Levandule zažene stres

Kde roste a jak ji sbírat?

Přirozeným domovem tohoto polokeře je západní Středozemí, ale **i u nás se jí daří, pokud ji vysadíme na suché slunné místo a v zimě chráníme před velkými mrazy**. **Pokud ji dáme na záhon k růžím, díky vůni levandule růže nenapadnou mšice**. Umístit ji můžeme ale rovněž i do nádoby – v tom případě však nesmíme zapomenout na drenážní vrstvu keramzitu, abychom zamezili přemokření levandule.

Co se týče sběru, trháme buď levandulový květ nebo celou kvetoucí nať a to ještě před úplným rozkvětem.

Proč je levandule léčivá?

Účinnými látkami v levanduli jsou silice, třísloviny, antokyany, hořčiny a pryskyřice. K léčení se – na rozdíl od využití v kuchyni – používá pouze květ levandule.

Nálev z levandulového květu má tlumivý účinek na nervy, snižuje krevní tlak, působí trochu močopudně, tiší menstruační bolesti, stimuluje slinivku břišní a má blahodárný vliv na činnost střev i žaludku. Květ levandule je pro své zklidňující účinky přidáván také do směsí bylinek užívaných **při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě a závratích**.

Masáže oleji z levandule pomáhají **při revmatických bolestech a mají povzbuzující účinek**. Tinktura obsahující silice levandule při vnějším použití prokrvuje pokožku, proto je vhodná **na revmatismus, dnu nebo špatně se hojící rány, popáleniny a záněty**

.

Známé je i využití levandule v kosmetice jako **přísady do voňavek**. Sušená levandule po sobě zanechá příjemnou vůni a zároveň **odpuzuje šatní i kuchyňské moly**.

Levandulová nať se používá i v kuchyni, je například jednou ze **součástí provensálského koření**. Dále se můžeme setkat **i s kandovanými květy levandule, levandulovým medem nebo například s levandulovou zmrzlinou**.

Náš tip: Domácí levandulový olej

Potřebujeme:*čerstvé a sušené květy levandule, 1 l slunečnicového oleje*

Do čisté sklenice napěchujeme suché levandulové květy a zalijeme olejem. Sklenici uzavřeme a necháme asi týden odstát v teplé místnosti. Potom necháme olej prokapat přes čistý kus plátna, vymačkáme a do sklenice vložíme květy čerstvé, které zalijeme již scezeným olejem. Opět necháme zhruba týden louhovat a na závěr zcedíme přes plátno.

Levandulový olej používáme do koupelí, k otírání spánků **při migréně nebo k masáži bolavých svalů**. Pokud nakapeme pár kapek do koupele, tato levandulová lázeň bude **osvěžující, uvolňující, odbourá stres, napětí a podrážděnost**.

Náš tip: Domácí levandulová mast

Potřebujeme: *čerstvé levandulové květy, 1 kg domácího sádla (popř. bambuckého másla nebo lékařské vazelíny), 100 g včelího vosku*

Sádlo s včelím voskem ohřejeme na vodní lázni na teplotu 80 stupňů. Přidáme čerstvé květy levandule a asi deset minut zahříváme a mícháme. Poté odstavíme a necháme stát do druhého dne. Druhý den opět rozehřejeme – stačí tak, abychom mast mohli přecedit přes gázu. Mast skladujeme v menších kelímcích na tmavém a chladném místě.

Levandulová mast **regeneruje kožní buňky, omlazuje pokožku, pomáhá při popáleninách (i spáleninách od slunce) a má protizánětlivé účinky**. Je to hojivý prostředek **na vyrážky, ekzémy, dermatitidy či lupénku**.

Vyzkoušejte naše levandulové recepty:

Recept na **levandulový čaj** naleznete ZDE

Recept na **levandulový cukr** máme ZDE

Recept na **levandulový med** se ukrývá ZDE

Recept na **levandulový sirup** jsme připravili ZDE