un ennesimo marito.

Vi servirete semplicemente delle sommità fiorite di tre piante aromatiche: rosmarino, lavanda, origano, nelle seguenti proporzioni: 100 grammi di origano, 100 gr. di lavanda, 400 grammi di rosmarino. Le metterete in infusione per 10 giorni in un litro di alcool o di acquavite a 45°, in un barattolo di vetro, all'ombra di un porticato. Passato questo tempo, le filtrerete, aggiungendovi alcune gocce di olio essenziale di bergamotto. Lascierete riposare ancora una settimana. E sarà pronta.

Acqua distillata delle 4 erbe

Prendete 20 gr. di fiori di lavanda, 6 grammi di rametti di rosmarino, 9 grammi di fiori d'arancio, 12 gr. di foglie di melissa e lasciatele a bagno per 2 ore in 200 gr. di acqua alcolica a 20°.

Portate lentamente a ebollizione lasciando a fuoco costante (80°) per tre quarti d'ora. Aggiungete in ultimo una goccia di ambra o di zibetto. Lasciate riposare 4 ore. Filtrate.

Acqua distillata delle 5 erbe

Prendete 20 grammi di fiori di lavanda, 6 gr. di rosmarino, 6 gr. di aghetti di pino selvatico, 10 gr. di fiori d'arancio, 12 gr. di menta piperita. Lasciateli invadere dal vapore acqueo che si sprigiona da 400 gr. d'acqua alcolica a 22°, portando lentamente a ebollizione e mantenendo a fuoco costante (75°) per un'oretta. Spegnete e aggiungete un grammo di estratto di zibetto. Lasciate riposare alcune ore. Filtrate.

Perle odorose alla lavanda

Prendete 20 gr. di polvere di eucalipto, 20 gr. di polvere di benzoino, 20 gr. di calamo aromatico in polvere, 20 gr. di zafferano polverizzato, 20 gr. di legno di sandalo in polvere, 20 gr. di timo sempre in polvere. Mescolate bene questi ingredienti passandoli attraverso un setaccio a maglie sottili, unitevi 10 gocce di olio di lavanda, 2 gocce di essenza di verbena, 2 gocce di essenza di ambra, 2 gocce di essenza di muschio. Impastate il tutto con 100 gr. di gomma adragante sciolta in 200 gr. d'acqua. Formate quindi perle che potrete infilare o dei pomi odorosi da mettere nella biancheria.

Sacchettino alla lavanda

Prendete 50 grammi di fiori di lavanda, 20 gr. di boccioli di rosa secchi, 20 gr. di artemisia, 20 gr. di semi di anice; 20 gr. di semi di coriandolo ben macinati. Polverizzate il tutto e cucitelo in sacchetti di cotone o di garza colorati.

Tratto da: **Magia e potere dei profumi**, guida per fare da soli essenze, profumi e colonie in modo semplice e divertente, di Rossella Malara, ed. Roberto Napoleone, 1981. Anche in: **I quaderni dei Ragazzi Casalinghi**, dispensa n°6, 1995



LAVANDA

Lavandula officinalis

È nota anche come lavanda comune o dei giardini, spiga di san Giovanni.

Parti utilizzate: sommità fiorite.

Aceto (100 g di fiori freschi in 1 l d'aceto bianco per 10 giorni, poi filtrare) per: acne (un cucchiaino nell'acqua per sciacquarsi), pidocchi (frizioni).

Fiori secchi per: tenere lontane tarme (in sacchetti di stoffa da mettere negli armadi) e zanzare (mazzetti in vasi o appesi davanti alle finestre).

Infuso (20 g di fiori in 1 l d'acqua per 10 minuti; tre tazze il giorno) per: asma, leucorrea (irrigazioni), malattie delle vie respiratorie, vertigine.

Infuso (80-100 g di fiori in 1 l d'acqua per 10 minuti) per: bagno profumato e riposante (aggiungere all'acqua del bagno), capelli sani (sciacqui dopo lo shampoo), ferita superficiale (lavaggi).

Olio (40 g di fiori in 1 l d'olio d'oliva per 3 giorni e filtrare) per: dolori articolari (frizioni).

Tratto da: **Le Piante medicinali**, a cura di Gudrun Dalla Via, Ed. Red, Como, 2001, pagg. 96, €4,65



dolori ■ nevralgie

Come frenare le manifestazioni ultra-acute del dolore

Le fitte al **trigemino** scompaiono nella **lavanda**

I SUOI OLI ESSENZIALI HANNO UN'EFFICACIA CALMANTE SUI DOLORI LOCALIZZATI. CON MASSAGGI LOCALI O PER USO INTERNO



LAVANDA
Antidolorifica, è ottima contro i dolori nevralgici. Potete massaggiarla sulle zone dolenti o assumerla su un cucchiaino di miele. In questo caso, chiedete all'erborista quella adatta per uso interno

Le nevralgie sono dolori a carico dei nervi sensitivi e presentano alcune caratteristiche comuni: il dolore è localizzato, insorge bruscamente ma dura poco e l'attacco è seguito da un intervallo senza dolore o con dolore di fondo più o meno intenso. La nevralgia del trigemino è la forma più comune: colpisce solo un lato della faccia e si manifesta con puntate brevi e violente, che si ripetono più volte nella giornata. Quasi sempre esiste un trigger o "zona grilletto", situata nel ramo nervoso interessato, che, se stimolata, scatena la crisi dolorosa: può esser eccitata dalla masticazione, da uno sfioramento della pelle, da un soffio d'aria. Diffusa è anche la sindrome del tunnel carpale, determinata da un'infiammazione dei tendini del polso. Ne consegue uno schiacciamento del nervo mediano, doloroso e talvolta invalidante. Corrono in aiuto due oli essenziali: la lavanda, ottima per il trigemino; e la canfora, ideale per la sindrome del tunnel carpale.

■ La nevralgia del trigemino

Ecco i massaggi e le gocce vincenti

Gli oli essenziali dall'effetto calmante sono di grande aiuto nella terapia delle nevralgie dolorose. In particolare, l'olio essenziale di lavanda, che ha un'azione diretta sul sistema nervoso, è ottimo contro la nevralgia al trigemino. Può essere utilizzato in due modi:

■ **Per massaggi locali** - Diluite due gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio di jojoba. Massaggiate il composto così ottenuto sulle tempie, fino a completo assorbimento.

■ **Per uso interno** - Versate due gocce di olio essenziale su una zolletta di zucchero o su un cucchiaino di miele. Lasciate lentamente sciogliere in bocca. Ripetete l'operazione due volte al giorno.

IL CONSIGLIO IN PIÙ Se il dolore peggiora nei periodi di stress, potete completare il trattamento diffondendo l'essenza nell'aria. Ne bastano sei gocce in un diffusore.

La lavanda

Tutti conoscono, in Europa, questa pianta dalle foglie grigio-verdi e dai fiori blu-violetto che nella bella stagione viene saccheggiata dalle api, che raccolgono un nettare col quale faranno un miele meraviglioso. Il loro profumo si spande sui sentieri e annuncia, a coloro che vengono dal Nord, che sono arrivati ai paesi del sole.

Oltre al fatto che, in sacchetto, profumano divinamente gli armadi, i fiori di lavanda possiedono notevoli virtù terapeutiche legate a principi attivi ben determinati.

Per citarne solo i principali, vi dirò che la lavanda è prima di tutto antispasmodica e antisettica, in particolare a livello delle vie respiratorie e urinarie con una buona azione sedativa a livello del sistema nervoso centrale.

Queste proprietà le danno un ventaglio di indicazioni piuttosto ampio, tra cui: le affezioni delle vie respiratorie alte e basse (bronchiti acute e croniche, asma, tosse persistente, influenza, riniti, sinusiti e così via), certi disturbi e infezioni urinarie (oligurie e cistiti in particolare), spasmi digestivi, ipertensione, emicranie, nervosismo e conseguenze varie (irritabilità, ansietà, insonnia).

La si può prendere in infuso, sia da sola, sia mescolata con altre piante complementari nel quadro di certe indicazioni, come è il caso dell'infuso dei cinque fiori nel quale è associata alla calendula, alla borragine, alla ginestra e alla viola del pensiero selvatica. Ma più spesso si fa ricorso all'olio essenziale o alla polvere dei fiori.

Vi segnalo che l'essenza di lavanda è molto efficace contro le punture di insetti e che possiede anche delle proprietà antivenenose utilizzate dai cacciatori per salvare la vita dei loro cani morsi dalle vipere: essi infatti strofinano immediatamente la zona relativa al morso con una manciata di fiori di lavanda compressa tra le dita.

Tratto da: **La nostra salute quotidiana con le medicine naturali.**

L'argilla, il magnesio, gli elementi oligominerali, il polline, le alghe, il ginseng, ecc.; di Yves Donadieu, Ed. Gremese, Roma, 1988, pagg. 271.

INVITO ALLA LETTURA

Lavanda, di Gisela Klemt e Brigitte Mues, Ed. Macro, Diegaro di Cesena (FC), 2004, collana La biblioteca del benessere, pagg. 143, € 9,80.

