



Alessandro Gornati
NATUROPATA E CONSULENTE

LA LAVANDA

Vi è mai capitato di ammirare un vasto campo di lavanda? Questo fiore dal caratteristico color indaco cattura l'intimità dell'anima accompagnandola nella ricerca di una profonda spiritualità. Sviluppa attività Yin e Yang, calma chi è agitato e stimola la reattività emotiva di chi è depresso, consente chiarezza di pensiero e decisione nelle azioni. La sua essenza regala una sensazione di benessere emotivo e spirituale oltre che fisiologico

Le nuvole violacee ondeggiando al vento trasportano le emozioni in spazi inesplorati gonfi di pace e serenità. Siamo nel campo dello Yin più introspettivo, sulla via delle risposte esistenziali, alla ricerca del senso della vita.

Questi sentimenti rappresentano i valori della lavanda nella sua espressione morfologica (colori e forma) e nella sua essenza bio energetica che si esprime e si esalta nell'estrazione del suo aroma (olio essenziale). Elenando appunto le caratteristiche dell'olio di lavanda non possiamo prescindere dal conferimento di pace e serenità che questa pianta elargisce a coloro che ne fanno uso, sia a livello olfattivo che tramite applicazione topica. Ma la lavanda è molto di più! La grande saggezza di questa Lamiacea (appartiene alla famiglia della Lamiaceae) le consente di adattare le sue proprietà alla dimensione emotiva della persona, agendo come calmante su soggetti agitati e iperattivi ma allo stesso tempo di stimolare reattività emotiva se utilizzata da soggetti astenici e depressi. Così facendo la lavanda sviluppa attività sia Yin che Yang trasformandosi in elemento naturale di grande equilibrio e compensazione, un po' come è l'arancio.

In relazione a questa doppia caratteristica si può comprendere come la lavanda sia un'essenza che calma e lenisce i rossori ma allo stesso tempo stimola la rigenerazione tissutale in caso di ferite e scottature.

Nell'applicazione delle essenze naturali in medicina tradizionale cinese, la lavanda trova la sua collocazione nell'elemento terra, collegato alla rete organo stomaco/milza, pancreas perché l'equilibrio ritrovato grazie al bilanciamento tra Yin e Yang consente chiarezza di pensiero e decisione nelle azioni. Infatti questa pianta viene spesso consigliata o spesso scelta da coloro che vivono forti lup mentali e dimostrano incapacità nel prendere decisioni; in questi casi la lavanda aiuta negli orientamenti e soprattutto nel mantenere la fermezza nelle scelte fatte, non è raro infatti incontrare soggetti che dopo poco tempo che hanno intrapreso un percorso professionale o personale lo mettano in discussione cambiando opinione e punto di vista, soprattutto interrompendo le attività in cui sono impegnati per incamminarsi in vie alternative. Il cambiamento è frutto di intelligenza ma come ogni cosa deve rispondere a caratteristiche di equilibrio e armonia, per cui cambiare troppo di frequente può essere patologico e fonte di frustrazione.

Le caratteristiche elencate ci consentono di applicare l'aroma di lavanda nell'ancoraggio olfattivo durante i trattamenti corpo e viso, nel contesto di un'estetica bio-psicosomatica e quindi olistica nella quale il miglioramento estetico si accompagna ad una sensazione di benessere emotiva e spirituale senza escludere tut-



ti i campi di attività fisiologica in cui questa essenza ci consente di intervenire. Principalmente, come abbiamo già avuto modo di leggere, la lavanda ha una incredibile attività lenitiva, antiflogistica e disarrossante su tutti gli inestetismi dovuti ad infiammazione cutanea sia del derma che dei capillari. In questo caso la lavanda favorisce la riduzione della flogosi causata da irritazioni, tossine, allergeni migliorando il flusso arterioso e il ritorno venoso tipico del connettivo, favorendo la risoluzione nei processi di iperemia riportando la pelle ad uno stato di equilibrio e salute.

Avere a portata di mano una boccetta di olio essenziale di lavanda può essere utile in caso di scottature da sole, ustioni da contatto (di limitate dimensioni) o nel caso di punture di insetto. Come si può notare, la lavanda ha una larga varietà di applicazioni, soprattutto se si considera anche l'azione cicatrizzante e rigenerante attribuitale; a tal proposito l'olio essenziale di questa pianta è impiegato nei trattamenti viso anti-età oltre che in quelli per la couperose, pre-disperso in oli vegetali, in maschere o creme per il viso.

Mentre è nostro consiglio disperdere gli oli essenziali in altro veicolo prima di applicarli sulla cute, per la lavanda possiamo fare un'eccezione; è un'essenza dermatologicamente molto sicura e quindi applicabile in piccole dosi anche direttamente sull'inestetismo o sulla manifestazione cutanea come le dermatiti, o gli eczemi.

L'esperto risponde a redazione@mabella.it
oppure a info@demsitaly.it