



Levandule - účinky na lidské zdraví, informace, obrázek, fotografie levandule

Zveřejněno: 07.07.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2468



Při putování po jihovýchodě Francie vás upoutají rozsáhlé zelené olivové háje, vinice a zejména modrofialové lány levandule. Tato rostlina v Provence rychle zdomácněla a stala se důležitým základem pro výrobu parfémů. Pěstuje se zde ve velkém nejen kvůli [kráse](#) a vůni, ale i pro její bohaté léčivé účinky.

Účinky rostliny:

- uklidnění psychiky a sklidnění nervového systému
- nespavost
- nervová slabost
- návaly [krve](#) do hlavy a bolesti hlavy
- třesavka
- migréna
- hysterie, hysterické záchvaty
- nadýmání, plynatost, flatulence
- astma
- žaludeční kolika
- jaterní potíže
- žlučnickové potíže
- katar průdušek, [zánět](#) průdušek, bronchitida
- chřipka
- angína
- vřídky v dutině ústní
- ochrnutí [jazyka](#) a zajíkání se
- bolesti svalů (po namožení apod.)
- úrazy
- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- vykloubení kloubu s bolestmi
- natržení svalu (reptura svalu) s bolestmi

- zánět nervu (neuritida)
- kožní vředy
- infikované rány
- povrchové záněty [kůže](#)
- prokrvení kůže

Stálezelený dřevnatý polokeř patří do čeledi hluchavkovitých a má na lodyze malé, voňavé modrofialové květy. Existuje několik druhů levandule, např. *Lavandula Spica*, *Lavandula Vera*. Název [rostliny](#) je pravděpodobně odvozen z latinského výrazu ‚lavare‘ - mýt a již staří Římané přisuzovali této rostlině antiseptické vlastnosti.

Dříve se o sklizeň divoce rostoucích levandulí staraly převážně ženy a děti [pomocí](#) srpů. V polovině minulého století vyjely do polí stroje, což umožnilo pěstitelům svá políčka rozšiřovat.



Vylepšenou selekcí vznikl levandin, který pokrývá téměř 90 procent plochy, a výnosy éterického [oleje](#) z tohoto hybridu jsou čtyři až sedmkrát vyšší než u levandule. Silice obsažená v rostlinách se izoluje šetrnou destilací. Získaný éterický olej se využívá zejména v kosmetickém průmyslu a farmacii. Silice levandule má **antibakteriální a antiseptické účinky**, které se používají v řadě přípravků k **léčení ran a kožní vyrážky**. Účinně působí při **léčbě antispastických a zažívacích potíží**, při **problémech se spánkem**. Podporuje **relaxaci a uvolnění organismu** po namáhavém dni, při **bolestech hlavy, migréně, škrábání v krku, kašli** a dalších neduzích. V kosmetice se využívá ke zklidnění a **regeneraci pokožky**.

Usušená voňavá levandule svázaná do kytice poslouží v domácnosti i jako pěkná dekorace na stole. V prádelníku nejenže příjemně voní, ale současně **odpuzuje moly**.

Jak vypadá levandule? Fotografie je vpravo. Nahoře je fotografie levandulového pole v Provence ve Francii.

Levandulový

olej:

Do 0,5-0,7 litru olivového oleje sypeme za stálého míchání čerstvé, nadrobno nasekané levandulové květy nebo drogu z lékárny, dokud nedostaneme homogenní, hustou, ale ještě tekutou směs. Dáme ji do vhodné nádoby a za občasného promíchání ji necháme stát na tmavém místě 6-8 týdnů. Přecedíme, ale scezené byliny ještě mírně zahřejeme a olej z nich vytlačíme. Olej vtíráme do pokožky po celém okolí bolavých míst. Při bolestech hlavy a při migréně ho vtíráme do pokožky na spáncích a na čele a zároveň užíváme několikrát denně 10 kapek na lžičce; olej zapijeme troškou teplého [čaje](#). Při nervových bolestech kombinujeme masáž bolavých míst levandulovým olejem s vnitřním užíváním černého bezu.



Byliny na nespavost a pro lepší usínání a spánek - meduňka, kozlík, třezalka, levandule

Levandule se může v pytlíku s kozlíkem, tymiánem a chmelem a položit pytlík vedle polštáře pro dobrý, klidný spánek. Levandulová droga nemá žádné nepříjemné účinky, ale v silných dávkách omamuje, proto při vnitřním užívání platí zásada, že se musí užívat s mírou (nesmí předávkovat).

Levandulová limonáda - recept, postup, návod, příprava, suroviny, ingredience

Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch



Levandulová limonáda - recept: přived'te k varu 3 hrnky vody a nechte chvíli vychladnout. Touto vodou zalijte sušenou levanduli a přidejte med. Nechte luhovat asi 20 minut. Šťávu sceďte. Přilijte citronovou šťávu a zbylou vodu, dobře promíchejte. Dejte vychladit a podávejte ve džbánu nebo karafě. Sklenice můžete ozdobit plátky citronu. Levandulová limonáda nebude mít jasně fialovou barvu. Pokud chcete, můžete ji obarvit přírodním barvivem nebo pro lepší dojem stačí ozdobit limonádu větvičkou levandule.

Levandulová limonáda - suroviny:

- 1 hrnek medu
- 5 hrnků vody
- 1 polévková lžice sušené levandule (doporučujeme raději začít menším množstvím, přidat ingredienci lze vždy)
- šťávu asi ze 6 citronů
- na ozdobu větvičky levandule

Levandulový nálev - recept, postup, návod na výrobu, účinky, využití

Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch

Levandulový nálev - lžičku levandulového květu zalijeme sklenicí vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Pijeme 2 sklenice denně mezi jídly jako lék proti plynatosti nebo na uklidnění a rovněž při **katarech a poruchách trávicího traktu, vodnatelnosti, nevolnostech (zejména nervových), srdečních obtížích a návalech krve do mozku.**

Levandulová mast - recept, postup, návod na výrobu, účinky, využití

Napsal: MUDr. Zbyněk Mlčoch

Levandulová mast - hrst levandulových květů vsypeme do 1/2 1 olivového oleje a 2 hodiny zahříváme ve vodní lázni. Přes noc necháme, macerovat, pak přefiltrujeme přes plátno nebo gázu. Uchováváme v lednici. Používáme na **suché ekzémy.**