Le proprietà terapeutiche delle varie specie di lavanda sono veramente numerose e straordinarie. Pianta di uso antichissimo, quest'erba che colora di lilla i prati, sta attraversando un periodo di rinascita e riscoperta grazie all'efficace uso che se ne fa nell'ambito delle terapie naturali per curare numerosi disturbi come mal di testa, insonnia, malattie respiratorie, disturbi della circolazione, ecc.

Ecco allora come utilizzare la pianta secondo le più recenti ricerche e prove di efficacia: estratto alcoolico, tintura madre, bagni, inalazioni, impacchi e impiastri, massaggi, olio essenziale, pomate, sciacqui, ecc. Capitoli brevi e sintetici, e un prontuario alfabetico per patologia e per trattamento cosmetico, rendono il libro facilmente consultabile e di immediato impiego pratico. Troverete inoltre le indicazioni per la corretta coltivazione e preparazione della pianta e per il suo acquisto secondo criteri di qualità ed efficacia.



RAFFREDDORE: *malattia virale che colpisce naso e faringe.*

Alimentazione: un'alimentazione ricca di ortaggi e frutta fresca può fare davvero molto; abbondare in aglio, asparagi selvatici, cipolla, cavoli, carote, kiwi, limoni, aranci.

- **Inalazioni di timo, lavanda, eucalipto:** in una catinella di acqua bollente versare una manciata di queste erbe mescolate; inalarne i vapori con un asciugamano sulla testa.

SINUSITE: *infiammazione dei seni paranasali.*

- **Inalazioni di foglie di lavanda, timo, eucalipto:** in tre litri di acqua bollente versare una manciata per ciascuna erba. Fare inalazioni con i vapori per 10 minuti mattino e sera.

Tratto da: **La farmacia e la dispensa del buon Dio.** Alimentarsi e curarsi con le piante spontanee; di Giuseppe Bigazzi e Ciro Vestita Ed. Rai-Eri, Roma, 2004 - pagg. 213, € 13,00

RINGRAZIAMENTI

Dedico la rivista a mia madre Peppina, a mia zia Elena, a mia sorella Maria Bambina e a mia nonna Mamma Letta. Ringrazio i libri e i giornali da cui sono tratti gli articoli, Silvia per l'impostazione della rivista, Fabio e Rosaria per le fotocopie e mia madre, che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa. Invito i lettori a scrivere e inviare articoli.

Antonio

Vivere con Cura, rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali, n°6, Luglio 2005, periodico bimestrale.

Per abbonamenti e arretrati contattare le sedi di redazione:

Milano: c/o Legambiente - Gruppo d'Acquisto Città del Sole - via Padova, 29 - cap 20127

tel. 02/28040023 - fax 02/26892343 - info@legambientemilano.org

Capracotta (IS): c/o Antonio D'Andrea, via S. Maria delle Grazie, 8 - cap 86082 - tel. 333-1006671

La rivista è fotocopiata su carta riciclata, in attesa di trovare una casa editrice che la distribuisca a livello nazionale. La scritta della testata e il motivo coi puntini, presente anche nel sommario e nei numeri di pagina, sono stati realizzati da Stefano Panzarasa. Queste decorazioni sono un omaggio ai pastori appenninici, che nel Villanoviano le usarono per adornare il loro vasellame.

La coltivazione biologica delle piante officinali



LAVANDA

di Claudio Del Lungo

Famiglia: Lamiaceae (*Labiatae*)

Genere: *Lavandula* L.

Specie: 28 specie di cui le principali sono:

- 1 - *L. multifida* L.
- 2 - *L. stoechas* L. ssp. *stoechas*
- 3 - *L. dentata* L.
- 4 - *L. angustifolia* Miller ssp. *angustifolia* (= *officinalis* Chaix; = *L. vera* DC; = *L. spica* L.)
- 5 - *L. latifolia* Medicus (= *L. spica* L.)

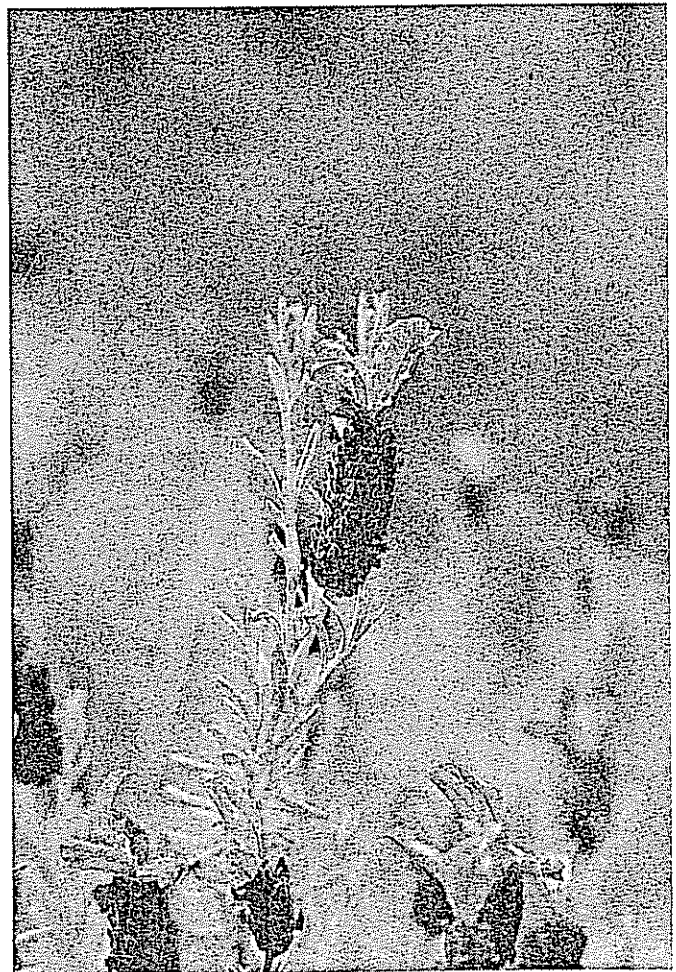
Nomi volgari: *lavanda*, *steca* o *stigadosso* (2), *spigo-nardo* (3), *spigo* (5).

Habitat, zone fitoclimatiche:

- *L. multifida*: *Lauretum caldo*
- *L. stoechas*: *Lauretum caldo* e *Lauretum freddo tirrenico*
- *L. dentata*: *Lauretum caldo*.
- *L. angustifolia*: *Lauretum caldo*, *Lauretum freddo* e localmente *Castanetum*.
- *L. latifolia*: *Lauretum freddo* e localmente *Castanetum*.

Regioni:

- *L. multifida*, *Calabria* e *Sicilia*.
- *L. stoechas*: *Liguria* (?), *Isole dell'Arcipelago Toscano* e localmente sul *litorale maremmano*, *Lazio*, *Campania*, *Basilicata*, *Calabria*, *Sicilia* e *Sardegna*.
- *L. dentata*: *Gargano* (forse coltivata) e *Sicilia*.
- *L. angustifolia*: *Piemonte* limitatamente alle *Alpi Marittime*, *Liguria*, *Toscana*, *Lazio*, *Campania*, *Basilicata*, *Calabria*, *Sicilia* (?) e *Sardegna* (?)
- *L. latifolia*: *Liguria*, *Toscana* e *Emilia Romagna* limitatamente alla *zona appenninica* (forse *Monte Visano*).



Spiga florale di *Lavandula stoechas* (Isola d'Elba).

DESCRIZIONE BOTANICA

La lavanda è fra le più conosciute piante aromatiche e ornamentali; è diffusa in tutto il Bacino del Mediterraneo e coltivata ovunque per la sua splendida ed abbondante fioritura e per il fragrante e intenso aroma che permane a lungo nei fiori raccolti ed essiccati. Generalmente le piante coltivate sono il

risultato di ibridazione fra *Lavandula angustifolia* e *L. latifolia* (*L. hybrida* Rev.) e vengono indicate comunemente con il nome di lavandini o lavandinove.

Di taglia nettamente inferiore la lavanda vera o *L. angustifolia*, specie capostipite e più importante, è un suffrutice sempre verde con rami centrali eretti e laterali leggermente prostrati. Ha struttura assai raccolta, ramificata, erbacea nella vegetazione dell'anno fino al ter-

mine della fioritura, semilegnosa fino alla primavera successiva, legnosa nella vegetazione di un anno, con internodi molto ravvicinati quasi indistinguibili nelle specie spontanee, alta da 30 a 50 centimetri senza le spighe fiorali. I rametti giovani hanno la caratteristica forma quadrangolare delle labiate e sono di colore verde-argento con una fitta peluria biancastra; i rami legnosi alla base sono di colore marrone chiaro e si sbuc-

ciano facilmente. Le foglie sono lanceolate intere, spesso revolute e lungamente pedunculato (dentate nella *L. dentata* e pennatifide nella *L. multifida*), sormontate in giugno-luglio da esili fusticini generalmente afilli portanti sulla cima una spiga fiorale spesso preceduta da un verticillo semplice di fiori.

Nella *L. angustifolia* la spiga fiorale è composta da 6-12 verticillastri multifiorali distanziati all'apice, appoggiati su brattee membranose, rombiche rossastre con 5-7 nervi divergenti a ventaglio. Il calice tuboloso è di colore porporino con corolla bilabiata con il labbro superiore bilobo e quello inferiore trilobo di colore azzurro-violaceo.

