

Levandule, krásná a voňavá, také léčí

Levandule je nejen krásná a obdařená výraznou a nezaměnitelnou vůní. Je to také bylina se širokou škálou relaxačních a léčivých vlastností, které lidstvo oceňuje už po mnohá tisíciletí. O léčivých schopnostech levandule se ví již od starověku. Naši předkové ji užívali jako lék na různé neduhy a za tím účelem ji také pěstovali. Římský válečník a filozof Plinius Starší (23 – 79 n. l.) ve své encyklopedii *Historia Naturalis* přisuzuje levanduli účinky proti bolestem hlavy a při menstruačních potížích, proti žaludečním nevolnostem, bolestem ledvin, vodnatelnosti a také na hmyzi bodnutí.

Římský lékař Galén (129 – 199 n. l.) zahrnul levanduli na seznam protijedů, a to zejména proti hadímu uštknutí. V jeho době byla podávána ve víně také proti bolestem břicha a jako účinné diuretikum.

Perský lékař Avicenna (Ibn Sina, 980 – 1037) zmínil levanduli ve svém díle *Canon Medicinæ*. Uvedl několik receptů s použitím esenciálního oleje destilovaného z rostliny.

Levandule patřila i mezi léčivé byliny, které nesměly chybět v klášterních zahradách, a o jejich vlastnostech a účincích psali již od středověku známí bylinkáři a léčitelé ve svých herbářích. Nejvíce se levanduli věnovala německá křesťanská mystička, přírodovědkyně, lékařka, zakladatelka kláštera Rupertsbergu u Bingenu, abatyše Hildegarda z Bingenu (1098 – 1179) ve své encyklopedii léčivých léčivých bylin *Liber simplicis medicinarum*, později zvané *Physica*. Charakterizuje levanduli jako horkou a suchou. Podávána ve víně či medu a vodě údajně zmírňuje bolest v játrech a na plicích. Jinde v textu Hildegarda uvádí, že levandulové aroma zabíjí vši a zahání všechny zlé bytosti. V Čechách proslavený lékař a botanik italského původu Petr Ondřej Matthioli (1501 – 1577), který působil i v Praze, ve své knize *Herbář neboli Bylinář* o levanduli mimo jiné píše, že pomáhá „proti všem studeným neduhům mozku a suchých žil čili nervů, totiž proti šlaku, závratí, padoucenci, přílišnému spání, křečím, třesení, kontrakci čili sklíčení údů. Zahřívá mdlý a zastuzený žaludek, rozhání větry, nutí moč, otevírá upcání jater a sleziny, a tím odstraňuje žloutenku a vodnatelnost.“

Účinné látky

Levandule dokáže léčit a uzdravovat díky účinné látce – silici, která je obsažena v jejích květech. Silice neboli éterický (či esenciální) olej je výrazně vonící látka, kterou se rost-

lina brání před býložravci. Tato látka má však významné léčivé vlastnosti. Nejvyšší obsah silice obsahuje až 60 % linalylacetátu (vonné substance) a další látky. Využívá se nejen ve farmaceutickém průmyslu pro výrobu léků, ale i při výrobě kosmetiky. Silice se z květů získává poměrně složitým procesem extrakce a následně destilace vodní parou. Tak, jako se liší druhy levandule a jejich kultivary množstvím a kvalitou obsažených látek, liší se i kvalita vyráběné silice. Vliv mají také klimatické podmínky, ve kterých levandule roste. Proto je na světovém trhu jakost silice přísně kontrolována. Nejvyšší silice, pocházející z levandule lékařské (*lavandula angustifolia*), již tradičně produkuje Francie. Vynikající silice se také získávají z levandule koprunkaté (*Lavandula stoechas*). Pro výrobu parfémů je silice získávána z levandule prostřední (*Lavandula z intermedia*).

Jaké potíže pomáhá léčit

Spektrum využití levandule je skutečně velice široké. Můžeme ji úspěšně používat nejen pro navození příjemné nálady a pocitu uvolnění, ale najde uplatnění i při odstraňování mnoha neduhů a zdravotních obtíží.

