



## *levandule*

*klidná vytrvalost, snadné sebevyjádření*

# Jak působí e.o. levandule?

Všestranné využití:

protikřečové a analgetické účinky

kolika a dráždivé střevo

**předmenstruační napětí a  
menstruační bolesti,**

svalová ztuhlost a bolesti

Tiší **bolesti hlavy, migrény**, pomáhá při  
zácpě a celkové podrážděnosti.

Olej je prospěšný i při urogenitálních  
potížích.



# Studie

Vůně fyzicky i psychicky **uklidňuje a uvolňuje**. Japonští vědci zjistili, že při použití v kancelářích **zvyšuje koncentraci a duševní čilost a snižuje chybovost** – až o 20%.

Levandule odstraňuje pocit traumatu bránící sebevyjádření. Je proto vhodná pro lidi **plných tvůrčího potenciálu**, kteří cítí blok na cestě ke svému pravému já. Dodává jim **odvahu** k plnému vyjádření.



# Použití & účinky

působí **proti nespavosti**

snižuje svalové napětí po výkonu

má blahodárné účinky při bolestech hlavy  
a proti migréně

používá se na **hnisavé rány a rány  
všeobecně**

má schopnost neutralizace živočišných

jedů, je **známým repelentem** (i proti  
vlasovým vším), působí i **proti molům**



# Použití & účinky

používá se **na všechny typy pleti**, zejména na citlivou pokožku

obsahuje minimální množství terpenů, proto je velmi jemná a používá se k ošetření pokožky **před i po opalování**

ošetření oděrek a řezných ran

velmi dobrá v **péči o vlasy** (proti lupům), přidává se do přípravků pro ústní a pro intimní hygienu

díky svým vlastnostem **by neměla chybět v domácí a cestovní lékárně**



# Použití & účinky

vysoký krevní tlak

arterioskleróza

infekce dýchacích cest

kožní potíže (akné, ekzém, jizvy, lupénka, strie)

popáleniny

padání vlasů

nespavost

nervové vypětí

snižuje hladinu stresu a zvyšuje bdělost (Motomura 2001), snižuje deprese.

Potlačuje pocit paniky a hysterie.



# Použití & účinky

působí antisepticky  
proti plísním  
jako analgetikum  
protinádorově  
silně protikřečově  
rozšiřuje cévy  
relaxant  
protizánětlivá, protirevmatická  
antihelmintická (působí proti červům a parazitům)  
snižuje hladinu cholesterolu v krvi  
posiluje srdce, uklidňuje  
podporuje vylučování žluči, usnadňuje zajizvení.  
působí proti nadměrnému kožnímu mazu



# Zajímavosti

Je to jeden z nejpoužívanějších olejů v aromaterapii. Doporučoval ji již Dioskorides na „**smutek v hrudi**“. Hildegarda z Bingenů ji radila používat na „udržování čistého charakteru“

**Snižuje krevní tlak** a proto její vůně někdy nebývá příjemná pro jedince s nízkým tlakem.





# Zajímavosti

Při nehodě v laboratoři si francouzský vědec René Gattefossé těžce popálil ruku a objevil, že levandule podporuje **regeneraci tkání**.  
Je uvedena v současném Britském lékopisu.