Il frutto è un achenio ovoidale di colore marrone ovviamente assente nei lavandini in quanto ibridi sterili.

DIFFUSIONE E HABITAT

La pianta è spontanea sul versante tirrenico della penisola e sulle isole maggiori e minori; viene invece coltivata ovunque per scopi ornamentali grazie alla sua intensa e profumata fioritura.

Le lavande spontanee crescono generalmente su terreni aridi, esposti al sole, sassosi, in alcuni casi fino sul mare. È una specie tipicamente termofila ed eliofila, infatti non gradisce l'ombra di altre piante, e cresce fino a 500-600 metri s.l.m. su pendici esposte a mezzogiorno.

CENNI STORICI E TRADIZIONI POPOLARI

L'uso della lavanda come profumatore e pianta da olio essenziale è assai antico. Già i romani ne conoscevano le proprietà: nella Francia del Re Sole era diffusissima per profumare i fazzoletti che i nobili usavano tenere in mano agitandoli ripetutamente sotto il proprio naso. Nelle tradizioni popolari, il fiore di lavanda veniva reciso in luglio con tutto lo stelo e raccolto in macchie o rocchetti ottenuti attraverso la piegatura degli steli sui fiori. Successivamente, con l'essiccazione del fiore, si è andati verso la sgranatura delle infiorescenze dello stelo e il confezionamento in sacchetti di tela. Nel nostro secolo la sua destinazione più diffusa è quella dell'estrazione degli oli essenziali attraverso la distillazione in corrente di vapore. La produzione italiana di olio di lavanda prima della 1ª guerra mondiale era di circa un migliaio di



ZONE FITOCLIMATICHE



Lauretum caldo

Zone litoranee e interne del Sud e delle isole
Lavandula multifida, *L. stoechas* e *L. angustifolia*



Lauretum freddo

Bassa collina del Centro Nord e pianura del Sud
Lavandula stoechas, *L. angustifolia* e *L. latifolia*



Castaneum

Pianura Padana, bassa montagna, media e alta collina, zone interne del Nord e rilievi fra i 500 e i 1.000 m/slm
Lavandula angustifolia e *L. latifolia*



Fagetum

Arco alpino fra i 1.200 e i 1.600 m/slm



Picetum

Arco alpino oltre i 1.600 m/mls

Diffusione delle principali specie di lavanda nelle diverse zone fitoclimatiche

chili, estratti dai fiori della *L. officinalis* spontanea in Liguria e in Piemonte. In provincia di Imperia si ritiene che lo sfruttamento della lavanda spontanea abbia avuto inizio nel 1919 con la co-

stituzione del "Comitato provinciale per le piccole industrie" che si proponeva di aiutare i piccoli agricoltori a trovare una occupazione accessoria rispetto a quella ordinaria, nell'esercizio della piccola

Industria della distillazione delle piante aromatiche. Furono organizzati corsi di addestramento, campi dimostrativi nel comune di Imperia e si ha notizia dell'acquisto di un alambicco someggiato per far conoscere agli agricoltori i grandi vantaggi della distillazione con attrezzature razionali. Nel 1940-42 una grave diffusione di marciume radicale distrusse buona parte delle colture liguri.

Subito dopo la guerra si andarono diffondendo, nei vicini dipartimenti francesi della Provenza e del Rhone-Alpes, le colture di ibridi della lavanda che offrivano un prodotto con meno canfora, anche se meno pagato, ma con rese molto più elevate che misero fuori mercato la coltivazione di lavanda vera.

Secondo l'indagine annuale svolta dall'IRVAM, la coltivazione della lavanda vera e di ibridi in Italia, interessava nel 1982 una superficie complessiva di 162,6 ha (di cui 53,2 di lavanda) ridotta ad una cinquantina di ettari nel 1986 in seguito ai numerosi incendi verificatisi in provincia di Imperia e a nuovi attacchi fungini.

Oltre alla Liguria, la coltivazione della lavanda interessa numerose altre regioni del nostro paese come il Piemonte, l'Emilia Romagna, le Marche e la Toscana.

PRINCIPALI COSTITUENTI

L'olio essenziale è concentrato soprattutto nel calice, ma per la distillazione viene usata tutta la parte verde della pianta in quanto anche nelle foglie vi sono frazioni volatili di un certo interesse. Il componente principale è l'aceto di linalile che può raggiungere anche il 50% dell'intera frazione volatile, oltre a geraniolo, borneolo, cineolo, linalolo e canfora; quest'ultima, sempre poco apprezzata per la forte impronta che lascia nell'aroma complessivo del distillato, non deve superare il 7-8%.

Il rapporto fra resa e qualità dell'olio essenziale da una parte e altitudine dall'altra incide notevolmente sulle caratteristiche del distillato. Infatti, con il crescere dell'altitudine dove viene coltivata la lavanda, diminuisce il contenuto di olio essenziale e di canfora, mentre cresce la percentuale di acetato di linalile, fornendo così un distillato di alta qualità. È stato verificato inoltre che l'eccesso di potassio nel terreno incrementa la presenza di canfora, mentre il fosforo e l'azoto svolgono la funzione opposta.

Il profumo è determinato principalmente dall'etil-n-amilchetone.

PROPRIETÀ FARMACOLOGICHE E IMPIEGO TERAPEUTICO

La lavanda è soprattutto una pianta da profumo, anche se i suoi principi attivi svolgono proprietà antispasmodiche diaforetiche e diuretiche oltre che una potente azione antisettica e battericida, svolta d'altra parte da un po' tutti gli oli essenziali.

La Lavanda viene usata spesso fra gli olii eteri impiegati per suffumigi o inalazioni contro bronchiti e altre affezioni dell'apparato respiratorio.

COLTIVAZIONE

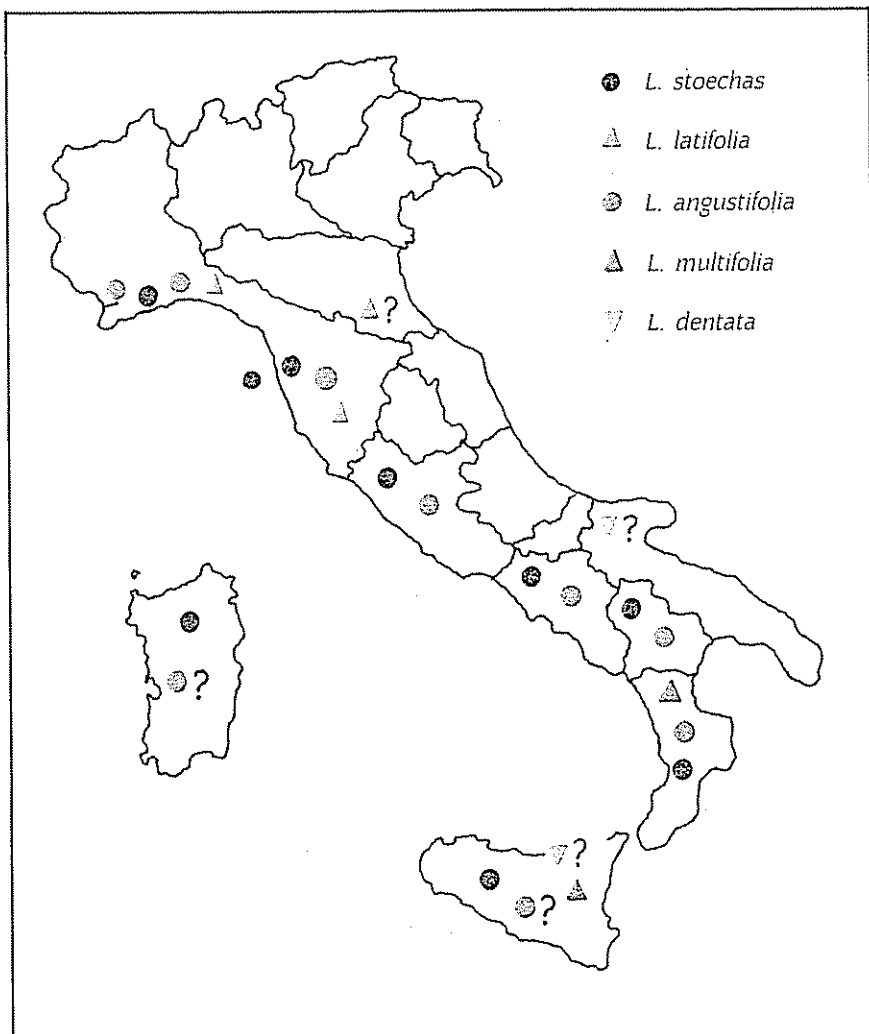
Oggi vengono coltivati quasi esclusivamente i lavandini propagati per via agamica con talee semilegnose poste a radicare in autunno o in pieno inverno (febbraio-marzo).

Fra gli ibridi più diffusi e famosi ricordo l'abrialis, il 'grosso', il 'super A', 'super Z', l'ordinario italiano o 'delle Nonne', 'mame', l'R.C. e il 'sumiens'.

