



Levandule - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 24.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 8970



Levandule

*Levandule lékařská a úzkolistá (latinsky *lavandula angustifolia*). Ze Středomoří k nám dovezené [byliny](#) mají jistý nádech zvláštnosti již proto, že u nás ve volné přírodě nerostou. Patří mezi ně i levandule lékařská, která tuto odlišnost ještě zdůrazňuje svým tvarem s neobvykle vysokým květním stonkem.*

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

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Levanduli vždy skladujte na suchém a hlavně tmavém místě v dobře uzavřených obalech (ideálně tmavé uzavíratelné sklo, méně vhodný je plast).

[Krása](#) levandule nespočívá v jednotlivých [rostlinách](#), ale v bohatém porostu, kdy sytě fialové květy zkrášlí každou skalku nebo okrasnou zahrádku a navíc příjemně voní. Levandule se u nás k léčebným účelům pěstuje, ale také se dováží, proto není problém bylinu koupit např. v [lékárně](#). Hodně lidí v ČR má tento polokeř na zahrádce, kde mi na jednom [místě](#) pěkně roste i několik let. Sbírají se květy, hned jak rostlina začne kvést. Do koupelí se pak používá celou usušenou nat' rostliny.

Jméno levandule je odvozeno od slova *umývat*, což napovídá, že se rostlina ve starověku používala především do koupelí a pro kosmetické účely. Z její velmi široké škály uplatnění slouží dnes v první řadě jako **uklidňující prostředek při obtížích nervového původu**. Čaj z levandule pomáhá při **nespavosti, nervové slabosti, návalech krve a bolestech hlavy**. Poradí si i s takovými nepříjemnostmi, jako jsou nezastavitelná **třesavka, migréna a hysterické stavy**.

Další osvědčené použití levandule je při **astmatu, žaludečních kolikách a nadměrné plynatosti**. Bylina je dobrá i na **játra a žlučník**.

Inhalace levandulové silice urychluje léčení **katarů (zánětů) průdušek (bronchitidy), chřipky, angíny a bronchitidy**. Silný odvar nebo tinktura slouží jako **kloktadlo**, čistí drobné **vřidky ústní dutině**, uvolňuje **ochrnutí jazyka a zajíkání**.

Důležité uplatnění nachází levandule při vnějším použití, kde je [nejlepší](#) ve formě **levandulového oleje**. Natírání **bolavých míst** levandulovým olejem překvapivě pomáhá při **revmatismu, po úrazech, při vykloubeních, natržených svalech, bolestech a zánětech nervů**.

Olej léčí i **vředy, infikované rány a povrchové záněty**. Levandulová koupel s přidáním rozmarýnu **zlepšuje krevní oběh a celkově oživuje organismus dospělých i dětí**.

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)**.

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.

