

ΛΕΒΑΝΤΑ

Lavendula Angustifolia, Lavendula officinale



Οικογένεια: labiatae

Νότα: μεσαία-υψηλή

Πλανήτης: Ερμής

Ποικιλίες: Υπάρχουν πολλές ποικιλίες Λεβάντας, όπως η γαλλική λεβάντα (*L. stoechas*), η spike lavender και η lavadin.

Υπάρχουν πολλά είδη Λεβάντας στην συνομοταξία όπως η *Lavendula Angustifolia* που χρησιμοποιείται κυρίως στην Αρωματοθεραπεία, γνωστή και ως *Lavendula Vera*, (αληθινή λεβάντα), η *Lavendula officinale* που λέγεται ότι είναι η πιο ευωδιαστή. Υπάρχει και η Garden Lavender (Λεβάντα του Κήπου).

Μπορεί να φυτρώσει μέχρι 1.000 μέτρα υψόμετρο και έχει όμορφα μπλε λουλούδια απ' όπου αποστάζεται το αιθέριο έλαιο.

Χαρακτηριστικά του φυτού: Είναι ένας αειθαλής θάμνος ξυλώδης κι αυξάνεται μέχρι ένα μέτρο. Έχει στενά γκρι πράσινα φύλλα και μοβ, μπλε λουλούδια στους μεγάλους ξυλώδεις μίσχους της. Όλο το φυτό είναι πολύ αρωματικό.

Προέρχεται από την Μεσόγειο και καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Αιθέριο έλαιο παράγεται από την Γαλλία, Αγγλία, Γιουγκοσλαβία, Ισπανία, Ιταλία, Αυστραλία, Τουρκία και Ελλάδα. Το ευνοεί το ξηρό ασβεστώδες έδαφος

Ιστορία και μύθοι: Ένα από τα πιο φημισμένα φυτό και αιθέρια έλαια στον κόσμο της αρωματοθεραπείας χρησιμοποιείται από αμνημονεύτων χρόνων. Το κλασικό λουλουδάτο-φυτικό άρωμα της λεβάντας έχει εκτιμηθεί για αιώνες σαν καθαριστικό βότανο και έχει φρεσκάρει πολλά κλινοσκεπάσματα. Το όνομά της προέρχεται από το λατινικό «lavare», που σημαίνει «πλένω».

Για αιώνες, πουγκιά λεβάντας διακοσμούσαν τα ντουλάπια και τα συρτάρια για να κρατούν τον σκόρο μακριά. Επίσης φημίζεται για τις αντισηπτικές της ιδιότητες από τους Ρωμαίους που την χρησιμοποιούσαν στο μπάνιο τους για να καθαρίσουν τα τραύματα τους και μάλιστα το λατινικό «lavare» σημαίνει «πλένω». Λέγεται ότι κάποτε θεράπευσε μεσαία μορφή επιληψίας.

Το νερό της λεβάντας ήταν φημισμένο τον καιρό της βασίλισσας Ελισάβετ και ήταν το αγαπημένο άρωμα της Βασίλισσας Μαρίας Henrietta, σύζυγο του King Charles του Ιου . Οι καταπληκτικές ιδιότητες που έχει στην επιδερμίδα ανακαλύφθηκαν τυχαία, από ένα Γάλλο χημικό τον Gatéfossé στις αρχές του αιώνα. Ο Dr Gattéfossé ένας από τους πρώτους που ασχολήθηκαν με τη σύγχρονη Αρωματοθεραπεία, είναι αυτός που ανακάλυψε τα αποτελέσματα του αιθέριου ελαίου στα εγκαύματα.

Μεταδίδει μια ασυνήθιστη γεύση σε μερικά μαροκινά και γαλλικά πιάτα.

Παραγωγή του αιθέριου ελαίου: Από τα φρέσκα λουλούδια με απόσταξη ατμού. Πολλές φορές λαμβάνεται και το αιθέριο έλαιο [Λεβαντίνη](#) (ένα υβρίδιο) αλλά με αιθέριο έλαιο κατώτερο.