La pianta predilige terreni calcarei, asciutti, possibilmente sciolti o comunque senza ristagni idrici, con pH oscil-



Lavandino in piena fioritura.



Diffusione delle principali specie di lavanda nelle diverse regioni d'Italia.

lante intorno al neutro, sopportando bene sia terreni alcalini (pH 8,2) che terreni sub-acidi (pH 6).

Le talee radicate vengono poste a dimora in febbraio-marzo nelle zone a inverno freddo, mentre possono essere trapiantate anche in autunno nei climi più miti dell'Italia centro-meridionale e insulare.

I sesti di impianto, ormai ampiamente applicati, oscillano fra i 35 e i 40 cm sulla fila e i 2 m fra le file. Per quanto riguarda la lavanda vera invece la densità è superiore, con distanze di 25-35 cm sulla fila e 100-150 cm fra le file.

Per quanto riguarda le concimazioni, queste sono conseguenti ad idonee analisi del terreno che evidenzino le naturali dotazioni di sostanza organica, azoto, fosforo e potassio, tenendo presenti le controindicazioni citate in precedenza verso il potassio. Mediamente si consiglia di intervenire con un buon apporto di letame nella fase di impianto, interrandolo con l'aratura, e di coadiuvare la ripresa vegetativa con concimazioni di fine inverno a base di concime organico (letame, pollina ecc.).

L'apporto del fosforo è consigliato solo nella fase di impianto, potendolo interrare fino a 30-40 cm di profondità, dove le radici potranno utilizzarlo al meglio per tutta la durata del lavandeto, data l'immobilità di questo elemento nel terreno. In genere si consiglia di distribuire 6-8 q di fosforiti per ettaro.

Nei primi due o tre anni è importante curare con particolare attenzione il lavandeto, con continue lavorazioni interfilari ed eventuali scerbature manuali sulla fila, per evitare che le infestanti riducano lo sviluppo delle piantine di lavanda.

Fin dall'anno successivo all'impianto è importante effettuare una corretta potatura per favorire l'accestimento della lavanda, tagliando la piantina un centimetro al di sopra della vegetazione sviluppatasi l'anno precedente. Verso il 4°-5° anno, quando la pianta ha ormai assunto la caratteristica forma a cuscino, può diventare utile abbassare la potatura al di sotto della vegetazione erbacea, sspogliando completamente la pianta che non tarderà a emettere nuovi rametti da gemme latenti poste sul legno vecchio.

La potatura può essere fatta con l'ausilio di una mietilega, in luglio se la pianta verrà destinata alla distillazione, o a febbraio se allevata per scopi ornamentali, avendo però cura di togliere le infiorescenze a fine fioritura.

La resa di prodotto fresco a ettaro oscilla fra i 50 q della lavanda vera e i 120-150 q di alcuni ibridi, con rese in olio essenziale che variano dallo 0,7% fino al 2% che può corrispondere ad un massimo di 100-130 l/ha di olio. La resa di fiore sgranato è di circa 10-15 q per ettaro di materiale secco. Per quanto riguarda la lavanda vera le rese sono notevolmente inferiori con punte di olio essenziale che raramente superano l'1% e 5-7 q per ettaro di fiore sgranato.

Le rese maggiori si ottengono nella fascia altitudinale compresa fra i 300 e i 600 metri s.l.m.

DIFESA DAI PARASSITI

Un aspetto interessante della coltura di lavanda è la scarsità di malattie o parassiti che colpiscono la pianta.

A parte il marciume radicale (*Rosellinia necatrix*), che provoca danni soprattutto in zone umide e su terreni compatti, generalmente l'attacco di parassiti è controllabile con l'immediata asportazione e distruzione delle piante colpite.

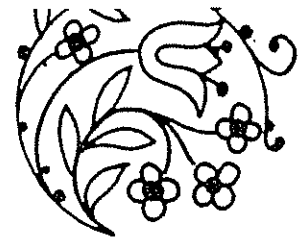
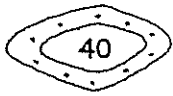
Fra gli insetti soltanto la bibliografia cita alcuni parassiti come la *Thomasinia lavandulae* e la *Resseliella lavandulae*, ditteri le cui larve causano necrosi a foglie e rametti, e alcune larve di lepidotteri (*Heliothis peltigera* e *Zygaena lavandulae*) che possono attaccare le infiorescenze in campo e in magazzino.

Di fatto però, sia per esperienza personale, che per prove fatte in diverse regioni italiane, la lavanda è generalmente risparmiata da attacchi parassitari.

COMMERCIALIZZAZIONE

Il prezzo di mercato del fiore sgranato varia intorno alle 300.000 lire il quintale franco azienda, mentre il prezzo dell'olio essenziale è condizionato dalla qualità dello stesso, ovvero dalla presenza o meno di frazioni canforate, comunque mediamente è di L. 20.000-30.000 il kg. Bisogna ricordare che il più grande produttore mondiale è la Francia e che si trova in commercio olio essenziale della Provenza di prima qualità anche al prezzo di 15.000 L/kg. □

Tratto da: Demetra, novembre 1987



LA LAVANDA

Antiche usanze casalinghe

RINFRESCANTE PER L'ARIA

Un mazzetto di lavanda appeso in cucina, nella stanza da bagno o negli armadi, per esempio, elimina i cattivi odori, emanando al tempo stesso una delicata e piacevole fragranza.

DETERRENTE CONTRO LE FORMICHE

Spruzzate l'essenza di lavanda sia in casa che nel giardino nei luoghi dove le formiche fanno maggiormente sentire la loro presenza.

DETERGENTE PER IL BUCATO

Si dice che la lavanda abbia preso il nome dal verbo latino "lavare" e che per secoli sia stata usata per lavare e sciacquare il bucato.

Per garantire un bucato perfetto, aggiungete tre gocce di essenza di lavanda nell'acqua del risciacquo finale o nella vaschetta apposita della lavatrice.

REPELLENTE CONTRO LE MOSCHE

Si possono comporre dei bouquet con fiori di lavanda da mettere in quelle zone della casa dove le mosche sono più frequenti, come la cucina o il bagno. La gente di campagna chiama ancora queste creazioni con il pittoresco nome di "gabbiette scacciamosche".

DISINFETTANTE

Qualche goccia di essenza di lavanda aggiunta all'acqua bollita agisce da disinfettante quando lavate piastrelle dei muri o i pavimenti. Versate un po' d'essenza nei sanitari e nei tubi di scarico come parte dell'igiene quotidiana della casa.

MORSI E PUNTURE DI INSETTI

Una goccia di lavanda da applicare sull'area infiammata. Continuate così a intervalli di un'ora finché l'irritazione non scompare.

REPELLENTE ANTIZANZARE

La lavanda sembra essere un ottimo repellente per le zanzare e i vari altri insetti volanti. Potete preparare una miscela aromatica di essenza di lavanda e oli base a vostra scelta da applicare sulle parti scoperte del vostro corpo per tenere lontane queste fastidiosissime creature.

ANIMALI DOMESTICI

L'essenza di lavanda può essere utilizzata in maniera sicura anche su animali domestici come cani e gatti. Nel caso di una ferita o di un ascesso, aggiungete tre gocce di lavanda a 300 ml d'acqua bollita e lasciata raffreddare. Bagnate la parte affetta servendovi di un panno. Mettere qualche goccia di essenza nella cuccia del cane servirà ad allontanare le pulci.

CARTA DA LETTERE PROFUMATA

Ormai la carta da lettere profumata si può acquistare ovunque, ma non è difficile conferire anche a della carta normale quell'inconfondibile fragranza di lavanda. Spruzzate semplicemente la carta con dell'essenza di lavanda (che non macchia), e conservate la carta in una scatola dove metterete anche qualche fiore di lavanda. L'unione tra il delizioso profumo e le vostre amabili parole renderà quella carta da lettere la più gradita da ricevere!

LAVARE I PIATTI

Anche se non è una delle faccende domestiche più gradite da svolgere, se ancora lavate a mano i piatti, l'essenza di lavanda vi aiuterà ad avere delle stoviglie pulite e prive di germi. Aggiungete due gocce di lavanda all'acqua e questa essenza svolgerà la sua azione antisettica.

LUCIDO PER IL LEGNO

Gli ingredienti necessari alla preparazione sono 450 ml di cera vergine d'api e trementina e la stessa quantità di olio di oliva o di semi di lino (l'olio di oliva è ideale per il legno chiaro mentre quello di semi di

lino è più indicato per il legno scuro). Mettete gli ingredienti in una pentola sul fuoco e aggiungete quattro rametti di fiori di lavanda. Quando la miscela diventa liquida, eliminate la lavanda che ormai ha già svolto la sua azione. Infine, versate il liquido in un barattolo e lasciate riposare. Il lucido sarà pronto all'uso il giorno dopo. L'essenza di lavanda è un tradizionale ingrediente di alcuni dei migliori lucidi da scarpe, in commercio per mobili di legno pregiato e pavimenti di parquet.

