

# LEVANDULE - LÉČIVÝ DOTEK PRO NEKLIDNOU DUŠI I TĚLO

Jitka Třešňáková,  
[www.inspirala.cz](http://www.inspirala.cz)

Podle její výrazné a nezaměnitelné vůně ji poznáme i se zavřenýma očima..  
Levandule je tisíci pohlazení pro neklidnou duši, levandule cesta do snů.. je to úžasná bylina, která nás léčí už jen tím, že voní..

Levanduli má většina lidí spjatou s příjemnou uklidňující vůní, nicméně éterický olej z téhle bylinky, dokáže mnohem víc než jen uvolnit mysl a utišit duši. Levandulová silice má silně hojivé a antibakteriální účinky, které z ní činí nepostradatelnou součást mé domácí i cestovní výbavy pro každodenní starost o mé tělo a duši.

**Jak můžeme levanduli pro zdraví a blaho našeho těla a duše použít? Které její části na co používat? Kde se opravdu pěstuje a jak ji pěstovat doma?**

Ve spojitosti s levandulí se nám nejspíš vybaví Francouzská Provence a její rozsáhlá levandulová pole s pravidelnými dlouhými řadami stříbřitých keříků s temně fialovými květy.

Rozšířenou mylnou představou je, že Levandule roste na polích v Provence. Fialové lány Lavandinu vypadají sice nádherně, a podobnost s Levandulí je obrovská, nicméně Lavandin nemá žádné léčivé ani zklidňující účinky. Je levnější a silně aromatický, a proto se používá k parfemaci kosmetiky, prádla a mýdel.

Zato pravá Levandule má šedomodrou barvu a roste jen v horských oblastech Itálie a Francie, v nadmořské výšce nad 800 m. Nejznámější pěstitele najdete v okolí Piemontu.

Levandule původně pochází z oblasti středomoří, ale pro svoji velkou popularitu se odtud rozšířila po celé Evropě, části Asie a jistě i na další kontinenty. Najdeme ji ve velkém množství druhů a barevných kultivarů, mezi nejrozšířenější patří např. **levandule lékařská, širokolistá, klasnatá, zubatá** atd., setkat se můžeme i s levandulí kvetoucí bíle a růžově. Je velmi vyhledávanou rostlinou, a to jak pro okrasu, léčivé účinky, jako koření, ale i pro další zpracování v kosmetickém a drogistickém průmyslu.

Pro své silné aroma byla levandule oblíbena už v dobách dávno minulých, její sušené květy se sypaly po domě pro **osvěžení vzduchu** i jako **ochrana před hmyzem**. Levandulové svazečky nebo sáčky se umísťovaly **do prádelníků** jako ochrana **proti molům** a pro provonění prádla. Přidávala se i v minulosti **do koupelí a mýdel, do parfémů, krémů a vonných olejů**.



## Proč je levandule léčivá?

Účinnými látkami v levanduli jsou **silice, třísloviny, antokyany, hořčiny a pryskyřice**. K léčení se na rozdíl od využití v kuchyni, používá pouze květ levandule.

**Nálev z levandulového květu má tlumivý účinek na nervy, snižuje krevní tlak, působí trochu močopudně, tiší menstruační bolesti, stimuluje slinivku břišní a má blahodárný vliv na činnost střev i žaludku. Květ levandule je pro své zklidňující účinky přidáván také do směsí bylinek užívaných při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě a závratích. Masáže oleji z levandule pomáhají při revmatických bolestech a mají povzbuzující účinek. Tinktura obsahující silice levandule při vnějším použití prokrvuje pokožku, proto je vhodná na revmatismus, dnu nebo špatně se hojící rány, popáleniny a záněty.** Známé je i využití levandule v kosmetice jako přísady do voňavek. Sušená levandule po sobě zanechá příjemnou vůni a zároveň odpuzuje šatní i kuchyňské moly. Levandulová nať se používá i v kuchyni, je například jednou ze součástí provensálského koření. Dále se můžeme setkat i s kandovanými květy levandule, levandulovým medem nebo například s levandulovou zmrzlinou.

## Léčivé účinky levandule při zevní aplikaci

Vdechované aromatické silice levandule jsou tím pravým balzámem pro neklidnou duši. Pro rozšíření vůně léčivých esencí používám doma i na cestách aroma-lampy. Levandule je mou nejpoužívanější esencí.

