

Levendula

A közönséges levendula vagy hétköznapi nevén levendula az ajakosak családba tartozó, a Földközi-tenger mellékéről származó, nálunk is termesztett félcserje. Virágai kékeslilák vagy mélylilák, a növény felső részén virulnak. Elég csak megfogni őket, és kezünk egész nap illatos marad.

A levendula illata átható, tiszta és üde, egyszerre élénkít és nyugtat. A növény az 1700-as években került Magyarországra.

Idegerősítő, ezért alkotórésze olyan nyugtató gyógyteakeverékeknek, melyek még nem erős idegnyugtatók, hanem csak segítenek áthangolni a pozitív működésre. Bazsalikom, rozmaring és szurokfű hozzáadásával fokozni lehet a hatását. Egyszerű vízgőzdesztillációval nyert illóolaja oldja a szélgörcsöket, fertőtleníti a beleket, akadályozza a rothadási és erjedési folyamatokat.



A gyógyhatású levendula:

- Javítja az életfolyamatokat, fokozza a testi és lelki frissességet.
- Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van.
- Aromaterápiában használva feszültségoldó, idegerősítő, nyugtató hatású. Enyhíti a fejfájást, a depresszív kedélyállapotot, segíti az elalvást, az alvászavarokat megszünteti.
- Meghűléskor inhalálással tisztítja a légutakat, csökkenti a fertőzéseket. Asztmások ne használják így!
- A pattanásos, gyulladásos bőrt bekenve nyugtatja. Érvényes pikkelysömörre és ekcémára is. Enyhíti a napozás okozta leégést.
- Masszírozások alkalmával a fáradtságot, izomfájdalmakat, a reumás fájdalmakat csökkenti. Gyulladásos izomfájdalmakat enyhíti.
- Az immunrendszert erősíti élénkíti,
- Relaxál, regenerál.
- Hatékony zsíros hajra és korpás fejbőrre is.
- Fürdővízbe cseppentve és kicsi tejet hozzáadva segít, hogy bársonyos legyen bőrünk.
- Női betegségeknél hatásos irrigáló szer. Recept: 1 liter kamillateához 4-5 csepp levendulaolaj.
- Oldja a szélgörcsöket, fertőtleníti a beleket.
- Rovarcípéseket csillapítja, segíti a horzsolások és kisebb sebek gyógyulását.
- Párnánkra cseppentve, vagy párnahuzatunkba szárított levendulát téve segíti alvásunkat.
- Segít pszichés és idegi panaszok (alvászavar, idegesség, fejfájás, migrén)
- Szív és érrendszerhez kapcsolódó panaszok (alacsony vérnyomás) enyhítésében.
- A bőrápolásban is kiváló.
- Izmok és ízületek gyulladásának csökkentésére.
- A belőle készült tea kiváló nyugtató, szélhajtó.