UNA SPLENDIDA CAPIGLIATURA

Un semplice shampoo alla lavanda può migliorare nettamente la forza e lo splendore dei vostri capelli. Potete prepararlo usando dello shampoo delicato per bambini a cui aggiungerete quattro gocce di essenza di lavanda. Massaggiate a fondo sul cuoio capelluto e poi lasciatelo agire sui capelli per un paio di minuti prima di sciacquare accuratamente con acqua tiepida. I risultati saranno straordinari. Inoltre, ogni mattina, spruzzate qualche goccia di acqua di lavanda sulla spazzola o sul pettine e passateli nei capelli. Questo semplice gesto vi farà sentire bene per tutto il giorno e i vostri capelli appariranno brillanti e profumati di pulito.

UMIDIFICATORI DEI TERMOSIFONI

Alcune gocce di essenza di lavanda nell'acqua degli umidificatori profumano la casa.

BRUCIATURE

Sulle bruciature l'essenza di lavanda cicatrizza rapidamente e calma il dolore.

RAFFREDDORE

In una bacinella di acqua bollente versare alcune gocce di essenza di lavanda; serve per inalazioni.

RUGHE

Massaggiando il viso con alcune gocce di essenza si rallenta la formazione di rughe e si attenuano quelle esistenti, inoltre si vivifica l'epidermide.

ANTITARME PER GLI ARMADI

Qualche goccia di essenza su un batuffolo di cotone scaccia le tarme profumando la biancheria.

BAGNO

Alcune gocce di essenza di lavanda nell'acqua del bagno profumano e fortificano il corpo.

COLONIA E DOPOBARBA

Si mescolano 50 g. di essenza di lavanda in un litro di alcool (95°).

REUMATISMI E DOLORI

Frizionare con essenza di lavanda le parti del corpo doloranti per alcuni secondi.

ACQUA DISTILLATA DI LAVANDA

Si usa nel ferro da stiro, negli umidificatori dei radiatori, per lavare i pavimenti e sanitari.

Per informazioni:

Patrizia Cugge – Agaggio (IM), Tel. 0184-94953 – 347-4662632

Tratto da un volantino informativo sui prodotti a base di lavanda, a cura delle sorelle Cugge.

A cura del **Movimento degli Uomini Casalinghi**, c/o Legambiente, Gruppo d'Acquisto Città del Sole via Padova, 29 – 20127 Milano – Tel. 02/28040023 – Fax 02/26892343



Vicino a Triora vi sono le **Sorelle Cugge**, che gestiscono la raccolta e produzione di lavanda ricavandone l'essenza con un alambicco storico e sperimentando piccole produzioni di saponi, creme, candele, ecc. Invito a sostenere la loro attività acquistando i loro prodotti. Se siete interessati a vedere come raccolgono la lavanda e come preparano il distillato, richiedetemi il video della durata di 30 minuti, girato nell'agosto del 1998 in Alta Valle Argentina. Antonio, cell. 333-1006671

LA LAVANDA, ERBA DEI SEMPLICI

Monaci e fattucchiere

Dalla notte dei tempi, nel giorno del Solstizio d'Estate, quando il Sole nel Cancro raggiunge la sua massima inclinazione sull'equatore celeste, avviene il passaggio fra il mondo dello spazio e quello del tempo, dove il vero si confonde con l'illusione e tutto diventa possibile: è la notte della vigilia di San Giovanni Battista.

Le fattucchiere, come i monaci esperti in erboristeria, nella notte di mezza estate raccoglievano le erbe, poiché il sodalizio fra il Sole (fuoco) e la Luna (acqua) rendeva la rugiada prodigiosa, donando così alle piante ulteriore potere curativo.

Nel Medio Evo, nella quiete delle abbazie, i padri avevano acquisito l'uso curativo delle erbe, e nei loro orti la notte del Santo era dedicata alla raccolta delle pianticelle prodigiose (chiamate *erbe dei semplici*), utili per curare i bisognosi, mentre per maghe e stregoni era la notte dei Sabba, dei grandi fuochi, dove venivano arse le erbe per mettersi in contatto con le forze supreme; le ceneri e le foglie rimaste sarebbero servite per preparare componenti principali per le pozioni magiche.

Nella notte del solstizio estivo, le streghe che praticavano la magia bianca offrivano alle proprie compagne un mazzetto di fiori come buon auspicio, mentre nei villaggi la popolazione timorosa metteva le spighette sulle soglie delle porte e delle finestre, per allontanare le fattucchiere con cattive intenzioni. Se avessero avuto l'ingenuità di avvicinarsi alle case protette, sarebbero state costrette a contare i filamenti delle foglie ed i fiori, ma ahimè, prima di finire la conta sarebbero state sorprese dall'aurora e costrette a fuggire.

Curare i 'mali dell'anima'

Ma queste piante non appartengono solo al culto della magia segreta; un tempo, il giorno della festa di San Giovanni si allestiva sul sagrato delle chiese dedicate al Santo la fiera delle erbe; qui ci si procuravano coroncine d'iperico per allontanare gli spiriti maligni, la lavanda (chiamata anche spiga di San Giovanni), la verbena per riti propiziatori e divinazioni, la menta (detta *erba santa*), il rosmarino, l'aglio, la cipolla e molte altre.

Nelle antiche tradizioni le erbe, oltre ad essere terapeutiche, si usavano particolarmente per difendersi da qualcosa di astratto e alquanto minaccioso. Ma queste cure dei semplici servivano anche a

sanare i *mali dell'anima* (così venivano definite le malattie depressive); infatti molte delle erbe di San Giovanni (iperico e lavanda) sono degli ottimi antidepressivi, in particolare la lavanda, la tipica erba segnalata da antichi testi per la cura della malinconia e degli squilibri energetici, era indicata in particolar modo per le crisi di tristezza delle donne.

Una pianta lunare

Posta sotto l'influsso della luna, astro tipicamente femminile, la lavanda è amata per la sua fragranza estremamente aromatica che influisce sulla psiche, anch'essa governata dal pianeta, donando equilibrio e serenità.

Nel linguaggio misterioso dei fiori, questa spighetta di San Giovanni ha un messaggio timidamente triste: "Il tuo ricordo è la mia unica felicità", ma significava anche diffidenza, perché si pensa che sotto la lavanda si nascondano serpenti velenosi.

Il nome *lavanda* probabilmente deriva dal latino "lavare", essendo "lavanda" gerundivo del verbo, significa dunque "da lavare"; infatti fin dall'antichità i fiori blu intenso di questo arbusto sono stati utilizzati per dare profumo all'acqua calda del bagno. Secondo alcuni deriverebbe invece da "livere", che significa "di colore bluastro", "livido".

Campi di lavanda nel mondo

Quest'erba cresce spontanea o coltivata nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo occidentale, ma la si può far sbocciare facilmente anche su terrazzi o balconi, purché esposti al sole. Fiorisce in luglio e agosto; in questo periodo, nel tardo pomeriggio, se ne colgono i fiori da far essiccare subito in un luogo aerato e all'ombra, per conservarli poi in scatole di latta ben chiuse fino al momento di usarli come ingrediente base di innumerevoli preparati di bellezza: dalla celebre "acqua" all'estratto, dall'olio all'aceto aromatico, oppure messa in sacchetti amorevolmente ricamati a mano per profumare la biancheria, un piccolo piacere al quale in passato non rinunciavano neppure i più poveri.

Grande produttore di lavanda è il sud della Francia ed è a Grasse che se ne trovano i più famosi profumieri, ma a partire dal 1950, con l'aumento della richiesta del suo olio, la coltivazione si è diffusa anche in Cina e in Tasmania.

Un ricordo vivido mi riaffiora alla mente, quando adolescente, nella regione del Var in Francia, trascorrevole le vacanze estive dai nonni materni, e sulle colline rocciose di Seyne-sur-Mer, cittadina della Costa Azzurra, con mia madre andavo a raccogliere i fiori di lavanda silvestre. Nuvole chiazze di blu-violetto si espandevano sul fondo ghiaioso, lasciando un meraviglioso contrasto sul terreno arso dal sole estivo, ma la meraviglia aumentava quando con lei mi recavo ad osservare le coltivazioni di lavanda, tipiche della Francia del Sud; il colore intenso di questi fiori dall'aroma straordinario copriva intere colline, che all'orizzonte si univano al cielo azzurro, offrendo uno spettacolo suggestivo, che caricava la mente ed il corpo dandomi una felicità intensa.

Sposine timorose

Tradizionalmente, i fiori della spighetta di San Giovanni venivano usati dalle giovani spose per profumare il proprio corredo e preservare la biancheria dal pericolo delle tarme, lasciando un gradevole profumo; inoltre sembra che questa abitudine di inserire dei sacchetti di lavanda nell'armadio avesse un significato più profondo: le sposine immature e timorose avrebbero affrontato le prestazioni sessuali del proprio marito, spesso molto più anziano, in modo più sereno e non traumatico. All'epoca dei matrimoni combinati alle giovani donne non restava altro che sperare d'avere un partner comprensivo e poco rozzo. Comunque la spighetta era un ottimo modo per rilassarsi e non lasciarsi prendere dal panico.

