

Levendula testnek és léleknek

A levendula a földközi-tengeri országokból érkezett hidegebb tájainkra. Előkelő hölgyek már az ókori Görögországban és Rómában levendulakivonatot használtak testápolásra. Testükre kenték, szappanjaikat és fürdővizüket illatosították vele. Tagjaik fáradtságát és az ízületi merevséget áztatták ki levendulás fürdőben. Erős, friss illata miatt mindmáig a szappanok, kozmetikumok, testápolószerek, masszázsolajok, parfümök és testpermetek kedvenc alkotórésze. Enyhe, kíméletes hatása miatt nyugodtan alkalmazható gyermekeknél is.



Sok kertben szép, és egyidejűleg jó illatú dísznövényként termesztik, kiváltképp a napfényes helyeket kedveli. Dél-Franciaországban pl. óriási telepített levendulamezők találhatók. Ezüstös-szürke leveleivel alacsony, sűrű bozótokat képez, ezek fölé magasodnak a hosszú száruk, melyek felső végét sűrűn borítják a kis ibolyakék virágok. Szemet, lelket gyönyörködtető, dúsan tenyésző nyári növény, virágát júliusban és augusztusban szedik. Rovarűző hatását többi növényünk is meghálálja, a levendula közelsége ugyanis elriasztja a hangyákat és a levéltetveket, ezért a közelében lévő növények nem tetvesednek. Ha a kertünkben van levendula, öröm lesz a gyűjtése és szárítása, hogy később majd **fürdőkhöz, teakeverékekhez, álompárnákhoz, illatos párnákhoz, potpourrihoz, vagy masszázsához** használhassuk fel.

Nagyanyáink korában a levendula virágait kis szövetzacskókba töltötték, hogy fertőtlenítsék vele a szekrényeket, fiókokat, távol tartsák a molyokat és más rovarokat. Természetesen a levendulás zacskó még ma is előnyben részesítendő a meglehetősen mérgező naftalint tartalmazó molyirtókkal szemben, amelyek ráadásul még szörnyen kellemetlen szagot is árasztanak. Továbbá szép dísz lehet lakásunknak, ami egyben tartósan illatosítja a helyiségeket. Egy csokor levendula a hálószobában is jó szolgálatot tesz, illatától könnyebben hajtjuk álomra a fejünket.

A levendula nyugtató hatása

Magas illóolajtartalma révén a levendula nagy gyógyhatással rendelkező növény is. Illóolajai nyugtatólag hatnak a központi idegrendszerre, ezért a levendulavirág több nyugtatótea és a gyógyfüves "álopárnák" alkotórésze. Az idegfeszültség és a vegetatív idegrendszer zavara esetén alkalmazott terápia során a levendulát fürdőhöz használják. Kiválóan alkalmas a migrén és az ideges fejfájások leküzdésére, fáradtság csökkentésére. Illóolaját aromamécnesben párologtatva is használhatjuk.

A levendula frissítő hatása

A levendulavirágnak azonban nemcsak nyugtató és feszültségoldó, hanem élénkítő, frissítő, serkentő és immunerősítő hatása is van. Enyhíti az izomfájdalmakat és izomgörcsöket is.

Bőrregeneráló hatása

Segíti a kisebb sebek, horzsolások és zúzódások gyógyulását, csökkenti a rovarcsípések okozta fájdalmat. A levendulaolaj megnyugtatja a gyulladt bőrt, beleértve a pikkelysömörös és az ekcémás bőrt is. Csillapítja a nap okozta leégéseket, hűti a herpeszeket. Kiegyensúlyozza a bőr zsírosságát, serkenti a bőr anyagcsere folyamatait és elősegíti táplálását. Csökkenti a pattanások miatt keletkezett gyulladásokat, szabályozza a fejbőr zsírosságát.

Levendulás lemosás

Fekvőbetegeknek csodálatos felfrissülést okoz, ha naponta egyszer levendulás vízzel lemossák őket. A fürdővízhez vagy egy marék levendulavirágból készített főzetet kell önteni, vagy egyszerűen néhány csepp levendulaolajat illetve levendulaeszenciát hozzáadni.

Tea: 1 csésze forrásban lévő vízbe tegyünk 2 teáskanálnyi levendulavirágot, hagyjuk állni 5-10 percig, majd szűrjük le. Ízesíthetjük mézzel.

Fürdő: Öntsünk le 50 g levendulát 1 liter forrásban lévő vízzel, hagyjuk állni 10-15 percig, majd öntsük hozzá a fürdővízhez.

Olaj: Masszázshoz magunk is készíthetünk értékes olajat. 1 maroknyi friss (vagy kicsivel több szárított) virágot tegyünk zárható üvegbe és öntsünk rá negyed liter olívaolajat. 3-4 napon keresztül tartsuk meleg, napos helyen, hogy összeérjen, majd szűrjük le. Az így nyert olajat tároljuk hűvös, sötét helyen.