

Lavanda: quel profumo di pulito che toglie il mal di testa...

Se c'è un profumo a cui per antonomasia si associa l'idea di pulito, è senz'altro quello della lavanda. È infatti assai noto, per le pregevoli caratteristiche aromatiche delle infiorescenze, l'impiego popolare per lavare la biancheria, regalando un gradevole odore al bucato. Pure il nome del genere *Lavandula* deriva dal latino *lavanda*, alludendo quindi all'uso antico di aggiungere la lavanda nell'acqua del bagno. Non tutti però sanno che la lavanda, nota per il suo inconfondibile aroma, è in realtà anche un ottimo rimedio per la memoria, nonché in caso di mal di testa e stress.

Dal punto di vista della sua fortuna storica, fu con l'avanzare della moda di profumarsi che la lavanda apparve nelle liste dei "Semplici" (denominazione medievale degli orti botanici, ovvero *Hortus simplicium* o *Hortus medicus*) e nelle spezierie del XV e XVI secolo. Nelle principali corti europee, soprattutto nella Francia del "Re Sole", il suo uso ebbe grande diffusione sia fra le dame che fra i cavalieri. Il suo successo era da ricercarsi, oltre che nel gradevole profumo, nelle virtù antisettiche e antiparassitarie. In Inghilterra le dame cucivano sacchetti di lavanda nelle vesti per lasciare una scia profumata e fu in quel periodo che si cominciò a usare i sacchetti di lavanda come rimedio antitarne negli armadi e nei cassetti.



Rametti fioriti di lavanda per profumare la biancheria

Storia e botanica

Innanzitutto, occorre fare un po' di chiarezza sulla confusione della nomenclatura volgare delle varie specie di lavanda.

Il nome volgare lavanda, in realtà, annovera al suo interno parecchie specie, alcune spontanee e altre coltivate, usate fin dall'alba dei tempi anche per le loro innumerevoli proprietà terapeutiche.

Alcune di esse si sono adattate ad altitudini più elevate e crescono in montagna, come la *Lavandula angustifolia* Mill., detta anche **Lavanda "vera" o "officinale"**, una delle specie più pregiate grazie alla particolare composizione dell'olio essenziale, coltivata anche in Piemonte; altre, più mediterranee e adatte a quote più basse come la *Lavandula latifolia* o *L. spica*, detta **Spigo o nardo italiano**, e la *Lavandula stoechas* detta **Stecade**, hanno un aroma meno apprezzato in profumeria, poiché l'olio essenziale è molto più ricco in canfora.



Lavanda vera (*Lavanula angustifolia*)



Stecade (*Lavandula stoechas*)

Le varie specie utilizzabili, alcune delle quali con nomi volgari a volte usati anche per descrivere specie completamente diverse, generò non poca confusione nella storia rispetto all'autenticità del loro impiego.

I nomi volgari **lavanda** (*Lavandula angustifolia*) e **spigo** (*Lavandula latifolia* o *L. spica*) derivano, come si è detto, dal latino e indicano rispettivamente l'uso e la forma. Linneo le classificò in un'unica specie, pur distinguendole nelle varietà alfa e beta.

Ancora, se andiamo ancora a ritroso e consideriamo i testi antichi, è arduo discernere le lavande da altre specie accomunate col nome di **nardo**. L'uso di questo termine si è protratto tra il primo e il secondo millennio a.C.; in ogni modo, è realistico pensare che si tratti del *Nardostachys jamatansi*, pianta della famiglia delle Valerianaceae (tipica del Nepal, Himalaya, India e Cina), anch'essa dal rinomato profumo e utilizzata anche nella medicina ayurvedica.

La prima testimonianza documentata dell'uso delle lavande nella storia la dobbiamo al medico greco Dioscoride che, nel suo *De materia medica* (65 d.C.), descrisse la *Lavandula stoechas*, elencando alcuni sinonimi già in uso a suo tempo: *synclopia*, *styphoniam*, *sciolebinam* (per i Romani), *suphlo* (per gli Egiziani).