Άρωμα του αιθέριου ελαίου: Έχει μια γλυκιά καθαρή ανθοειδή οσμή μαζί με βαλσαμικές ξύλινες νότες, είναι ελαφρύ, καθαρό, γλυκό. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας προέρχεται από διάφορα είδη λεβάντας. Η ποιότητα καθώς και το άρωμα του αιθέριου ελαίου μπορεί να ποικίλουν επίσης - κάποια μπορεί μυρίζουν σαν καθαριστικό πατωμάτων και κάποια να έχουν ουράνια μυρωδιά.

Φυσικές ιδιότητες του αιθέριου ελαίου: είναι ένα άχρωμο προς το ανοιχτό κίτρινο ρευστό υγρό.

Χημικά συστατικά: Λαβαντουλόλη (Lavandulol), Λιναλόλη (Linalool), Λαβαντούλη (Lavandulyl - εστέρας), Πινένιο (Pinene - τερπενές).

Ιδιότητες του αιθέριου ελαίου: Η δράση του αιθέριου ελαίου αναλγητική, αντισπασμολιτική, αντιμελαγχολική, αντιμικροβιακή, ρυθμιστική του δέρματος, αντιτοξική, διαλύει τα αέρια του στομάχου, κατά των ιώσεων, αντιφλογιστική, επουλώνει πληγές και ραγάδες, για τόνωση της καρδιάς, αποσμητική, διουρητική, τονωτικό των νεύρων, αντιπαρασιτική, χαλαρωτική, ηρεμιστική, θεραπεύει ουλές και πληγές, ραγάδες. Είναι επίσης αντιρρευματική, αντισηπτική, αντισπασμωδική, βακτηριοκτόνα, χολαγωγό, τονωτική, αποσμητική, αποτοξινωτική, διουρητική, εμμηναγωγό, καταπραϋντική.

Είναι το αιθέριο έλαιο που έχει τις περισσότερες εφαρμογές:

Η Λεβάντα είναι γνωστή σε όλους και το αιθέριο έλαιό της μπορεί να είναι ωφέλιμο σχεδόν παντού. Το αιθέριο έλαιο Λεβάντα έχει οικεία, γλυκιά μυρωδιά, είναι ευρέως διαδεδομένο και έχει τις περισσότερες ιδιότητες από όλα τα αιθέρια έλαια.

Για πληγές κάθε είδους, τσιμπήματα, ψείρα, ψώρα (επάλειψη), πονοκέφαλο, καταρροή και γενικά γρίπη, ημικρανίες (λίγες σταγόνες στους κροτάφους), κακή αναπνοή, πόνους στα αυτιά, προβλήματα μύτης και λαιμού.

Για παχυσαρκία, κατακράτηση υγρών, ανωμαλίες περιόδου, τόνωση του κυκλοφορικού, (υψηλή πίεση, λεμφική συμφόρηση), πόνους των μυών, ρευματισμούς, διαστρέμματα, κολικούς, τυμπανισμό, δυσπεψία, ναυτία, κυστίτιδα.

Γυναικολογικά προβλήματα (λευκόρροια, δυσμηνόρροια). Για το νευρικό σύστημα (άγχος, κατάθλιψη, γενική ατονία, οξυθυμία, ταχυπαλμίες).

Περιποίηση κάθε τύπου δέρματος (ακμή, δερματίτιδα, έκζεμα, φλόγωση, ψωρίαση, ροδόχρους ακμή, αλωπεκία, καλόγεροι, καψίματα από τον ήλιο, τσιμπήματα εντόμων, κ.ά.).

Θεραπευτικές ιδιότητες του αιθέριου ελαίου: Το αιθέριο έλαιο Λεβάντα έχει βρεθεί ότι είναι αντιμυκητιακό, αντισηπτικό, αντικαταθλιπτικό, καταπραϋντικό, χαλαρωτικό, εξισορροπιστικό, αποσμητικό, αντιφλεγμονώδες ανανεωτικό, αναζωογονητικό, τονωτικό, αφροδισιακό, αντισπασμωδικό.

Καλμάρει τις συγκινήσεις, την αγωνία, το σοκ, την υστερία, καταπολεμά την αϋπνία, χρήσιμο για χρόνιες διάρροιες, για την ένταση και προβλήματα εμμηνόπαυσης.