Benefici in aromaterapia

Nell'Aromaterapia tradizionale l'olio essenziale di lavanda viene considerato uno degli oli più versatili per il suo effetto sedativo e calmante; è ottimo per combattere lo stress, l'insonnia, la tachicardia, l'ipertensione, per sollevare lo spirito, tonificare il sistema nervoso e attenuare i conflitti emozionali. Infatti nell'Aromaterapia sottile l'uso di quest'olio è consigliato per il raccoglimento, con risultati calmanti e rilassanti, che possono aiutare ad ottenere gli stati più profondi di meditazione, con la possibilità di entrare in trance; inoltre viene usato nei massaggi aurici, per aumentare le vibrazioni della propria energia sottile. Come è stato descritto, la lavanda ha una funzione calmante ed equilibrante, quindi un'azione di bilanciamento sul sistema dei Chakra; precisamente quest'olio aiuta a mantenere i centri di

energia superiori ed inferiori in sintonia tra di loro. L'olio di lavanda, vaporizzato nell'apposito diffusore, aiuta a ripulire l'ambiente da forze negative e proteggere la casa allontanando insetti fastidiosi.

Storia e medicina popolare

La lavanda era dedicata, nella mitologia greca, a Ecatè, figlia del titano Perse e di Asteria; dea alquanto misteriosa, venne considerata protettrice delle maghe e degli indovini.

Gli antichi Romani mettevano i fiori di lavanda nei bagni pubblici, con lo scopo di profumare l'acqua e per le sue proprietà antisettiche. Gli antichi Greci la prescrivevano come terapia per problemi di gola, stitichezza e di respirazione.

Nel Medioevo la lavanda veniva sparsa su pavimento delle case per difendersi dalle malattie infettive, soprattutto dalla peste; infatti le qualità antisettiche e antinfiammatorie del fiore sono molteplici. Nella tradizione erboristica popolare veniva usata per combattere influenza, bronchiti, infezioni alla gola, foruncoli e piaghe; inoltre in Europa molti erboristi medievali ne consigliavano l'acqua nella prevenzione dei pidocchi.

Classificata nel XVIII secolo tra le "piante cefaliche", allora veniva usata contro le malattie nervose; infatti in infusione si dimostra efficace nelle emicranie e nelle vertigini, ma anche negli spasmi di diversa natura, nell'asma, nella tosse asinina, nella laringite, nelle malattie infettive, nell'influenza (malattia in cui gli antibiotici non hanno alcun effetto, se non quello di diminuire le difese dell'organismo) e persino come antiveleoso: infatti i cacciatori delle Alpi usavano strofinarla sulle ferite inferte ai cani morsi dalle vipere.

Negli antichi ricettari dei semplici troviamo rimedi popolari per vari disturbi; eccone uno semplice ed alla portata di tutti: un buon bagno stimolante, non troppo caldo, fatto con un infuso di lavanda, menta, rosmarino, salvia e timo, bolliti in quattro litri d'acqua; una volta concentrato, si passa il liquido al setaccio per poi versarlo in vasca.

Rielaborazione dai siti:

- www.specchiomagico.net (testo di Katia di Brescia, esperta di Reiki ed erboristeria magica)
- www.letteraturaalfemminile.it (testo di Francesca Santucci, scrittrice e poetessa)

Circa quindici anni fa, in seguito a un articolo su Triora e la caccia alle streghe che lì si scatenò a partire dal 1588, andai a visitarla e ne rimasi incantato ma anche affranto per l'abbandono in cui tante case versano; da allora ogni tanto (in media una o due volte l'anno) ci vado.

In particolare ogni tre o quattro anni si tiene il convegno di studi sulle streghe e i tanti aspetti correlati da approfondire; per esempio negli ultimi anni, dopo il giorno del perdono di Karol Wojtyła, c'è la polemica su quante donne siano state messe al rogo – c'è chi sostiene poche decine e chi 1-2 milioni – con tutte le ripercussioni immaginabili.

I roghi di Triora e la fine di una cultura

Personalmente ritengo che anche se fossero state solo poche decine (ma di molte non si sa niente perché tanti atti furono dispersi o bruciati, e si sa che delle donne del popolo non importava granché alla cultura ufficiale), il clima di terrore creato in Europa fece sì che quelle comunità e pratiche conviviali, ecologiche e di rispetto verso la natura fossero distrutte, ridicolizzate e banalizzate, con disprezzo verso il mondo femminile, mentre in contemporanea si celebrava quello che fu definito "l'uomo del rinascimento" il cui rappresentante di spicco è Leonardo Da Vinci, genio polivalente e artista, nascondendo o minimizzando il suo essere stato pedofilo – almeno da giovane – e aver contribuito molto allo sviluppo dell'"arte" della guerra costruendo macchinari micidiali.

Triora è un paese dell'entroterra ligure, nella Valle Argentina, in provincia di Imperia, a 30 km dal mare, zona di passaggio dalla costa all'entroterra francese-provenzale, quindi luogo di incontro, passaggio e scambi di vario genere, di derrate come di culture. Essendo una zona ricca di vegetazione, di erbe provenzali – ottima per esempio la lavanda – fino a pochi anni fa c'erano diverse piccole realtà di distillazione domestica, sia di lavanda che di altre piante, e quasi naturalmente si sviluppò l'arte di usare le erbe nell'alimentazione, nella cura delle malattie e disturbi legati per esempio alle mestruazioni e al parto, quindi una cultura pratica di raccoglitrice di erbe, cuoche esperte nel cucinarle (si pensi alla tipica immagine della strega che cuoce nel pentolone pozioni e minestroni), guaritrici e levatrici, il tutto in un clima di convivialità, dono e baratto, con riti di ringraziamento e/o propiziatori verso la natura, considerata madre e maestra benevola. Purtroppo di questi riti si è voluto vedere solo o soprattutto l'aspetto del sabba, per denigrare le loro pratiche come bestiali, ma il discorso

è molto più complesso e non c'è paragone rispetto alla realtà dei fatti.

Storie di "fate", sfruttamento e ignoranza

Ho raccontato per sommi capi chi erano e cosa facevano le streghe, che secondo Paola, un'amica che abita vicino a Lucca, bisognerebbe chiamare "fate", perché per raccogliere le erbe, trasformarle in cibo o in pozioni, unguenti, far nascere i bambini, ecc., occorre delicatezza, attenzione e amore, e la parola "strega" invece fa pensare alla strega cattiva di Biancaneve, ma in realtà queste donne erano fate.

Michela Zucca, un'amica antropologa e ricercatrice culturale, sostiene che i signori delle città avevano sempre più bisogno di manodopera a basso prezzo e intimorita, per cui la montagna rappresentava per loro un bacino d'oro, solo che prima bisognava recidere, far deflagrare quel tessuto umano e naturale, quindi mentre oggi ci sono le guerre umanitarie, ieri c'erano le campagne contro le streghe, e il risultato fu di far emigrare in città migliaia di persone e requisire loro terreni e proprietà (che spesso andavano a finire alla Chiesa), in modo che i ricchi locali, in combutta con i nobili e mercanti, si arricchirono sempre di più, e in città cresceva la manodopera a basso prezzo.

Con la caccia alle streghe si risolsero dunque tanti problemi: si riaffermò la centralità ed esclusività della famiglia 'per bene', e quindi tutti i diversi furono perseguitati e alla fine passò la morale che comunque è meglio sposarsi e tenersi il marito, anche se controverso.

Medici e farmacisti non avrebbero avuto più concorrenti in erboriste e guaritrici, i parti sarebbero stati gestiti da maschi e sempre più spesso in ospedali, e tante altre conseguenze che paghiamo ancora oggi: montagne ridotte allo stremo, consumismo, nevrosi da modello familiare, depravazioni sessuali, guerre di ogni genere perché invece di praticare la convivialità, prevale il modello individualista, la lotta e la sopraffazione invece del dialogo e delle tenerezze.

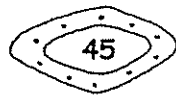
Tornare alle montagne e alle streghe

Dopo che per tanti anni, grazie al movimento eco-pacifista e femminista, si è fatto luce su quel periodo e sulla bontà di quelle comunità di streghe-fate, occorre che oggi si riparta proprio da lì, che si dia indicazione alla gente di tornare alle montagne, anche ispirandosi alle pratiche degli hippies, che d'inverno andavano a vivere al mare, nei mari del sud dove fa caldo, sia per risparmiare legna sia per cambiare luogo, vivendo da seminomadi per non attaccarsi morbosamente a un

posto ma sentirsi apolidi e cittadine/i del mondo, allacciando scambi di ogni genere: facevano insomma quelli che chiamiamo “gemellaggi eco-conviviali”.

Da anni pian piano ho sempre più preso coscienza di questo, e nella mia vita accade sempre più spesso che, appena mi è possibile, torno sia nell'Alto Molise, a Capracotta, il paese dove sono nato – e li cerco di far vivere e abitare le due mezze case che ho ricevuto in eredità – sia a Triora, che per me è come un pellegrinaggio, anche se mi piacerebbe chiamarla ‘la mia montagna sacra’, dove vado a dialogare con le fate-streghe che lì hanno più subito il terrore della persecuzione, forse proprio perché più che in altri luoghi continuavano a svilupparsi quelle relazioni e quella vita amorevole e benefica che auspico, e secondo me la bellezza e il fascino del luogo è dato anche o soprattutto da quelle case, il centro storico, che è il frutto di quelle relazioni e tipo di vita.