**Polštářky a pytlíčky plněné sušeným levandulovým květem** jsou odedávna pomocníkem lidem trpícím **nespavostí, stresem, depresí či bolestí hlavy**. Dříve se nosily i na krku či po kapsách, s čímž se dnes již pravda nesetkáme, zato máme k dispozici spoustu přípravků a výrobků s obsahem levandule, které nám prokáží minimálně stejně dobrou službu.

Koupit nebo jednoduše vyrobit si můžeme už výše zmíněný polštářek plněný sušenou levandulí a vložit ho pod polštář, jeho vůně nás příjemně **uvolní a usnadní nám usínání**. Vyhledávané jsou i zmíněné **éterické oleje** do lamp, **potpourri, přísady do relaxačních koupelí, mýdla, tělové krémy a oleje**, při jejich koupi se nám vyplatí hledět na kvalitu a raději zvolit přírodní produkt od osvědčeného výrobce.

Levandule má i **ochranný účinek při aplikaci na kůži**. V době morových epidemií se věřilo, že při mytí rukou ve vodě s levandulí se lidé vyhnou nákaze. Pravdou je, že látky obsažené v levanduli **ochraňují kůži před přílišným rozmnožením škodlivých mikroorganismů**.

Sušené květy levandule někdy najdeme v bylinných receptech pro **ošetření problematické pleti**, např. pro léčbu **akné** nebo **ekzému**.

Speciální krémy, oleje a alkoholové výtažky z levandule se používají pro masáže při **revmatických bolestech** či **pro uvolnění a relaxaci svalů**, některé i pro jemné masáže kůže na čele a spáncích **při migrénách**.

## ŠTÍPNUTÍ A BODNUTÍ:

V momentech vysokého výskytu komárů se vyplatí mít malou lahvičku Levandulového éterického oleje stále u sebe (osobně ji mám u sebe celoročně – nejen kvůli komárům ☺).. Stačí nanést 1 kapku prstem přímo na postižené místo, uvidíte, že štípanec přestane rázem svědět, pálit i otékat. Navíc předejdete infekci. Použití neředěné Levandule je zcela bezpečné i pro malé děti (od 1. roku).

## RANKY A ODĚRKY:

Stejně tak lze Levandulový éterický olej použít jako lokální desinfekci na malé ranky a oděrky. **POUŽÍVEJTE NEŘEDĚNÝ.**

### **REPELENT:**

Levandule hmyz částečně odpuzuje, ale lépe funguje, pokud ji v poměru 1:1:1 smícháte s Lemongrass a Eukalyptem. Směs použijte do difuzéru nebo Lamy.

REPELENT pro aplikaci na pokožku – doporučuji smíchat: 30 ml 96% Alkoholu PRIMAVERA , 15 kapek Levandule fein PRIMAVERA, 30 kapek Lemnograssu PRIMAVERA, 15 kapek Eukalyptu Globulus. Dobře protřepejte a směsí naplňte lahvičku s rozprašovačem. Repelent pomáhá odpuzovat komáry i klíšťata. Nanášet ho můžete na kůži i oděvy. NEMASTÍ a lze nanášet i na oděv.

Levandule odpuzuje i škorpiony, proto se v jižních zemích často pokládá na okenní parapety.

### **POPÁLENINY:**

Možná to taky znáte, první výlet na kole a ramena spálená... Vyzkoušejte chladivé Levandulové mléko nebo olej, který je ale potřeba vetřít do vlhké pokožky. Pokožka se zklidní a začne se rychle regenerovat, navíc se vám bude dobře spát.

Doporučuji smíchat: 30 ml Třezalkového oleje PRIMAVERA + 30 kapek Levandule fein BIO PRIMAVERA. Vmasírujte do vlhké pokožky po sprchování.

### **DEPILACE:**

Ať už se člověk depiluje nebo holí žiletkou, většinou se neubrání podráždění. A když vyjdete s oholenými nožkami na slunce, odměnou vám může být pěkně červená a svědivá vyrážka. Na to vše můžete zapomenout! Stačí si po depilaci kůži ošetřit Levandulovým olejem. Olej vmasírujte do vlhké pokožky a drobné ranky ošetřete neředěným éterickým olejem.

