

Pachnący dom

Już w starożytności trafiła z Persji w rejon Morza Śródziemnego i stamtąd ruszyła na podbój północnej Europy. Jest półkrzewem z rodziny wargowych (Labiatae) o wysokości od 20 do 60cm. Cały kwiatostan pokryty jest wyraźnymi włoskami. W czasie kwitnienia, od czerwca do początku września, pola lawendy wyglądają jak niebiesko-fioletowe dywany, które z daleka wabią nas ku sobie przepięknym zapachem.

Dzisiaj, szczególnie we Francji, lawenda jest uprawiana na skalę przemysłową. Wykorzystuje się ją nie tylko w przemyśle zielarsko-farmaceutycznym, ale przede wszystkim w przemyśle kosmetycznym. Lawendowe mydła, płyny do kąpieli, szampony, dezodoranty, perfumy, wody toaletowe znajdziemy na półkach w każdym domu. Serdecznie zachęcam do znalezienia miejsca dla tej pięknej rośliny w naszych przydomowych ogródkach, tym bardziej, że ma bardzo małe wymagania glebowe i jest bardzo łatwa w uprawie. Lawenda lubi miejsca odświeżone, słoneczne, o przepuszczalnej, piaszczystej glebie. Łatwo się ją rozsadza, doskonale sprawdza się jako roślina na żywopłoty.

Bogactwo kwiatów

Do celów leczniczych zbieramy w okresie lipca i sierpnia kwiatostany, które dopiero zaczynają rozkwitać. Rozwinięte powinny być najwyżej dwa dolne okółki kwiatów. Suszymy w przewiewnym, zacienionym miejscu, w temperaturze do 35°C. Następnie należy je delikatnie pokruszyć, odrzucając szypułki. Otrzymany surowiec to kwiat lawendy (Flos Lavendulae). Przechowywać go należy w suchych miejscach i bardzo szczelnych opakowaniach, bez dostępu światła. Kwiaty lawendy zawierają około 3% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest linalol oraz jego estry (swój zapach lawenda zawdzięcza octanowi linalilu), garbniki, trójterpeny, pochodne kumaryn, antocyjany, kwasy organiczne, fitosterole i sole mineralne.

To bogactwo stanowi o wyjątkowo szerokim zastosowaniu lawendy. Surowcem leczniczym są suszone kwiaty oraz, destylowany parą wodną, olejek lawendowy (Oleum Lavendulae). W wielu wypadkach możemy ich używać zamiennie, pamiętając, iż działanie olejku jest o wiele silniejsze.

Nazdrowie

Przetwory z lawendy pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, zwiększając łaknienie, pobudzają wątrobę do produkcji żółci, zwiększając jej przepływ przez drogi żółciowe, usprawniając, dzięki temu, trawienie i przyswajanie pokarmów. Działają moczopędnie i napotnie, rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg żółciowych, moczowych i jelit. Likwidują dzięki temu bóle brzucha, kolkę jelitową, zaparcia i wzdęcia, przywracając prawidłową perystaltykę jelit, zwiększając dopływ żółci do dwunastnicy i wpływając na regularniejsze oddawanie moczu i stolca. Olejek lawendowy wpływa bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, osłabia spontaniczną aktywność ruchową ludzi i zwierząt, zmniejsza stan napięcia nerwowego, likwiduje stany niepokoju, ułatwia zasypianie, jest wspomagającym adaptogennem. Stosowany zewnętrznie obniża wrażliwość nerwów czuciowych, dzięki temu działa przeciwbólowo i przeciwświądowo. Niszczy bardzo wiele szczepów bakterii chorobotwórczych, w tym również tych opornych na działanie antybiotyków. Olejek lawendowy w stężeniu 4,5% zabija bakterie tyfusu, 5% gronkowca i dyfterytu, 0,2% bakterie gruźlicy. Opary olejku lawendowego niszczą w przeciągu 12 godzin pneumokoki i paciorkowce. Gdy boli nas głowa, jesteśmy poirytowani, dokuczają nam zawroty głowy czy mamy kłopoty z nieświeżym oddechem - pomoże herbatka lawendowa. Lawendowa poduszczyca ułatwi zasypianie, 5 kropli olejku lawendowego dodanego do wieczornej kąpieli dziecka zapewni mu zdrowy, spokojny sen, a bukieciki lawendy włożone do szafy i szuflad ochronią nasze ubrania przed zakusami moli.

Dla wielu z nas zapach lawendy to wspomnienia z dzieciństwa, to stare domy naszych Babć i Cioć, potężne szafy i zatopione w półmroku strychni, które w dziecięcych zabawach były zaczarowaną krainą wyobraźni. Bukiety lawendy wiszące na strychni, poukładane na dnie szaf i w szufladach starych komód nadawały swoim zapachem tym wnętrzom niepowtarzalny klimat. W tych domach, zatopionych w zapachu lawendy, cichły właśnie i spory, dzieci przestawały rozrabiać, a zmęczeni i zapracowani rodzice znajdowali czas, aby wziąć je na kolana, przytulić i przeczytać na dobranoc bajkę ze starej, wyciągniętej z pokrytej lawendowym kurzem półki, książki zapamiętanej jeszcze z własnego dzieciństwa. Lawenda to naprawdę magiczna roślina.

