

# Varázskert Levendula

A Levendulát elsőként az ókori görögöknél, rómaiaknál dokumentálták. Antiszeptikumként alkalmazták erre utal a latin név is lavo – lavare - mosni. Egyiptomban a gyógyítás mellett, balzsamozáshoz is használták.

Harmincnál több levendula faj létezik. A Varázskert levendulái a Lavandula angustifolia orvosi levendula, mely minőségében és alkotó részeiben elsősorban a gyógyításra, nem kozmetikai célra szolgálnak. Az orvosi levendulában 130-170 alkotórészt (itt megoszlik a vélemény), tudtak eddig azonosítani. Ösztönzi a sejtfejlődést, élénkíti az immunrendszert.

## **Levendula gyógyászati alkalmazása:**

Emésztési rendellenességre, gyomor és bélbántalmakra, felfújódásra (belsőleg teaként, külsőleg olajjal az érintett területet kenjük be).

Légzőszervi megbetegedésre (belső-külső használattal)

Bőrbetegségekre: (gyulladás, pattanások, pikkelysömör), rovarcsípések, horzsolás, műtétek utáni sebek gyógyulására, égésre: 1-ső, 2-od fokú (ebben az esetben bőségesen kell az olajat használni naponta több alkalommal)

Nyirokrendszer regenerálására (belső-külső v. borogatásként alkalmazzuk)

Fejfájás (migrénes), izomfájdalmakra, görcsökre (külső)

Szív és érrendszerre (belső - külső)

Alvászavarra, idegességre (teaként-párnára csöpögtetve az olajat, vagy testre kenve)

Nőgyógyászati fertőzések esetén (pár csepp olajat betétre csepegtetni - gombás fertőzések esetén)

Kismamáknál a szülési fájdalmak csökkentésére: a talpon lévő reflex zónákon keresztül borogatásként alkalmazható: (egy tál vízbe 10-20 csepp levendula olajat csepegtetni, 10-15 percig áztatni benne a lábat). Ugyanezt a gyógymódot alkalmazhatjuk migrénes fejfájásnál is.

Kisgyermeknél az olajat esti fürdővízbe (nyugodt alvásra) lehet használni. Két éves kortól bőrpróba elvégzésével, bőrre kenve is alkalmazhatjuk a Levendula olajat.

Relaxál, regenerál (Aromaterápia, fürdősó használata)

## **Teák készítése:**

Levendula virágzatot lehet forrázással (10 perc), vagy rövid ideig tartó főzéssel (5 perc). Fontos az edényt lefedni, hogy az illó anyagok benne maradjanak! (frissen szedett, vagy szárított virágokból).

## **Illóolaj alkalmazása:**

Az illóolajat bőrre kenve külsőleg használjuk! (kizárólag a levendula-teafa olajra érvényes!)

Az illóolaj fürdővízbe történő alkalmazásakor: 10-15 csepp olajat kevés tejbe, tejszínbe, mézbe, vagy oliva olajba csepegtetjük, ezzel együtt öntjük a vízbe, mert az illóanyagok az emulgáló szerek segítségével tudnak kioldódni! (Minden illóolaj használatára érvényes az alkalmazás!)

## **Levendulavíz felhasználása:**

Fertőtlenítésre: vegyszeres fertőtlenítők helyett, elsősorban kisbabáknál különösen javasolt fertőtlenítés céljából a levendulavizet alkalmazni. (tisztá minőségű vizet használjunk!)

Kozmetikai használatban-elsősorban arctisztításra (pattanásos bőrt szárítja), házilag készített krémekbe keverve.

Alkalmazhatjuk ruhák mosásánál öblítőként (mosógépben is) fertőtlenítő hatása miatt.

A növények virágok, fák, bokrok, cserjék leveleit, ágait permezezhethetjük, mellyel erősítjük a növény ellenálló képességét a kártevők ellen.

## **Tájékoztatás:**

Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az illóolajok vásárlása előtt elsősorban bőrön történő alkalmazása esetén, győződjünk meg arról, hogy 100%-os tisztaságú-e az olaj minősége, melyet vizsgálati tanúsítvány igazolásával lehet ellenőrizni!

Elsősorban gyerekeknél fontos, de mindenkinél, aki még nem használt Levendula olajat: javasolt bőrpróbát végezni! A csukló belső részére, vagy a fül mögötti részekre kenjünk egy cseppet az olajból, majd néhány perc elteltével megnézni, bepirosodott-e a bekent terület. Pirosodás esetén lehetőleg mellőzzük az olaj használatát!

**A bőrpróbát minden első alkalommal használt illóolaj esetében érdemes elvégezni, az esetleg felmerülő allergiás reakciók miatt!**

Mikó Marcsi

Fitoterápia és Bach terápia tanácsadó

# Varázskert