Una casa per la comunità



Ecco perché quando ci sono stato in febbraio, è accaduto che come una voce interiore mi dicesse che avrei dovuto tentare di aprire un centro eco-conviviale, acquistando una piccola casa in segno di ringraziamento e per riattivare quella vita e quelle antiche sapienze: così ho fatto spendendo l'ultima parte di un'eredità. Per un verso mi rendo conto che è stata una follia, ma dall'altro penso che questo gesto sia il frutto di trent'anni di ricerche e riflessioni sul mondo, sulla vita e su me stesso.

Qualche giorno dopo, un vicino di casa mi dice che vendono un magazzino e altri 20 mt quadri di stanze, così in totale verrebbe una struttura che potrebbe ospitare 10-15 persone, e il magazzino potrebbe diventare sia un museo-laboratorio, sia accoglierne per la notte altre 8-10, perché secondo me bisogna pensare questi laboratori – chiaramente escludendo quelli per attività particolari – in modo tale che la sera, mettendo tutto in ordine, sia possibile farli diventare delle belle stanze ove dormire, sia per risparmiare spazi e fonti energetiche, sia perché il luogo di lavoro, che a me piace chiamare gioco, soprattutto quello a contatto con le erbe e la natura, è bello che la notte venga vissuto anche dormendoci o coccolandosi. Insomma, alla fine ho fermato ed acquistato anche il magazzino.

Questa struttura ha la particolarità di essere nel centro storico ma anche vicino alla strada, utile per chi avesse problemi di vario genere; è visibile perché di fronte ha un bel gazebo- vetrina che potrebbe essere trasformato in un piccolo laboratorio, è vicino ad un albergo, è di dimensioni contenute e ben esposto al sole per mettervi eventualmente dei pannelli solari; inoltre oltrepassando la strada c'è del terreno coltivabile: il mio desiderio è di farne un orto-giardino a forma di labirinto come quello delle donne di Zurigo

(v. sito www.labyrinth-international.org e rivista Donne e Ragazzi Casalinghi: “Labirinti, spirali e serpenti”).

Un museo vivente e un laboratorio

L'altro grande desiderio è di ricavare all'interno di questo complesso anche un museo vivente del bucato in omaggio alle lavandaie, alla loro vita e lavoro, e che s'ineschi, accanto ai cicli di Vivere con Cura (vedi il primo numero dell'omonima rivista, dedicata ai gemellaggi eco-conviviali) centrati in particolare sulla lavanda e le erbe aromatiche provenzali, un movimento di restauro e ripopolamento delle case del centro storico, mediante una forma di azionariato diffuso, in particolare con l'attivazione di una casa-ludoteca del bucato e della lavanda.

Infatti utilizzando l'acqua dolce della zona, si potrebbe rivivere l'esperienza dei diversi tipi di bucati ecologici realizzati nel corso della storia, in particolare fare periodicamente il ranno, cioè il rito del bucato con la cenere; il bucato al lavatoio e/o al torrente; il bucato-danza con musica; il bucato a mulinello; il bucato con le lavatrici a mano e altri sistemi tipo la lisciviatrice a ebollizione, usata fino agli anni '20-'30; il bucato con le lavatrici attuali elettroniche, in cui si possono usare i detersivi naturali ed ecologici; le lavatrici giapponesi di ultima generazione ad ultrasuoni; il tutto con a disposizione un archivio di video che documentino l'operazione bucato nelle varie parti del mondo.

Inoltre ci deve essere affiancato un laboratorio – per poter produrre sul posto e poi portare a casa – con corsi di saponificazione domestica e liscivie ricavate da piante, per esempio la saponaria, o dalla cenere e dalle castagne matte, oltre a prodotti di cosmesi e detersivi centrati in particolare sulla lavanda e l'utilizzo dell'alambicco per estrarne l'essenza.

Accanto a queste due attività vedrei una mostra permanente e museo dedicati al bucato, sia a livello locale che “mondiale”, con il materiale da me raccolto in tutti questi anni.

E ancora: allestire un museo e laboratorio di stiratura, con ferri da stiro antichi e modernissimi; tra l'altro potrebbe anche essere un'occasione per imparare a stirare e conoscere i vari modi per stendere i panni, per esempio dedicare un giardino-prato ove stenderli sull'erba, a titolo dimostrativo-storico; inoltre tenere dei corsi-laboratorio di cucito e rammen-do, con tessuti riciclati di canapa, ortica, ginestra, ecc., cioè fibre naturali e non trattate chimicamente.

Aggiungerei infine tutto l'aspetto collaterale, per esempio: idroterapia, erboristeria, massaggi (in particolare il massaggio esistenziale, elaborato in questi anni, richiedere articolo “Il Massaggio Esistenziale: la sapienza di fermarsi, ascoltare il corpo, interrogare il

vissuto”) e centro di benessere popolare, cioè con tariffe alla portata di tutti, che potrebbe essere vissuto presso un albergo a Triora o Molini di Triora.

Il luogo ideale per attività eco-conviviali

Voglio ricordare che Triora si presterebbe bene per queste attività in quanto c’è anche un bellissimo lavatoio. Lì vicino poi ci sono anche le sorelle Cugge, delle quali suggerisco di sostenere l’attività, che gestiscono la produzione di lavanda e ne ricavano l’essenza con un alambicco storico e sperimentano piccole produzioni di saponi alla lavanda, creme, candele, ecc.

Inoltre tra Triora e Molini di Triora ci vivono Rainer e Karin, artigiane e artiste ecologiste tedesche, che vivono in un ex mulino ad acqua, con un terreno adibito a campeggio estivo per tende, un grande orto, un torrente a disposizione in cui vicino si può fare la sauna e la possibilità di riposare su una piattaforma su di un albero. Da loro si possono imparare tantissime cose, in particolare Karin ha prodotto una linea centrata sulla consolda ed è una grande esperta di alimentazione, panificazione e pasticceria naturale unendo, senza fanatismi, la migliore tradizione tedesca con quella mediterranea, mentre Rainer, grande affabulatore, ha una manualità artistica incredibile.

Una rete di scambi e sinergie

Da quanto detto potrebbe in futuro nascere una linea di prodotti dedicati alle streghe o a Triora, confezionati con la bellissima grafica di Rainer, che sarebbero il frutto di venti e più anni di esperienza dei laboratori Cibe, della ditta Lombardi, delle sorelle Cugge e del sottoscritto, che si radicano nella cultura della Liguria, di cui il sapone e l’arte della saponificazione sono un simbolo e un tratto significativo; inoltre sono in contatto anche con la Gavarry, gli unici rimasti a fare il sapone seguendo ancora l’antico procedimento di saponificazione.

A Triora e a Molini poi ci sono almeno due esercenti di negozi di prodotti tipici interessate a questa ricerca e diffusione.

E ora vengo alla questione degli spazi: di solito si pensa di concentrare il tutto in una grande struttura che richiede ingenti sforzi economici, con tutti i rischi annessi. Dalla mia esperienza invece, vedrei bene un museo-laboratorio diffuso un po’ in tutto il paese di Triora, per esempio presso gli alberghi, al lavatoio, il Centro Culturale della Strega, qualche casa antica ristrutturata, il laboratorio delle sorelle Cugge e gli altri spazi pubblici e privati.

In conclusione, dopo tanti anni abbiamo una rete di produttori, esperti di vario genere, un territorio e prodotti particolari che possiamo giocare alla grande partendo da Triora e lanciarlo così come primo

laboratorio-modello di bucati ecologici, saponi e storia delle lavandaie.

Uniti per un altro mondo possibile

Il problema si pone perché avendo acquistato anche il magazzino, che tra l’altro occorrerà sistemare, occorrono fondi e contributi vari di amiche/i esperti che facciano non tanto del volontariato, quanto lo sentano come costruzione di un altro mondo possibile, riannodando fili e sapienze con le fate-streghe.

Propongo che chiunque faccia un gesto di sottoscrizione o di impegno lasci uno scritto che andrà appeso nell’ingresso, in cui dedica quel denaro o impegno sia alle fate-streghe locali – per esempio Franchetta Borelli, una delle donne uccise – sia alla propria madre, arrivando pian piano ad acquistare e/o ristrutturare anche le case vicine, adottando case diroccate per ricavarne abitazioni, ostelli, laboratori, ludoteche, ecc., creando così opportunità di vita e lavoro-gioco.

Centri sulla lavanda e sull’ortica e gemellaggi conviviali Triora-Capracotta

Riassumendo, le attività del centro consisterebbero nel raccogliere le erbe spontanee, con trasformazione ed utilizzo, in particolare l’ortica, e quindi aprire dei centri Orticamica in montagna e delle Orticherie in città (vedi articolo “Il grande gioco dell’o-rti-ca” a pag. 41, nella prima delle riviste Donne & Ragazzi Casalinghi dedicate all’ortica); coltivare la lavanda e aprire delle “Locande della lavanda” con centri di benessere conviviali e popolari incentrati sugli impacchi di lavanda, i massaggi con l’olio di lavanda, ecc. (in questa rivista di “Vivere con Cura”, interamente dedicata alla lavanda, avrete potuto conoscere le proprietà benefiche di questa pianta e sperimentare mille ricette); la casa-museo vivente del bucato, lavanderia, stiratura, cucito e rammendo – quindi tutto il ciclo della cura della biancheria; una casa-museo delle levatrici, in omaggio alle fate-streghe; gemellaggi, incontri e convegni sulla lavanda, un po’ come si sta facendo per l’ortica a Capracotta, dove anche lì vedrei bene, con l’intervento di persone esperte, un centro-scuola sul bucato incentrato sulla pratica del bucato al torrente, il Verrino, nel quale fino a cinquant’anni fa si faceva ancora; un ostello per giovani di tutte le età basato sullo scambio di gioco-lavoro o in cambio di una piccola quota, e tanto altro ancora: insomma una struttura piccola ma polivalente e poli-giocante in relazione con gli abitanti del paese.