Είναι αντιβακτηριδιακό και πιστεύεται ότι δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχει βρεθεί να είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις στρες, αϋπνίας, ακμής, μολύνσεων, αγωνίας, κατάθλιψης, πονοκεφάλων, ερεθισμών της επιδερμίδας, (κάψιμο, έκζεμα) και κούραση.

Αυτό το αιθέριο έλαιο εφαρμόζεται χωρίς προβλήματα στα παιδιά, όταν έχουν τσιμπήματα από έντομα, όταν έχουν πληγές και ουλές από διάφορα τραύματα και σε εγκαύματα με τοπική επάλειψη.

Ως αιθέριο έλαιο σε βάσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί έναντι πολλών προβλημάτων. Βοηθά σε καταστάσεις νευρώσης και γενικώς στο πεπτικό σύστημα, στο αναπνευστικό, στους πόνους των αρθρώσεων, ρευματισμούς.

Εξισορροπεί και καταπραϋνει το νευρικό και τη συναισθηματική εξάντληση, μολύνσεις των πνευμόνων, κρυολόγημα, βήχας, καταρροή, βοηθάει στη δυσπεψία και το ανοσοποιητικό σύστημα, ίλιγγο, λιποθυμία, για σοβαρά εγκαύματα και προωθεί την γρήγορη θεραπεία και προλαμβάνει τις μολύνσεις. Αποτελεσματικό ηρεμιστικό, καταπολεμάει την αϋπνία, τον πόνο, το λουμπάγκο, αρθρίτιδα, ρευματισμούς, μυϊκούς πόνους, πόνους κατά την περίοδο, χαμηλώνει την υψηλή πίεση, για τους πόνους των αθλητών, μανιοκατάθλιψη, καταπίεση, κατάθλιψη και αγωνία. Είναι εξισορροπητικό για το νευρικό σύστημα, ανακουφίζει από ημικρανίες και δρα κατά της αϋπνίας.

Είναι εξαιρετικό αντισηπτικό και χρησιμοποιείται στα εγκαύματα, πληγές, δερματίτιδα, φλεγμονές του δέρματος, τσιμπήματα και αναπνευστικές μολύνσεις.

Το αιθέριο έλαιο Λεβάντα είναι το πιο ιδανικό έλαιο για όλες τις παθήσεις του πνεύματος, του σώματος και του δέρματος. Με τις ηρεμιστικές του ιδιότητες, προσφέρει χαλάρωση σε μυαλό και σώμα.

Δράση στο Πνεύμα-Ψυχή: Η καθαρή, ανανεωτική, σαγηνευτική μυρωδιά της βοηθά ώστε να ενώσει θετικά τον πνευματικό μας κόσμο με την καθημερινότητα. Χρησιμοποιείται επίσης για να διώξει τυχόν αρνητικές ενέργειες.

Η λεβάντα σταθεροποιεί την αύρα. Δίνει μια θετική ενέργεια στις ψυχολογικές παθήσεις. Καθαρίζει και ηρεμεί το πνεύμα. Ελευθερώνει το θυμό και επαναφέρει το άτομο στην πραγματικότητα της ζωής αλλά με μια πιο ευχάριστη αντιμετώπιση. Για ημικρανίες, αϋπνίες, νευρικά προβλήματα και γενικά κατάπτωση, η ισορροπία που φέρνει στο κεντρικό νευρικό σύστημα ίσως να είναι ανεκτίμητη σε μανιοκαταθλιπτικές καταστάσεις.

Δράση στο Σώμα: Κατάλληλο για όλα τα γυναικολογικά προβλήματα, προπεριδικό σύνδρομο και πόνους περιόδου. Έχει τη δυνατότητα να μεταδώσει θερμότητα στο σώμα, να ανακουφίσει ρευματισμούς, αρθρίτιδα, στα αναπνευστικά όργανα, γρίπη, κρυολογήματα, βρογχίτιδα, άσθμα, καταρροή και μόλυνση του λαιμού, αποσύρει ιώσεις και μύκητες και τους θεραπεύει. Διεγείρει την άμυνα του οργανισμού. Στο πεπτικό βοηθά στις κράμπες, κολικό και δυσπεψία.

