



Lavanda – osnovno ulje u svakom domu

Napisao: Boris Pecigoš

Latinski naziv: *Lavandula officinalis* (sinonimi: *L. angustifolia*, *L. vera*).

Slične vrste: **širokolisna lavanda**, *Lavandula spica* (sinonim: *L. latifolia*),

španjolska lavanda, *Lavandula stoechas*,

lavandini, *Lavandula hybrida* klonovi *abrial*, *super*, *grosso*, *budrovka* i drugi.

Eterično ulje lavande je tradicionalni svelijek, najpoznatije i od pamtivijeka korišteno ulje sa širokim rasponom djelovanja i primjene. Rimljani su ga koristili za ispiranje rana. I doista, latinska riječ *lavare* znači “prati”. Blago je ulje pa u mješavinama za masažu može dolaziti u većoj koncentraciji, a lokalno se može i direktno nanositi na kožu.

Treba razlikovati eterična ulja lavandi jer postoji više vrsta ove biljke. Lavanda o kojoj govorimo u ovom tekstu je **prava lavanda** (*Lavandula officinalis*).

Širokolisna lavanda ili lavandini zbog drugačijeg kemijskog sastava imaju slabije opuštajuće djelovanje. Međutim širokolisna lavanda ima bolje *protuupalno*, *antiinfektivno* i *protugljivično djelovanje* u primjeni na koži, te je bolja kao ulje za njegu kože.

Španjolska lavanda je otrovna, ali u aromaterapiji ima svoju primjenu, primjerice u *tretiranju strija*.



I još jedna zanimljivost - općepoznata “**hvarska lavanda**” ustvari nije lavanda nego **lavandin**! Prava lavanda raste na većim nadmorskim visinama i uzgaja se ponajviše u Francuskoj i Španjolskoj. U Hrvatskoj pak raste i uzgaja se lavandin, hibrid (križanac) prave i širokolisne lavande, i to lavandin klon *budrovka*. Lavandini su poznati po svojim brojnim klonovima koji se međusobno razlikuju mirisom, sastavom i djelovanjem. Ovo zorno ilustrira koliko je u aromaterapiji važna botanička preciznost.

Neetični proizvođači, distributeri i prodavači ulje lavandina ipak deklariraju kao “lavandu” iako ono to nije. Lavandin je bogatiji spojem kamforom i ima drugačije djelovanje od lavande. Ako želite koristiti eterično ulje za indikacije navedene u ovom tekstu budite sigurni da ste nabavili pravu lavandu!

Ulje lavande je dobar *antiseptik* pa se njime umjesto alkoholom ili jodom mogu čistiti ranice, te ugrizi i ubodi insekata. *Potiče epitelizaciju* i brže zacijeljivanje rana i opekotina. Opekotinu treba odmah namazati čistim uljem lavande kako bi se spriječilo stvaranje plikova. Koža nadražena zbog pretjeranog izlaganja suncu može se premazati hranjivim biljnim uljem u koje je dodano eteričnog ulja lavande.

Lavanda je jak *spazmolitik* (opušta napeto tkivo mišića, tetiva i fascije) pa se stavlja u mješavine (ili kupke) kad postoje problemi s napetim mišićima, te probavnim ili menstrualnim grčevima.

K tome, lavanda je odličan *sedativ*, pa će opustiti i smiriti emocije i duh. Ako se nakapa kraj jastuka pomaže kod nesаницe i poboljšava san. Još se bolji učinak postiže ako se kapne i koja kap ulja mandarine.

Ulje lavande se koristi i kao prva pomoć kod *glavobolja i migrena* tako da se utrlja u području sljepoočnica, na čelo, iza uha i uz rub okcipitalne kosti (stražnji dio lubanje, odmah iznad kralježnice).

Blago *snižava krvni tlak* pa lavandu treba stavljati u manjem postotku kod osoba s niskim tlakom.

Ulje lavande je poznato i kao odličan *repelent* (tjera insekte).



Kažu da je lavanda ulje koje dovodi u međusobni balans energetska tijela i čakre, na koja istovremeno djeluje smirujuće i energizirajuće (djelovanje se može pojačati ako se koristi zajedno s uljem vetivera). Također *balansira* i povezuje ostala ulja u mješavini.

Nosi *energiju majke, brižnosti i hranjenja (sebe)*. U stresnim situacijama kap ulja lavande (i vetivera), utrljana na prsa u području srčane čakre ili na solarni pleksus, u smjeru kretanja kazaljke na satu, pomaže smiriti se, zadržati pribranost i zaštititi se od nepoželjnih vanjskih utjecaja.

Koristi se i za *energetsko čišćenje* prostora ako se pali u aromalampici ili raspršuje difuzerom (ili špricaljkom: 20-30 kapi lavande na 100 mL vode, protresti prije špricanja). Aura se može čistiti tako da se jedna ili dvije kapi lavande utrljaju u dlanove i zatim se njima lagano “mete” od glave prema nogama i tlu.

S obzirom na svestranu primjenu korisno je uvijek pri ruci imati bočicu ulja lavande, naročito na putovanjima i izletima.

(Boris Pecigoš, listopad 2005.)