

## Lavanda

(Lavandula angustifolia)



### in cucina

Non molto utilizzata in ambito alimentare trova, però, impiego nell'aromatizzazione di vino bianco e aceto e nella preparazione di gelatine per dolci. Dai suoi fiori si ottiene un miele particolare ed estremamente profumato.

### uso terapeutico

Le inalazioni di infuso di lavanda calmano il raffreddore, la tosse e hanno un'azione positiva per chi ha problemi respiratori. I risciacqui con infuso di lavanda hanno un'azione disinfettante per la bocca e sono rinfrescanti per l'alito. Inoltre trova impiego nella preparazione di bagni tonificanti e rilassanti.