Έχει καταπραϋντική δράση στην καρδιά και βοηθάει στο να κατεβάζει την πίεση και την ταχυκαρδία. Είναι ευρέως γνωστό ότι ανακουφίζει από την αϋπνία.

Η ανακουφιστική του δράση αποτελεσματικά βοηθάει στους μυϊκούς σπασμούς και επομένως είναι καλό για στραμπουλήγματα, ένταση και οξύς πόνους ρευματικών. Ένα μείγμα μαζί με μαντζουράνα αυξάνει το αποτέλεσμα.

Ωφέλιμο στο αναπνευστικό σύστημα και για παθήσεις όπως βρογχίτιδα, άσθμα, κρύωμα, κατάρρου, λαρυγγίτιδα, και μολύνσεις του λαιμού.

Χρήσιμο στα προβλήματα της περιόδου όπως, λιγοστή ή οδυνηρή περίοδο και λευκόρροια.

Λέγεται ότι καθαρίζει την σπλήνα και το συκώτι. Αυξάνει τις γαστρικές εκκρίσεις και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ναυτία, κολικό εμετό και φουσκώματα.

Η επίδραση στην επιδερμίδα: ανεκτίμητο αιθέριο έλαιο για τις περισσότερες επιδερμίδες, επειδή προάγει την ανάπτυξη νέων κυττάρων. Έχει επουλωτική επίδραση σε καψίματα, και ηλιακά εγκαύματα και ωφέλιμο στην ακμή, έκζεμα και ψωρίαση. Επίσης θεραπεύει τα αποστήματα, καλόγερους. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πρησμένα, σκασμένα και γαγγραινώδη τραύματα.

Εφαρμόζεται στο δέρμα χωρίς να αραιωθεί, απευθείας στο έγκαυμα, τοπικά, και σε τσιμπήματα από έντομα. Καθαρίζει βαθιά όλα τα είδη του δέρματος. Ρυθμίζει το σμήγμα σε λιπαρά δέρματα και καθαρίζει τη ροή της ακμής.

Σε ξηρά και ευαίσθητα δέρματα καταπραϋνεί ερεθισμούς και κοκκινίλες. Θεραπεύει ουλές, πληγές, εγκαύματα, εκζέματα και ψωρίαση. Επουλώνει ραγάδες εγκυμοσύνης και πληγές.

Πολύ καλό για τα περιποίηση των μαλλιών και σε περιπτώσεις αλωπεκίας.

Συνταγές

☞ Για ανακούφιση από έγκαυμα: 10 σταγόνες Λεβάντα σε 120ml νερό μέσα σε μπουκάλι με σπρέι.

☞ Για ήρεμο ύπνο: 6-8 σταγόνες μέσα σε αρωματιστή δίπλα στο κρεβάτι. Να κοιτάτε κατά διαστήματα το επίπεδο του νερού. Ένας αρωματικός ψεκαστήρας θα λειτουργούσε επίσης το ίδιο καλά.

☞ Για αγωνία ή κατάθλιψη: 3-5 σταγόνες πάνω σε ένα μαντήλι που να το έχετε πάντα μαζί σας.

☞ Για φρεσκάρισμα των ρούχων: Προσθέτετε αρκετές σταγόνες στο τελευταίο ξέβγαλμα ή ρίχνετε πάνω στα ρούχα μέσα στο στεγνωτήριο.

☞ Για μέσα στο σπίτι: 10-20 σταγόνες μέσα σε 4 λίτρα καθαρού νερού και το χρησιμοποιείτε σε όλες τις δουλειές του σπιτιού.

☞ Κατάλληλο για κοψίματα και καψίματα για ή τσιμπήματα εντόμων λίγες σταγόνες στους κροτάφους για τον πονοκέφαλο – κατάλληλη για περιποίηση όλων του τύπων δέρματος, αντικαταθλιπτικό.

☞. Καθώς έχει antisress δράση και στο δέρμα μπορεί να προστεθεί στη κρέμα σας ή στο γαλάκτωμα με άλλα παράλληλα συστατικά της επιλογής σας και να χρησιμοποιηθεί σαν ένα νέο καλλυντικό προϊόν που θα ξεκουράσει και θα αναζωογονήσει το δέρμα, μετά από μια εντατική μέρα.

