13 Ιουνίου 2016

Λεβάντα, τα οφέλη και οι χρήσεις της!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:lavenderoils.gr

Η λεβάντα έχει αναρίθμητες θεραπευτικές ιδιότητες. Θεωρείται από τους επιστήμονες, ένα από 20 σημαντικότερα θεραπευτικά βότανα. Το αιθέριο έλαιο της μπορεί να χρησιμοποιηθεί άφοβα αδιάλυτο (σε αντίθεση με τα περισσότερα άλλα αιθέρια έλαια).

Συγκεντρώσαμε τις κυριότερες χρήσεις της λεβάντα:

1.Αφέψημα
Βράστε νερό και ρίξτε μέσα ένα κουτάλι της σούπας, φρέσκα ή αποξηραμένα λουλούδια λεβάντας. Αφήστε να δράσουν για 10 λεπτά. Το αφέψημα αυτό βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας, ηρεμεί τα νεύρα και χαλαρώνει από τη νευρική υπερένταση. Τέλος, καταπραΰνει το στομάχι.

2.Μυϊκό στρες
Έχετε καταπονήσει το μυϊκό σας σύστημα; Κάντε ελαφρύ μασάζ με λάδι λεβάντας το οποίο μπορείτε να παρασκευάσετε ρίχνοντας 25 – 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας σε 200 ml αμυγδαλέλαιο.

3.Αϋπνία
Για να καταπολεμήσετε την αϋπνία, στάξτε μερικές σταγόνες λεβάντας στο μαξιλάρι σας ή βάλτε σ’ ένα πάνινο μικρό σακουλάκι αποξηραμένα λουλούδια λεβάντας και τοποθετήστε το μέσα στη μαξιλαροθήκη σας. Αν πιείτε και ένα φλιτζάνι αφέψημα λεβάντας, να είστε σίγουρες ότι θα κάνετε έναν ήσυχο και βαθύ

ύπνο.

4.Καταπολέμηση του στρες
Βυθιστείτε στο ζεστό νερό της μπανιέρας σας, αφού προσθέσετε 25 – 30 σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας και ένα ποτήρι φρέσκο γάλα. Απολαύστε το για όση ώρα μπορείτε. Σύντομα θα αισθάνεστε άλλος άνθρωπος. Θα μοσχοβολάτε, θα είστε χαλαρωμένες και θα κοιμηθείτε τέλεια.
Δεν έχετε χρόνο για την απόλαυση του ζεστού νερού στη μπανιέρα; Μη στεναχωριέστε : στάξτε αρκετές σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας στο σφουγγάρι σας και κάντε ένα κατευναστικό ντους.

5.Καταπολέμηση του κρυολογήματος και του βήχα
Οι βαθιές εισπνοές ευεργετικού ατμού από άνθη ή έλαιο λεβάντας είναι απόλυτα θεραπευτικές. Βάζετε σε ένα ανοιχτό δοχείο 2-3 κουταλιές της σούπας άνθη λεβάντας και 1 κουταλιά ευκάλυπτο. Ρίχνετε από πάνω 1 – 1½ λίτρο βρασμένο, αχνιστό νερό. Γέρνετε το κεφάλι σας πάνω από το δοχείο, το σκεπάζεται με μια μεγάλη πετσέτα έτσι ώστε να εισπνέεται με βαθιές ανάσες τον ευεργετικό ατμό.

6.Ανακούφιση από ηλιακά εγκαύματα
Φτιάξτε μίγμα νερού με 8-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου και αλείψτε την περιοχή που έχει υποστεί ηλιακό έγκαυμα. Θα ανακουφιστείτε αμέσως. Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε και γέλη (gel) λεβάντας με αλόη (8-10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας σε 20 ml αλόης).

7.Ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων, κοψίματα και γδαρσίματα.

Η λεβάντα είναι αντισηπτική καταστρέφοντας μικρόβια και βοηθώντας την «απολύμανση» των τραυματισμένων περιοχών.

8.Ανακούφιση από Πονοκεφάλους
Ρίξτε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου στην περιοχή του μετώπου, στους κροτάφους και στον αυχένα και κάντε ελαφρύ μασάζ. Μπορείτε να κάνετε επίσης και εφαρμογή σε κομπρέσα. Βοηθάει στην ανακούφιση από τις ημικρανίες, την υπερένταση, την κούραση ακόμα και από την επίδραση της έντονης κατανάλωσης αλκοόλ (του λεγόμενου hangover).

9.Μείωση πιτυρίδας
Κάντε αφέψημα (οδηγίες &1). Αντί να το πιείτε, χρησιμοποιείστε το για να ξεβγάλετε τα μαλλιά σας.

10.Καταπολέμηση της ακμής
Κάντε το παρακάτω μίγμα :
1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο γιαουρτι

1 κουταλάκι σκόνη αργίλου
2 κουταλάκια βάμμα λεβάντας.

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα. Απλώνετε την μάσκα στο πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών και την αφήνετε για 20 λεπτά.

11.Σκοροκτόνο και εντομοαπωθητικό
Τα άνθη της λεβάντας διώχνουν το σκώρο και τα έντομα. Φτιάξτε ή αγοράστε μικρά υφασμάτινα πουγκάκια και βάλτε μέσα άνθη λεβάντας. Τοποθετείστε τα στα συρτάρια και τις ντουλάπες σας.

12.Αρωματικό
Στάξτε μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της λεβάντας στο πλυντήριο ρούχων ή στο νερό του ατμοσίδερου. Θα δώσετε έτσι στα ρούχα σας απίστευτη μυρωδιά.
Εφαρμόστε – όπως κάνετε με τα αρώματα σας – σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας στο λαιμό, τα αυτιά, τα μαλλιά σας.

13.Ρίχνει την αρτηριακή πίεση
Θεωρείται, από τους αρωματοθεραπευτές, πως ένα φλιτζάνι αφέψημα Λεβάντας πριν τον ύπνο “ρίχνει” την πίεση και μειώνει την ταχυπαλμία κατά τη διάρκεια της νύχτας.

14.Λεβάντα και στη μαγειρική
Χρησιμοποιείστε κονιορτοποιημένα λουλούδια λεβάντας σε μαρμελάδες, σαλάτες, κρέμες, μπισκότα και ζελέ. Θα προσθέσει μυρωδιά και ευχάριστη γεύση.

Πηγή: neadiatrofis.gr