Riguardo alle "confusioni" nei nomi constatiamo che fu proprio Dioscoride a paragonare la *L. stoechas* all'issopo (*Hyssopus officinalis*) e, curiosamente, nell'area montana occitana (a settentrione della costa provenzale) di cui fanno parte anche alcune valli piemontesi, la *L. angustifolia* è chiamata "isòp". In alcune zone del Ponente ligure, invece, la lavanda è da alcuni

chiamata *stecadò*, termine confondibile però con un'altra specie mediterranea, *Helichrysum stoechas*, chiamata un tempo **stecade citrina**.

Insomma, la sovrapposibilità della terminologia passata e moderna fa venire di certo un gran mal di testa, che solo la nostra lavanda può contribuire a far passare...

I termini *spicanardus* o *pseudonardus*, invece, presenti nelle fonti medievali, probabilmente designarono davvero alcune specie di lavanda, distinguendole dal nardo indiano e nardo celtico (il primo è il già citato *N. jamaicensis* e il secondo è una delle specie di Valeriana). Lo spigonardo fu così, al tempo, assunto come sinonimo della lavanda e in particolare dello spigo, ovvero la *L. latifolia*, curiosamente considerata la specie "maschile", mentre la *L. angustifolia* o vera era reputata la specie "femminile", pur non trattandosi di piante dioiche (ossia portanti fiori maschili e femminili su esemplari diversi).

Ci piace pensare che la distinzione sia scaturita dal fatto che, ove queste due specie coesistono, possono generare un incrocio, oggi simpaticamente chiamato "**lavandino**", specie molto coltivata in Francia, soprattutto in Provenza, risultante proprio dell'ibridazione fra esse. Grazie alle tre ramificazioni in cui è suddivisa la spiga, il lavandino ha una resa superiore alle altre specie di lavanda, per cui l'olio essenziale che se ne ricava ha un costo inferiore, ma anche una minor qualità per la sua particolare composizione ricca di canfora, ed è impiegato per lo più in profumeria o per uso esterno.



Filari di "lavandino" in Provenza

La lavanda era utilizzata anche nell'**antico Egitto**, come è stato desunto dal ritrovamento di boccette di essenza di lavanda nella tomba di Tutankhamon, nonché tra le bende delle mummie.

Furono i **Romani** a portarla in tutta Europa per avere sempre a disposizione l'acqua aromatizzata alla lavanda, utilizzata anche per le acque termali (in particolare la *Lavandula stoechas*).

Durante il **Medioevo**, alla lavanda furono attribuite bizzarre virtù: chi aveva paura della morte, per proteggersi metteva una croce dei suoi fiori al collo, e c'era chi credeva fosse persino afrodisiaca e, aspergendo con acqua di lavanda il capo della persona amata, si sarebbe conquistata la sua fedeltà. Questo presunto effetto di stimolo del desiderio sessuale, peraltro mai scientificamente provato, determinò in quel tempo un forte aumento della domanda dell'erba e alti costi di acquisto.

I monaci medievali la inserirono in molte ricette culinarie per coprire gusti e sapori non gradevoli, oltre che in rimedi medicamentosi. All'epoca, la famosa monaca erborista Hildegard von Bingen (filosofa, scienziata, poetessa e musicista - 1098-1179) scrisse il *De Lavandula*, chiamando la pianta "Liniz" e consigliandola per curare insonnia e cefalee: "la lavanda selvatica è calda e secca e il suo calore è benefico. Se si fa cuocere il vino con la lavanda e lo si beve, si otterranno una conoscenza e una comprensione più pure".

La lavanda era altresì annoverata tra i metodi di lotta **contro la peste** e il famoso 'aceto dei 4 ladroni', usato dai tombaroli come antisettico per proteggersi dal rischio di contagio, vantava tra i suoi ingredienti proprio questa pianta.