Bakteriální, infekční a plísňová onemocnění – levandule má anti-septické a baktericidní vlastnosti, pozastavuje nadměrný rozvoj bakteriální flóry.

Žaludeční, střevní a ledvinové koliky, nadýmání, menstruační bolesti – působí spasmolyticky, uvolňuje křeče.

Zadržování vody v organismu – levandule má diuretické schopnosti, působí močopudně.

Dyskineze žlučníku – podporuje tvorbu žluči a správnou činnost žlučových cest.

Revmatické bolesti kloubů, dna, záněty nervů – působí proti bolesti, pomáhá léčit zánět.

Bolesti hlavy, migrény, nervové vypětí, nespavost – zklidňuje, uvolňuje napětí, pomáhá navodit spánek.

Kašel, záněty krku a průdušek, záněty v ústní dutině – díky anti-septickým vlastnostem urychluje léčbu zánětů.

Záněty na kůži, ekzémy, akné, drobná zranění, bodnutí hmyzem – zmírňuje bolest, léčí zánět, dezinfikuje, urychluje hojení.

Vši, svrab – působí jako repelent, odpuzuje hmyz, a tedy i nepříjemné vnější parazity.

Levandulový esenciální olej se také s úspěchem používá v aromaterapii a

při masážích, hlavně pro jeho uklidňující a uvolňující účinky.

Léčivé přípravky

Z levandule je možné připravit různé druhy léčivých prostředků, které se hodí jak k vnitřnímu, tak k zevnímu použití.

K vnitřnímu použití:

Čaj neboli nálev – 1 lžičku květů přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut luhovat. Pijte 2 šálky denně mezi jídly při trávicích potížích, zadržování vody, bolestech hlavy, nespavosti a pro uklidnění.

Silice (éterický, esenciální olej): 5 kapek podaných na kostce cukru zlepšuje trávení, odstraňuje nevolnosti a pomáhá při plynatosti.

Tinktura – 40 kapek třikrát denně se lžící vody působí močopudně.

K zevnímu použití:

Odvar – 1 hrst květů dejte do 1 litru vody a vařte. Použijte do koupele, pro omývání pokožky, jako kloktadlo a pro výplachy ústní dutiny.

Zápar – 1 hrst květů zalijte 1 litrem vroucí vody. Nechte 5 minut luhovat. Poté zápar pod rukavicemi inhalujte při zánětech horních cest dýchacích.

Olej – 1 hrst květů vysypte do 500 ml olivového oleje a 2 hodiny zahrřívejte ve vodní lázni. Poté nechte 24 hodin macerovat, přefiltrujte a slijte do lahve. Použijte na suché ekzémy nebo při spálení pokožky sluncem. Skladujte na tmavém a chladném místě.

Tinktura – na nemocné klouby, revmatismus, záněty nervů (100 g levandulových květů zalijte 500 g lihu a nechte dva týdny macerovat. Každý den výluh protřepte. Nakonec jej sceďte do větší sklenice a nechte 24 hodin usadit. Poté čistou tinkturu slijte přes plátenko. Skladujte na tmavém a chladném místě.

Levandulová mast – 1 hrst levandulových květů, 300 g banického másla nebo lékařské vazeliny, 30 g včelího vosku. Ve vodní lázni nechte rozpustit banické máslo se včelím voskem a přidejte květy. Zahřívajte a míchejte asi 10 minut tak, aby teplota nepřekročila 80 stupňů C. Odstavte a nechte 24 hodin stát. Druhý den opět zahřejte do rozpuštění a přecedte přes gázu. Nalijte do nádobky s víčkem a skladujte v tmavém a chladném místě.

Mirka Koníčková v knize LEVANDULE

Recepty, návody a tipy pro pěstování, výrobu domácí kosmetiky, tvoření dekorací a vaření s levandulí.

Vydalo ji nakladatelství METAFORA, U Krbu 35, 100 00 Praha 10, www.metafora.cz.