

LA LAVANDA

la lavanda è una pianta nota per il suo tipico profumo, si tratta di una pianta commestibile.

COME SI COILTIVA?

La lavanda predilige terreni argillosi e si adatta bene anche ai terreni alcalini, purchè ben drenati per via della poca tolleranza ai ristagni. Non necessita che il terreno venga concimato.

COME SI USA?

La lavanda è usata per l'olio essenziale di lavanda è può essere impiegato sia internamente che esternamente.

CUCINA

I fiori di lavanda essiccati si usano per dolci (biscotti, torte o plumcake) ma anche nei dolci salati (risotti magari in abbinamento al rosmarino)

RIMEDI

Aggiungere delle gocce di olio di lavanda all'acqua calda durante il bagno può aiutare a favorire il rilassamento. Inoltre, l'olio di lavanda ha proprietà antinfiammatorie e può essere usato come rimedio naturale per mal di testa e dolori muscolari e articolari.

PROPRIETA

Alla lavanda sono attribuite numerose attività: sedative, antispastiche, antinfiammatorie, antimicrobiche e perfino ipocolesterolemizzanti. Più precisamente, tutte queste proprietà sono ascrivibili all'olio essenziale estratto dalla pianta.

BENEFICI

- Spasmolitica.
- Antisettica delle vie respiratorie.
- Contrasta la formazione di gonfiori e fermentazioni intestinali (azione carminativa)