Ben più tardi fu scoperta la sua azione cicatrizzante e per le ustioni; solo negli **anni Venti del Novecento** il chimico profumiere francese René-Maurice Gattefossé, mentre lavorava alla creazione di un nuovo profumo in laboratorio, miscelò gli oli essenziali di diverse erbe che causarono accidentalmente un'esplosione, che gli ustionò un braccio. Per placare il terribile dolore immerse l'arto nel liquido freddo più vicino, un recipiente colmo di olio di lavanda. Con sorpresa, ne ebbe immediato sollievo e l'ustione, diversamente dalle precedenti che gli avevano causato arrossamenti, iperemia, vesciche e cicatrici, guarì perfettamente in breve tempo. Si accorse così di aver scoperto un potente rimedio, che aveva sempre avuto sotto gli occhi senza conoscerne le virtù. Da quel momento, dedicò il resto della sua vita allo studio degli oli essenziali e dei loro effetti terapeutici. Nel 1928 pubblicò il libro *Aromatherapie*, coniando il termine con cui oggi si designa la disciplina terapeutica che comporta l'inalazione degli oli di piante aromatiche o la loro applicazione con un massaggio.

Usi tradizionali popolari

Pianta dalla nota aromatica rilassante, la lavanda è un antico rimedio per il **mal di testa**; nei manoscritti e farmacopee antichi si riporta servisse per "fortificare i nervi logorati e stanchi o mal disposti da causa fredda" nonché per "l'epilessia e per fortificare la memoria". Tant'è che, nel passato, i coltivatori inglesi solevano portare spighe di lavanda sotto il cappello per prevenire la cefalea e i colpi di sole; i fiori, essiccati e ridotti in polvere, erano inseriti all'interno dei cuscini come cura per l'insonnia, pratica oggi ritornata in auge.

In Italia l'uso popolare ha sempre sfruttato le virtù **rilassanti e antinfiammatorie** della lavanda, già attribuite dall'antichità; ad esempio per uso esterno i fiori secchi venivano messi in sacchetti di tela e appesi in vari punti della casa, per profumare e tenere lontani insetti e parassiti, mentre un po' dappertutto il macerato di fiori di lavanda in olio o in acquavite veniva frizionato su punture di insetti, morsi di animali, scottature, contusioni, nevralgie, reumatismi e parti doloranti, oppure sulle tempie per lenire le cefalee.

In Lombardia e in Val Camonica, la lavanda era utilizzata internamente in infuso o assieme ad altre piante come achillea e anice per sedare il mal di pancia, nella silicosi e nei problemi circolatori. Persino nelle forme isteriche, come il cosiddetto "tarantolismo", si somministrava un composto di trifoglio fibrino, melissa e lavanda.

Attualmente, per uso interno l'infuso dei fiori si impiega in caso di **malattie da raffreddamento** in genere, come influenza, catarro, bronchite, mal di gola, come **calmante** in caso di depressione, ansia, insonnia, mal di testa da stress e per la digestione difficile. La tintura di lavanda in alcool è utile in caso di depressione e asma; in questo caso bastano 2-3 gocce su una zolletta di zucchero, da sciogliere sotto la lingua.

Per uso esterno l'infuso dei fiori, in virtù delle **proprietà antinfiammatorie**, si può adottare in impacco contro scottature, eritemi solari, reumatismi, dolori muscolari, nevralgie, malattie cutanee, herpes, punture d'insetti, pidocchi, alitosi, perdite vaginali, fistole anali, nonché per disinfettare e lavare ulcere e ferite infette e per le irrigazioni vaginali in caso di vaginiti.

In suffumigi, la lavanda si rivela benefica nella cura dell'asma e delle bronchiti, mentre l'olio frizionato sul petto agisce anche come espettorante. L'enolito dei fiori viene inoltre impiegato in caso di contusioni.

La ricerca moderna ha confermato che alcuni costituenti hanno un effetto **repellente nei confronti degli insetti**, quindi frizionarsi con acqua di lavanda è effettivamente un ottimo metodo per evitare fastidiose punture. Ciò convalida l'uso popolare di spargere i fiori per tenere lontani gli insetti, oltre che metterli in piccoli sacchetti negli armadi e nei cassetti, perché, oltre a profumare gradevolmente la biancheria, tengono lontane le tarme. Sempre per questo, l'oleolito dei fiori può essere utilizzato come deterrente per i pidocchi della testa, frizionandolo sul capo, mentre la tintura si friziona sul cuoio capelluto per i capelli grassi.



