

I molti usi della Lavanda



Probabilmente conoscete la fragranza aromatica della lavanda usata nelle saponette, negli shampoo e nei profumi. Forse, tuttavia, non sfruttate in pieno la sua versatilità come erba medicinale.

Storicamente la lavanda è stata altamente apprezzata dagli erboristi per la sua capacità di alleviare il mal di testa e di calmare la tensione nervosa. La ricerca moderna ha dimostrato che l'olio di lavanda è un antisettico efficace che aiuta la guarigione di bruciature, ferite, e piaghe. E' anche in grado di ridurre il dolore e l'infiammazione dovuti a punture di insetti. Il profumo aromatico della lavanda viene dall'olio dei fiori blu-violetti che possono essere usati freschi, secchi o distillati a vapore (per estrarre l'olio essenziale). La lavanda è stata **raccomandata** in 19 letture di **Edgar Cayce** per una varietà di effetti. Le prescrizioni mediche della lavanda sono solitamente connesse con le sue qualità calmanti e corroboranti. Una combinazione di lavanda e amamelide venne raccomandata da usare in un bagno a vapore in due casi di **tensione muscolare eccessiva e esaurimento nervoso**. Diverse letture di Cayce suggeriscono che l'aroma della lavanda può aiutare nella **sintonizzazione durante la meditazione**.

Ecco qualche consiglio pratico per usare la lavanda per migliorare il vostro benessere mentale e fisico:

utilizzate la lavanda aggiungendo alcune gocce di lavanda nell'acqua per il bagno.

- Inalate il suo profumo risanante mettendo una o due gocce di olio di lavanda in un diffusore di profumi per l'aromaterapia.
- Fate massaggi con olio di lavanda in modo che sia assorbito dalla pelle. La cosa migliore è mischiarlo con un altro olio come p.e. l'olio d'oliva. Quando veniva prescritto da Cayce per un massaggio era sempre misto con altri oli. Come per ogni olio, è sempre consigliabile provare prima su una piccola zona della pelle per ridurre i rischi di una reazione allergica.
- Se sentite che vi sta arrivando un mal di testa, massaggiate fronte e tempie con l'olio di lavanda (lontano dagli occhi).
- Per tagli, lividi e punture di insetti spargete l'olio di lavanda direttamente sulla pelle.
- Per ridurre l'insonnia spruzzatene alcune gocce sul cuscino quando andate a dormire.
- Per l'esaurimento nervoso o la depressione fatevi un tè di lavanda con fiori secchi di lavanda (0,2 l d'acqua per 2 cucchiaini di fiori) da bere fino a quattro volte al dì.
- Ricordate, il più non è necessariamente il meglio. Usate gli oli essenziali con parsimonia per ottenere i massimi benefici.

(True Health, ottobre 2003)

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.