Cari saluti e auguri a tutte/i

Antonio, Luglio 2005



IL RITO LUDICO DEL BUCATO AL LAVATOIO

Da anni mi chiedo come mai mi manda in estasi fare il bucato al ruscello o anche al lavatoio e qualche settimana fa, leggendo "Donne che corrono con i lupi", ho sentito di aver trovato la spiegazione giusta, o meglio quella in cui mi riconosco.

Antonio

Il quinto compito: servire il Non Razionale

Fino a non molto tempo fa le donne erano profondamente coinvolte nei ritmi della vita e della morte. Inspiravano l'odore acre del ferro nel sangue fresco del parto. Lavavano i corpi freddi dei morti, anche. La psiche della donna moderna, soprattutto nelle culture industriali e tecnologiche, è spesso deprivata di queste esperienze ravvicinate, fondamentali e benedette. Ma per la novizia c'è un modo per partecipare appieno agli aspetti sensitivi dei cicli della vita e della morte.

La Baba Jaga, la Madre Selvaggia, è la maestra che possiamo consultare in proposito. Insegna l'ordinamento della casa dell'anima. Instilla all'lo un ordine alternativo, dove ha spazio la magia, la gioia, e l'appetito è intatto, e le cose si fanno con piacere. La Baba Jaga è il modello dell'essere conforme all'lo. Insegna sia la morte sia il rinnovamento.

Nel racconto insegna a Vassilissa come prendersi cura della casa psichica del femminile selvaggio. Il bucato è un simbolo favoloso. Ancora oggi, in alcuni villaggi, per lavare gli indumenti si scende al fiume, e là avvengono le abluzioni rituali che si fanno dall'inizio dei tempi per rinnovare il tessuto.

È un simbolo bellissimo della purificazione della psiche nel suo complesso.

Nella mitologia la tela viene tessuta dalle madri della Vita/Morte/Vita. Tre sono le Parche: *Clotho*, *Lachesis* e *Atropos*, e c'è *Na'ashié'ii Asdzáá*, la Donna Ragno, che donò ai navajo l'arte della tessitura. Queste madri della Vita/Morte/Vita insegnano alle donne la sensibilità a quanto deve morire o deve vivere, a quanto deve essere cardato e a quanto deve essere tessuto. Nel racconto la Baba Jaga incarica Vassilissa del bucato per riportare all'aperto, alla consapevolezza, queste tessiture della Dea della Vita/Morte/Vita, lavandole, rinnovandole.

Lavare qualcosa è un rito di purificazione senza tempo. Non significa soltanto purificare ma anche,

come nel battesimo, immergere, inzuppare, permeare con un *numen* spirituale e col mistero. Nel racconto il bucato è il primo compito. Significa ridare elasticità a quanto si è allentato. Gli indumenti sono come noi, mille volte indossati, finché idee e valori non si allentano per il passare del tempo. Il rinnovamento, la rivivificazione, avvengono nell'acqua, nella riscoperta di quanto consideriamo vero, di quanto riteniamo sacro.

Nel simbolismo archetipo, gli indumenti rappresentano la *persona*, la prima visione che gli altri hanno di noi. La *persona* è una sorta di camuffamento che agli altri fa vedere solo quanto vogliamo lasciare vedere di noi, e niente di più. Ma esiste un significato più antico per la parola *persona*, e si ritrova in tutti i riti dell'America Centrale, ed è ben noto a *cantadoras y cuentistas*. La *persona* non è semplicemente una maschera dietro alla quale nascondersi: è piuttosto una presenza che riesce a eclissare la personalità mondana. In questo senso, persona o maschera è un segno di rango, virtù, carattere e autorità. La *persona* è il significato esterno, l'esibizione della padronanza.

Mi piace molto questo compito iniziatico che richiede di lavare la *persona*, gli indumenti dell'autorità della grande Baba Jaga della foresta. Lavando gli abiti della Baba Jaga, l'inizianda medesima vede come sono le cuciture, com'è il taglio. Presto avrà qualche misura di queste *personae* da aggiungere a quelle che ha foggiate nel corso della sua vita.

È facile immaginare che i segni del potere e dell'autorità della Baba Jaga – gli indumenti – siano a immagine e somiglianza del suo modo di essere: forti, durevoli. Lavarli è quindi una metafora attraverso la quale impariamo a prendere atto e ad assumere questa combinazione di qualità, e anche a selezionare, accomodare, rinnovare tali qualità mediante la *purificatio*, il lavacro delle fibre dell'essere.

Tratto da "Donne che corrono con i lupi" (pagg. 96,97, 98), di Clarissa Pinkola Estés, ed. Frassinelli, 1993

NOTA: Clarissa Pinkola Estés in questa sua notevole ricerca, dà però per scontato che l'attività del bucato sia riservata solo alle donne. C'è anzi una vena sconsolata perché sembra che non ci siano più donne di quel tipo, che si dedicano alla cura con piena consapevolezza dei significati simbolici del loro operare.

Così l'autrice pare accettare l'esistente con una certa tristezza. Non prende però in considerazione che queste attività possano anche essere svolte da maschi e che sono state tradizionalmente considerate femminili proprio perché i maschi né vi hanno partecipato nella loro vita individuale né tale partecipazione è stata proposta dalla cultura dominante che invece additava loro la produzione, l'azione esterna ed esaltava la razionalità e la genialità.

Così la cura ricadeva tutta sulle spalle delle donne, che per di più venivano disprezzate in quanto svolgevano lavori considerati non di prestigio.

Allora la ribellione delle donne è consistita inizialmente nell'abbandonare a loro volta le attività di cura e di dedicarsi il minimo indispensabile di tempo e di energie, per poter esistere come soggetti e per cercare di trasformare la società, la cultura, il simbolico, ecc.

Come Movimento degli Uomini Casalinghi invece affermiamo che le attività di cura, soprattutto quelle a valenza simbolica ed ecologica, come per esempio fare il bucato, potrebbero, anzi dovrebbero essere le attività principali dei maschi. Auspichiamo che essi abbandonino il sociale, soprattutto questo sociale guerriero, e recuperino la simbologia di cui parla Clarissa Pinkola Estés. Nell'operazione bucato i maschi potrebbero sviluppare la loro sensibilità e quel senso sacro della vita e della natura da cui la cultura patriarcale li ha tenuti lontani. Così essi potrebbero diventare amici e compagni di quelle "donne che corrono con i lupi", aspettandole a casa mentre esse si impegnano nella trasformazione del mondo.

Antonio





SOMMARIO

Pag. 2	Lavanda, da "L'erbario di Barbanera"
5	La locanda della lavanda
7	La lavanda da "Il decalogo della salute"
21	Invito alla lettura
22	La lavanda, una pianta d'aria e di fuoco
25	Lavanda o spigo
26	Medicina popolare in Alta Valle Argentina
27	La lavanda fiorisce nel Ravennate
28	Le piante medicinali - La magia di Merlino Enciclopedia delle piante magiche
29	Stregoneria verde - Magia delle erbe
30	La lavanda, da "La magia delle erbe"
31	Erbe per l'anima: La lavanda secondo Santa Ildegarda
32	Mazzetti di lavanda - L'Aceto dei 4 ladroni Rimedi semplici e naturali - Indirizzi utili
33	Acque e sacchetti profumati
34	Lavanda e fitte al trigemino
35	Invito alla lettura - Ringraziamenti
36	La coltivazione biologica delle piante officinali
40	Sorelle Cugge: antiche usanze casalinghe
42	La lavanda, erba dei semplici
44	Sulle orme e a fianco delle donne di Triora, il paese delle fate-streghe
47	Il rito ludico del bucato al lavatoio

Consigliamo la lettura
delle seguenti riviste:

AAM Terra Nuova - Firenze
www.aamterranuova.it

AP autogestione
politica prima
MAG - Verona
www.rcvr.org/mag

Carta - Cantieri sociali
Roma - www.carta.org

Gaia - Cesena
www.tecnologieappropriate.it

Gaia Newsletter
Moricone (Roma)
bassavalledeltevete@inwind.it

La Nuova Ecologia - Roma
www.lanuovaeologia.it

Segni di identità
Centro di Ecologia Alpina
Trento - www.cealp.it

Tra Terra e Cielo
Bozzano (LU)
www.traterraeciello.it

In Copertina: *Lavandula vera*, fiore di *Lavandula stoechas*, foglia di *Lavandula dentata*, da: "La lavanda, una pianta d'aria e di fuoco", articolo a pag. 22.