

### 33. Lavanda (*Lavandula hybrida*, *Lavandula latifolia*, *Lavandula officinalis*)

<b>Parte utilizzata.</b> Fiori.	<b>Nota.</b> Cuore.
<b>Livello.</b> Erbaceo.	<b>Chakra.</b> 3°, 4° e 7°; talvolta anche sugli altri vortici.

**Indicazioni fisiche.** Artriti, mialgie, piede d'atleta, acne, eczema secco, pitiriasi, abrasioni, ferite, piaghe da decubito, escare, punture di insetti, ustioni, flebite, sinusite, otite, tosse spasmodica, influenza, candida, leucorrea, cistite, cefalea, aritmia cardiaca e tachicardia, meteorismo, crampi e contratture muscolari, ulcere varicose, ipertensione, spasmi viscerali di origine nervosa.

Possiede notevoli proprietà antisettiche e analgesiche; è particolarmente utile nel mal di testa e in varie problematiche cutanee. In associazione con altri oli (specialmente Albero del Tè e Timo rosso) si usa anche contro le verruche. Ben tollerata, la Lavanda è molto versatile: per la sua utilità nei piccoli problemi quotidiani dovrebbe essere sempre tenuta a portata di mano.

**Indicazioni emotive e mentali.** Si tratta di un calmante emozionale e di un tonico per chi si sente giù di morale: può agire in caso di malinconia, nervosismo, ansia, astenia nervosa, irrequietezza, insonnia. La Lavanda inclina a ritrovare il proprio equilibrio, favorisce la calma e la chiarezza, bilancia gli eccessi, attenua i pensieri ricorrenti e il chiacchiericcio mentale. Per il suo potere rigenerante del sistema nervoso può risultare utile in molte circostanze: esaurimento nervoso, problemi legati allo stress, tensione causata dall'eccesso di lavoro, irascibilità, insoddisfazione, isteria, attacchi di panico, traumi psicologici.

Agisce sulle disarmonie affettive e sui problemi legati all'amore. È spesso efficace contro l'agitazione causata da stimoli eccessivi: ad esempio in soggetti che passano troppo tempo davanti al televisore o al computer, che ascoltano continuamente musica o sono sottoposti a sollecitazioni olfattive, tattili, verbali e via dicendo. Si usa anche per la purificazione degli ambienti. Può giovare a tutti i chakra e favorire l'armonizzazione tra le varie componenti dell'individuo: fisiche, emotive, mentali e spirituali.

Poiché ciascuna varietà di Lavanda è caratterizzata da una sfumatura specifica, secondo la persona può funzionare meglio un tipo o l'altro, oppure una combinazione di più varietà.

Testo tratto da: *Aromaterapia. Guida all'utilizzo degli oli essenziali naturali per il benessere fisico, emotivo e mentale*, di Fabio Nocentini, Pontedera (Pisa), Mediamax & Partners per conto di Flora srl, 2008, pp. 112, ill., € 4,50.