O dobroczynnym działaniu lawendy opowiada zielarka Grażyna Utratna.

Sposób na niejadka

20g kwiatów lawendy
10g owoców kolendry
5g owoców anyżu

Zioła wymieszać i wsypać do 1 litra czerwonego wina, macerować przez dwa tygodnie często potrząsając butelką, przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie po małym kieliszku na 30 minut przed jedzeniem, jako środek wspomagający trawienie i pobudzający łaknienie. Natomiast to samo wino pite po jedzeniu zadziała rozkurczowo, żółcio-, mocz- i wiatropędnie, likwidując wzdęcia. Dla dzieci 1-3 krople, a dla dorosłych 5-6 kropli olejku lawendowego podanego na cukrze 30 minut przed jedzeniem poprawi apetyt, trawienie i usunie mdłości.

Na skołatane nerwy

50g kwiatów lawendy
50g liści mięty pieprzowej
50g liści rozmarynu
50g liści melisy

Czubatą łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie dwoma szklankami wrzątku, zakręcić, pozostawić na 15 minut, przecedzić i wlać ponownie do termosu. Pić dwa razy dziennie przed jedzeniem po jednej szklance.

Kąpiel na spokojny sen

50g kwiatów lawendy
50g kwiatów macierzanki
50g kwiatów lipy

Zalać całość ziół 3 litrami wrzącej wody, parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Przecedzić do wanny wypełnionej w 1/3 wodą. Pozostałe po odciedzeniu zioła przełożyć do płóciennego woreczka i włożyć do wanny. Kąpiel powinna trwać około 20-25 minut.

Napar na nerwicę serca

50g kwiatów lawendy
50g liści melisy
50g liści mięty pieprzowej
50g kwiatów tarniny

Zalać 1 łyżkę ziół 1 szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem przez 20 minut. Przecedzić, pić przed jedzeniem po 1/2 szklanki rano i wieczorem.

Maść lawendowa na suchą egzemę

Dużą garść kwiatów lawendy wsypać do 1/2 litra oliwy z oliwek. Naczynie z oliwą i lawendą podgrzewać delikatnie w kąpielni wodnej przez 2 godziny, następnie macerować przez 12 godzin. Przecedzić przez płótno. Smarować kilka razy dziennie zmienioną chorobowo skórę.

Na ukąszenia owadów

Zmieszać równe części 40% alkoholu, olejku lawendowego i mięętowego. Powstała mikstura ukoi swędzenie i zlikwiduje odczyn zapalny skóry w miejscu ukąszenia.

Lawendowy olejek na oparzenia słoneczne

Gdy zbyt długo przebywamy na słońcu, może dojść do poparzeń skóry. Wtedy bardzo pomocny okazuje się olejek, który złagodzi podrażnienia i ból.

10 łyżek oliwy z oliwek
5 łyżek octu jabłkowego
1 łyżeczka jodyny

20 kropli olejku lawendowego
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodając je do siebie w podanej kolejności. Następnie przelać powstały olejek do ciemnej buteleczki. Smarować delikatnie poparzone miejsca. Gdy olejek zostanie wchłonięty przez skórę, zabieg należy powtórzyć.


Woda toaletowa

Do słoiczka wlać 2/3 szklanki 40% alkoholu, podgrzanego w kąpielni wodnej do 35°C, wsypać 1 1/2 szklanki kwiatów lawendy i 1 szklankę płatków róży. Macerować przez 7 dni, kilkakrotnie w ciągu dnia potrząsając słoikiem. Przecedzić. Przechowywać w butelce z ciemnego szkła.

Mydło lawendowe

Rozpuścić w rondelku ustawionym na parze 20dag utartego białego mydła. Gdy mydło się rozpuści, dodawać, cały czas ucierając, 1 1/2 szklanki mocnego naparu z lawendy. Następnie odstawić z ognia i trochę schłodzić. Dodać 1/3 szklanki płatków owsianych i 10 kropli olejku lawendowego. Bardzo dokładnie wymieszać. Przebrać do posmarowanych tłuszczem foremek i wysuszyć, wyjąć z foremek i zawinąć w płatki ligniny. Pozostawić na 30 dni w suchym miejscu. Lawendowe mydło ma właściwości gojące i łagodzące. Doskonale nadaje się do pielęgnacji skóry z trądzikiem.

• Opracował Andrzej Przybylsz



Na pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20-22 pod numerami telefonów (022) 423 36 65 i 506 855 175 oraz na stronie internetowej www.aptekanatury.com