

Lavendel - Lavandula Angustifolia:

Gebruikt delen:

Bloesem, maar ook de hele plant

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgiemiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

De olie is een kleurloze tot lichtgele vloeistof met een zoete, bloemige, kruidige geur en een balsemachtige, houtachtige ondertoon ; zij heeft een meer bloemige geur dan de spijklavendel.

Mengt goed met bijna alles, vooral met citrusolien en bloem oliën, maar ook met cederhout, kruidnagel, scharlei, den, geranium, ciste-roos, eikenmos, vetijver, patchouli, enz..De Lavendel is afkomstig uit het Middellandse zeegebied, maar is hier grotendeels verdrongen door de Lavandin, een hybride met een veel grotere opbrengst maar minder rijk aan actieve bestanddelen. Het is een groenblijvende houtachtige struik tot 1 meter hoog met prachtige violet-blaauwe bloemen. Lavendel wordt nu overal ter wereld gecultiveerd, de olie komt o.a. uit Frankrijk, Spanje, Italië, Engeland, Australië, Tasmanië, Griekenland etc. Lavendel is een zeer veelzijdige olie. Lavendel is kalmerend, verzachtend, helpt bij depressiviteit en brengt emoties in evenwicht. Zijn ontsmettende, bacteriedodende en pijnstillende eigenschappen maken deze olie waardevol bij de behandeling van alle soorten verwondingen. De olie wordt verkregen door waterdampdistillatie van de verse bloemtoppen of van de gehele plant onder lage druk. Hij is kleurloos tot lichtgeel met een zoete, bloemige kruidige geur en een houtachtige ondertoon. Het is een krachtig energetisch tonicum, dat over het algemeen een goed gevoel geeft. Uit het achtergebleven distillatiewater waarin nog resten etherische olie aanwezig zijn wordt het Lavendel hydrolaat gewonnen.



Toepassingen:

Lavendel essentiële olie heeft een brede werking en wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij: acne, allergieën, blauwe plekken, brandwonden, dermatitis, eczeem, hoofdroos, insectensteken, luizen, oorpijn, ontstekingen, psoriasis, puistjes, steenpuisten, wonden, zonnebrand, zweren, zwemmerseczeem, lumbago, spierpijn, reuma, verstuikingen, verrekkingen, astma, bronchitis, keelinfecties, kinkhoest, laryngitis, slechte adem, slijmvliesontsteking, buikkrampe, braakneigingen, dyspepsie, flatulentie, kolieken, misselijkheid, blaasontsteking, dysmenorroe, witte vloed, depressiviteit, hoofdpijn, hypertensie, migraine, nervositeit, sciatica, shock, slapeloosheid, stress, vertigo, griep, verkoudheid, winterhanden, vermoeide voeten en wintervoeten. Bij verdamping en opgieting op de sauna werkt lavendel zeer ontspannend.

Als sauna opgiemiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Bij brandwonden; eerst koelen met koud stromend water, dan 1-2 druppels Lavendel (eventueel mengen met Aloë Vera gel) op de wond aanbrengen. Dit ieder uur tot de pijn vermindert. Bij insectenbeten, dierenbeten; Lavendel olie puur (of vermengd met een basis olie of Aloë Vera gel) op de pijnlijke plaats aanbrengen. OF 2-3 druppels op een vochtig watje aanbrengen en dit op de gewonde plek houden. Bij bijen/wespen steek, de angel verwijderen en de steek onmiddellijk met pure Lavendel behandelen, zwelling en pijn blijven dan uit. Bij jeugdpuistjes; 10 druppels Lavendel en 5 druppels Kamfer in een glas gekookt water doen en hiermee 2x per dag de huid afspoelen of deppen. Bij acne of rosacea; 2 druppels Lavendel, 2 druppels Citroen, 4 druppels Helicryse, 2 druppels Petitgrain en 1 druppel Rozemarijn in 2 eetlepels St. Janskruid olie mengen, met dit mengsel dagelijks licht masseren. Bij eczeem; meng 5-10 druppels met 50 ml. basis olie en wrijf hier het eczeem dagelijks mee in. Nat eczeem eerst behandelen met Aloë Vera gel of Tea Tree. Bij slecht slapen; 5 druppels Lavendel op het hoofdkussen sprenkelen of 6-10 druppels in de slaapkamer verdampen.