☞. Για να κρατήσετε τις ψείρες μακριά από τα μαλλιά των παιδιών, ρίξτε σε μισό ποτήρι νερό 2 κουταλιές της σούπας ξύδι, 20 σταγόνες [Λεβάντα](#), 20 σταγόνες [Σιτρονέλλα](#), 15 σταγόνες [Γεράνιο](#) και 15 σταγόνες [Δενδρολίβανο](#). Ανακατεύετε καλά και ρίχνετε στα μαλλιά μετά το λούσιμο. Δε ξεβγάζουμε. Αν θέλετε μπορείτε να προτιμήσετε ειδικό ψεκαστήρα με τον οποίο ψεκάσετε τα μαλλιά του παιδιού το πρωί πριν το σχολείο.

☞. Είναι ένα από τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούμε για να παρασκευάσουμε το αφρόλουτρο για τοπικό αδυνάτισμα και κυτταρίτιδα στο φαρμακείο μας.. Είναι από τα λίγα αιθέρια έλαια που μπορούν να εφαρμοστούν απ' ευθείας στο δέρμα σε περιπτώσεις ερεθισμών και τσιμπημάτων από έντομα.. Οπου εφαρμοστεί αυτή η πριγκίπισσα των αιθερίων ελαίων ασκεί πάντα μια καταπραυντική δράση και ξεκουράζει (δοκιμάστε το αφρόλουτρο λεβάντας αποκλειστικά, και θα καταλάβετε τη δράση της μετά από μια κουραστική μέρα)

☞. Κατάλληλο για πολυάσχολες ημέρες και για ήρεμες νύχτες τοποθετώντας 1-2 σταγόνες λεβάντα σε ένα μαντήλι, ή τοποθετώντας λεπτά μπουκέτα λεβάντας μέσα σε ένα σακουλάκι που εύκολα μπορεί να ζουλιχτεί και να απελευθερώσει το αιθέριο έλαιο.

Αναμειγνύεται καλά: με πολλά άλλα αιθέρια έλαια και ενισχύει τις θεραπευτικές ιδιότητές τους. Στην Γαλλία μερικοί χρησιμοποιούν την Λεβάντα ως λάδι-βάση. Αναμειγνύεται καλά με αιθέριο έλαιο Ροδόξυλο, Περγαμόντο, Χαμομήλι, Σάλβια, Γεράνιο, Γιασεμί, Λεμόνι, Πορτοκάλι, Πεύκο, Θυμάρι, Δενδρολίβανο, Μανταρίνι, Μοσχοκάρυδο, Πατσουλί, Κέδρο, Σάνδαλο, Βετυβέρια, Νερολί, Δάφνη, Σιτρονέλλα, Πτιγκρέιν, Υλάνγκ-υλάνγκ. Επίσης αναμειγνύεται καλά με αιθέριο έλαιο Τριαντάφυλλο και απόλυτο Γιασεμί, ή Σάνταλο για εξωτικό άρωμα.

Είναι σαν ένα ουδέτερο αιθέριο έλαιο αλλά με τα ανθοειδή αιθέρια έλαια κάνει τις καλύτερες μίξεις.

Τρόποι χρήσεις: μπάνια, κομπρέσες, περιποίηση μαλλιών, μασάζ, σκέτο σαν άρωμα (1 σταγόνα μόνο), αρωματισμό χώρους, επιδερμίδα.

Άλλες χρήσεις: Στην φαρμακολογία για αντισηπτικές κρέμες και αλοιφές. Στην αρωματοποιία για σαπούνια, αρώματα μάνιου, διάφορα καλλυντικά και απορρυπαντικά. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία για την παραγωγή κολόνιας, στην κατασκευή ποτ πουρί και σαν εντομοαπωθητικό.

Επικινδυνότητα: δεν είναι τοξικό ούτε ερεθίζει.

Προσοχή: μερικοί άνθρωποι με χαμηλή πίεση ίσως να αισθανθούν υπνηλία μετά την χρήση του αιθερίου ελαίου. Επειδή είναι εμμηναγωγό καλό είναι να το αποφεύγετε τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης.

