

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ/ LEVANDUĽA LEKÁRSKA
LEVANDULE ZOUBKATÁ/ LEVANDUĽA ZÚBKATÁ
LEVANDULE ŠIROKOLISTÁ/ LEVANDUĽA ŠIROKOLISTÁ



Sběr na sušení: Sbírejte květy před úplným rozvitím květů v červenci, případně celou nať v době květu v srpnu. Nať má oproti květu méně silice a více tříslovin.

Co obsahuje: především silice, dále třísloviny, hořčiny



Jaké má účinky:

- uklidňující
- antimikrobní
- podporující trávení
- protirakovinné
- močopudné
- uvolňuje křeče hladkého svalstva
- proti rozvinutí alergické reakce zevně při hmyzím bodnutí (lokálně stabilizuje žírné buňky)

Kde pomáhá:

- úzkost, zlepšení nálady
- podpora spánku, nespavost
- nachlazení
- menstruační bolesti
- zlepšuje prokrvení srdce
- pomáhá zvládat obtížné chování u lidí s demencí
- esenciální levandulový olej zmírňuje migrény a premenstruační syndrom, snižuje vnímání bolesti - ve formě inhalace
- zevně pomáhá neředitý esenciální olej na hmyzí štípnutí, do koupelí po porodu nebo jako repelent
- hojení ran a léčba lupénky - 10% koncentrace EO

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ/ LEVANDUĽA LEKÁRSKA
 LEVANDULE ZOUBKATÁ/ LEVANDUĽA ZÚBKATÁ
 LEVANDULE ŠIROKOLISTÁ/ LEVANDUĽA ŠIROKOLISTÁ



Co z ní:

- nálev (vhodná do směsí, jako sedativum s meduňkou, květem hlohu, pro uvolnění křečí s měsíčkem, heřmánkem, mátou, pampeliškou)
- tinktura
- koupel z natě při revmatických potížích, ekzémy
- sirup
- ocet - pleťové tonikum
- mast
- olej

Na co pozor:

- možné podráždění při zevním použití, vzácně mírné podráždění žaludku
- možná alergické reakce
- lze používat při kojení (může prostupovat do mateřského mléka, což může mít účinek proti nadýmání), pro těhotenství jsou málo dostupné informace, z kterých vyplývá, že je spíše bezpečná, u dětí nejsou známá omezení

A ještě: Ne každou levanduli můžete konzumovat. Mnoho lidí doporučuje konzumovat pouze levanduli lékařskou, ale můžou se i další druhy. Pozor levandule prostřední (např. Grosso) není pro konzumaci ani styk s pokožkou vhodná. Důvodem je vyšší obsah vonných silic a možné alergie.

Levandule lékařská
(lavandula angustifolia)

- na stonku pouze jedno plnohodnotné květenství



Levandule prostřední
(lavandin/ lavandula intermedia)

- na jednom stonku tři plnohodnotné květenství a samotný květ má delší