Anche oggi si conferma l'efficacia di una vasta gamma di prodotti a base di lavanda

Uso domestico

In **cucina** i fiori freschi possono essere canditi o aggiunti in marmellate, gelati, formaggio e aceto; essiccati, possono essere utilizzati per aromatizzare cibi, bibite o bevande alcoliche. In Francia si gusta il sorbetto alla lavanda, in Inghilterra vi si aromatizzano gli *scones* (tipici dolcetti simili a piccole brioche, ma meno dolci).

Il profumo della pianta attira le api che producono un ottimo **miele** aromatico, raro, pregiato e molto richiesto.

Olio essenziale e aromaterapia

Un uso a sé stante spetta all'**olio essenziale**, che trova innumerevoli impieghi, seppure lavanda e lavandino si distinguono anche per gli usi pratici dei loro oli essenziali.



Antico distillatore per ottenere l'olio essenziale di lavanda

Il lavandino è maggiormente impiegato in profumeria oppure per i disturbi del sonno, in diffusione o spruzzato sul cuscino. Visto il prezzo minore, viene preferito anche per i massaggi in olio vegetale per dolori articolari, crampi e contratture muscolari.

L'olio essenziale di lavanda vera, più pregiato, è maggiormente utilizzato in erboristeria, anche per la cura di pelle e capelli, mentre quello di stecade è imbattibile contro le punture di insetti e le ustioni, ma anche massaggiato sulle tempie per emicranie e cefalee.

L'olio presenta proprietà analgesiche, antisettiche e antibiotiche che lo rendono un ottimo aiuto contro le malattie da raffreddamento: influenza, tosse, raffreddamento, sinusite, catarro. In tutti questi casi è consigliabile usarlo per via inalatoria o in frizione locale. Viene utilizzato con successo anche come tonico, digestivo, per l'ubriachezza o nelle infiammazioni urogenitali, quali cistiti, leucorrea, candidosi. È un ottimo sedativo, utile in caso di ansia, insonnia, agitazione e nervosismo, perché esercita un'azione riequilibratrice, essendo sia tonico che sedativo.

Grazie alla sua azione diuretica, è un ottimo antisettico, che contrasta le affezioni del sistema genito-urinario, come le cistiti. Per le sue proprietà cicatrizzanti e lenitive, qualche goccia di lavanda apporta sollievo in caso di tagli, ferite, piaghe, punture d'insetti, eritemi da medusa.

La lavanda è un'ottima essenza **per i bambini**: tanti piccoli disturbi infantili (coliche, irritabilità, raffreddori, agitazione notturna, ecc.) possono essere alleviati da un massaggio sulla nuca o sul petto con olio essenziale di lavanda o con qualche goccia dell'essenza messa sul cuscino o nell'erogatore di aromi. La lavanda è considerata priva di rischi, ma sono stati riferiti casi di reazione allergica cutanea provocati dall'olio essenziale. Bisogna tener conto d'altronde, che si tratta di uno degli olii più adulterati, spesso mescolato con linalolo sintetico, quindi occorre fare attenzione alla qualità del prodotto.

Un suggerimento... per il buonumore: il liquore alla lavanda

Far macerare 120 grammi di lavanda fresca nell'alcool etilico per circa 20 giorni. Poi filtrare con un colino, aggiungere lo sciroppo di zucchero e si filtra nuovamente con filtro di carta.

Sitografia

<https://www.naturainmentecalliopea.it/lavanda-una-passeggiata-in-piemonte/>

<https://www.sguardonelverde.com/la-lavanda-coltivazione-storia-e-curiosita/>

<https://www.parchialpicozie.it/page/view/sentieri-didattici-life-xero-grazing/>

Bibliografia

- Rita e Patrizia Cugge, Giampiero Laiolo, *Montagne Blu. Spazi vissuti nelle Alpi del mare*, Tipografia Nante, Imperia, 2013
- Walter Cesana, *La Lavanda in Valle Gesso*, Blu Edizioni, Torino, 2009

Testo e foto di Loredana Matonti