



Es una de las lavandas más aromáticas que podemos cultivar, se le conoce como lavada macho y puede alcanzar los 80 cm de altura. Arbusto con los tallos muy ramificados de los que nacen ramas rematadas en espigas florales.



Planta con un sin fin de utilidades en la cocina. Las flores confitadas o como guarnición para macedonias, bizcochos, galletas... Las hojas son más atractivas frescas pero tienen más aroma cuando están secas. La esencia del espliego aromatiza licores, cremas o té.

VAPORES DE ESPLIEGO

- 3 cucharadas de manzanilla
- 3 cucharadas de espliego
- 1 bol con agua hirviendo

(750 ml a 1 l)

Echa las plantas en el agua hirviendo. Inclina la cara sobre el bol para que los vapores te den en el rostro y tapa la cabeza con una toalla. Mantén durante 10'. Repetido a diario ayuda a eliminar el acné.

- Dentro de sus propiedades hay que destacar su uso como antibacteriano, abortivo y antiséptico.
- Usado para picaduras, quemaduras o desinfectar pequeñas heridas.
- Sube las defensas del sistema inmunológico.
- Su aceite esencial es uno de los más usados desde antiguo, su extracción con calderas se remonta a tiempo inmemorial. Usado para aromatizar jabones o aliviar dolencias.