### **Náš tip: Domácí levandulový olej**

**Potřebujeme: čerstvé a sušené květy levandule, 1 l slunečnicového oleje**

Do čisté sklenice napěchujeme suché levandulové květy a zalijeme olejem. Sklenici uzavřeme a necháme asi týden odstát v teplé místnosti. Potom necháme olej prokapat přes čistý kus plátna, vymačkáme a do sklenice vložíme květy čerstvé, které zalijeme již scezeným olejem. Opět necháme zhruba týden louhovat a na závěr zcedíme přes plátno. Levandulový olej používáme do koupelí, k otírání spánků při migréně nebo k masáži bolavých svalů. Pokud nakapeme pár kapek do koupele, tato levandulová lázeň bude osvěžující, uvolňující, odbourá stres, napětí a podrážděnost.



**V momentech, kdy nemám k dispozici sušené květy levandule, nakapu několik kapek co nejčistšího levandulového éterického oleje do čistého mandlového oleje.**

### Náš tip: Domácí levandulová mast

**Potřebujeme: čerstvé levandulové květy, 1 kg domácího sádla (popř. bambuckého másla nebo lékařské vazelíny), 100 g včelího vosku**

Sádlo s včelím voskem ohřejeme na vodní lázni na teplotu 80 stupňů. Přidáme čerstvé květy levandule a asi deset minut zahříváme a mícháme. Poté odstavíme a necháme stát do druhého dne. Druhý den opět rozehejeme – stačí tak, abychom mast mohli přecedit přes gázu. Mast skladujeme v menších kelímcích na tmavém a chladném místě.

Levandulová mast regeneruje kožní buňky, omlazuje pokožku, pomáhá při popáleninách (i spáleninách od slunce) a má protizánětlivé účinky. Je to hojivý prostředek na vyrážky, ekzémy, dermatitidy či lupénku.

### Léčivé účinky levandule při vnitřním užití

Sušené květy se už tradičně používají pro přípravu **čaje**, který má relaxační a uklidňující účinky. Takový čaj je vhodný všude tam, kde bojujeme s neduhy jako je **nespavost, nervozita, stres, deprese, pocity napětí, bolesti hlavy, nepříjemné stavy v období klimakteria** a pod. Levandulový čaj je vhodný i při trávících potížích, pomáhá při **žaludeční nevolnosti, plynatosti a žaludečních a střevních kolikách**. Přidávat ji můžeme i do bylinného čaje pro léčbu nemocí z nachlazení, spojených s **dýchacími problémy**, jako je **angína, chřipka, rýma, bronchitida, zánět dutin** a podobně.

V lékárnách a specializovaných prodejnách lze také koupit levandulové výtažky, tinktury a oleje, je však vždy nutné zkontrolovat, jsou-li určeny pro vnitřní použití a dodržovat předepsanou indikaci. *Těhotné ženy by se užívání levandule měly raději vyhnout.*

Ve středomoří se lístky levandule používají jako **koření** do dušených pokrmů, pro úpravu ryb a grilovaných a pečených mas, pro svou nahořklou chuť a výrazné aroma je však potřeba s ní šetřit.

### Jak správně pěstovat levanduli

Tato bylina má ráda **slunce a lehčí písčité a zásadité půdy**, pokud se nám podaří jí takové podmínky zajistit, odvděčí se nám bujným a bohatě kvetoucím keříkem. Některé druhy levandule jsou choulostivější na mráz, ty je potřeba na zimu přenést do zázemí, nebo přikrýt, levandule lékařská však běžně přestojí i mrazy kolem -15°C i více. Na jaře je důležité keřík **ostříhat**, aby znovu hustě obrostl, ne však až těsně u země. Nepotřebuje přílišnou zálivku, vydrží i poměrně dlouhou dobu bez vláhy, bez slunce by však strádala.

### Když přijde čas sklizně..

Levandule běžně kvete v závislosti na druhu a podmínkách od června do srpna. **Květenství či celé stonky s květy sklízíme těsně před rozkvětem**, pokud bychom je sklízeli až v době květu či po něm, po usušení by se rozpadly. Stonky s květy sušíme nejlépe svázané do menších kytíček a zavěšené, samotná květenství pak v tenké vrstvě na roštích či papíře. Suché květy určené pro přípravu čaje uskladníme v dobře hermeticky uzavíratelných nádobách, aby si zachovaly své aromatické látky.

**Listy** můžeme sbírat **od jara do podzimu**, čerstvé i sušené se v domácích podmínkách používají hlavně jako koření.

Pro léčitelství má největší význam **uklidňující účinek levandule**, a to jak při vnitřním, tak vnějším použití.

--

použitá literatura: Encyklopedie bylin a koření, zdroje z internetu