

# Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Själ-

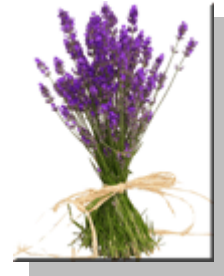
**Namn :** Lavendel

**Latinskt namn :** Lavandula angustifolia

**Växtedel :** blomma

**Kontrollorgan:** Bio: EcoCert, Frankrike.

**Utvinningsmetod :** Vatten- eller ångdestillering av blomma, blommande ört eller hel ört. Av färska blommor får man ut ca 0,5 % av vikten, av torkade ca 2,8 % i form av eterisk olja. Världsproduktionen är ca 200 ton olja om året.



**Kommer från :** Frankrike och andra länder.

Det finns många olika sorter som destillerats under olika långa tider vilket ger dem olika styrkor när det gäller doft och terapeutisk verkan.

Tex Lavendel fine Population. Benämning på eterisk olja ur vild lavendel. Den man gillar bäst i Frankrike.

Det är den oljan jag har till försäljning.

Det finns lavendelolja från förädlade blommor där alla blommor är likadana, den anses inte alls ha samma terapeutiska användningsområden som den vilda. Är också oftast billigare.

**Att tänka på :** Antiseptisk (tar bort bakterier), antiviral(tar bort virus), sårläkande och inflammationshämmande.

Hjälper till att läka utan ärrbildning, det har jag många exempel på att det fungerar.

**Historik :** Namnet Lavandula kommer av lavare, vilket betyder tvätta. Romarna använde nämligen växtens blommor eller oljorna när de badade.

Även om termen 'aromaterapi' inte myntades förrän 1928 av den franske kemisten Rene Maurice Gattefosse, går användningen av eteriska oljor och växtextrakt inom läkekonsten tillbaka tusentals år i tiden.

I muslimska länder leder lavendeldoft tanken till begravning men i Europa är den en favorit.

Det är kanske fortfarande den enda "tillåtna" blomdoften för män.

En märklig egenhet har den, den blir helt plötsligt favoritdoft för många i 16-20-årsåldern - det lär ha att göra med hormoners inverkan på luktsinnet.

**Doft :** Toppnoten är friskt fruktig/örtig och stannar kvar bara en kort stund, därefter följer den mjukare, träigt blommiga mellannoten. Oljan hör till dem som ibland sägs sakna basnot.

Doften är lugnande, avslappnande och balanserande, både fysiskt och emotionellt.

Jag tycker att lavendeln doftar bättre när den haft kontakt med luften ett tag, den blir mildare och lite sötare i doften då. Den vinner definitivt på att man låter den stå framme i aromalampan ett tag innan den tänds.



#### **Bra för :**

- Spreja några droppar lavendelolja blandat med destillerat vatten på solbrännan för att lindra sveda eller blanda i aloeveragele.
- Lavendel är kramplösande, stimulerar sekretionen av magsafter och lugnar matsmältningsorganen
- Lugnande och kramplösande i bad.
- Lavendelolja i ett fotbad piggar upp.
- Lavendelolja smärtlindrar genom att hudreta och öka genomblödningen.
- Bra att massera med efter muskelansträngning och vid alla slags smärtor i muskler och leder
- vid menstruationsproblem, blanda några droppar i vegetabilisk olja och massera magen
- Förebyggande mot mjäll vid torr hårbotten, blanda några droppar i ditt hårshampo
- Det vanligaste användningsområdet för lavendel förutom till parfym har varit som insektsbortstötande medel - doften stöter bort bland annat mal, löss, silverfisk och myggor.

**Mat och dryck :** Används mat och dryck, mest sådant som ska ha fruktsmak. Men har ni provat att dricka bara lavendelthe så längtar man inte direkt efter att smaksätta mat eller dryck med den. Smak- och doftämne i snus.

**Undvik vid :** En av de minst giftiga eteriska oljorna men stor dos upptagen genom huden, inhalerad eller tagen invärtes kan ge illamående, huvudvärk och frysningar.

Något blodtryckssänkande.

Kontaktallergi och fototoxiska (vid soljus) reaktioner har rapporterats men oljan är en av de mildaste och en av de få man i speciella fall kan droppa utspädd på huden.

Men gör som med alla oljor prova på ett litet område och för säkerhets skull blanda ut lavendeln med olja eller gele.

### **Blandningar :**

- Blanda 2 dr lavendel med 2 dr bergamott och 1 dr ylang ylang, härlig blandning i sovrummet innan du går och lägger dig
- 3 dr till 1-2 msk hårshampo när du har mjäll, annars tar du 2 dr
- 20-25 dr i 100 ml massageolja, tänk på att det kan vara en stark doft, prova försiktigt med att ta tex 15 dr först till 100 ml
- 2-3 dr i en 20 ml flaska med massageolja
- 2-3 dr i 2-3 msk aloeveragele
- 5-10 dr i 50 ml grädde eller honung till ett bad, den eteriska oljan måste blandas ut med något lite fetare innan den kan blandas i badkaret. Annars ligger den bara på ytan och vi får den väldigt koncentrerad på vår hud.
- 15 dr i 2 msk brännvin som sedan blandas ut med kokt vatten ca 2 dl. Detta kan du sedan spraya på solbränd hud eller småsår. Tänk på att förvara den i kylskåp när du inte använder den.  
Den här blandningen kan du även spraya i förråd där du har ohyra eller för att inte få in ohyra där, prova på silverfiskar de försvinner fort.



Prova egna blandningar men var säker på att du tål och tycker om både doften och verkan av dina oljor.

Var försiktig med doseringen och kom ihåg att oljorna är mycket koncentrerade.

### **Erbjudande - paket med månadens olja**