

Ázi patikánk egyik igen hasznos tagja, kertjeink pompás díszje. Illóolajának köszönhetően szervezetünket egyszerre nyugtatja és élénkíti. Kertünket megvédi a levéltetvektől, a szekrényekben tárolt ruháinktól pedig távol tartja a molyokat. Talán éppen ezen tulajdonságainak köszönhető, hogy a levendula ma ismét reneszánszát éli.

Testünk, lelkünk nyugtatója, rovarok úzóje:

a levendula



A levendula (*Lavandula angustifolia*) a Földközi-tenger nyugati térségéből származó mediterrán félcserje, ahol ma is hatalmas területeken termesztik. Leghíresebb ültetvényei a franciaországi Provence tartományban találhatóak, de Spanyolországban és Dél-Európa számos országában előfordulnak nagy kiterjedésű levendulaföldek. Mára az egész világon elterjedt, igen népszerű kerti és kultúrnövény. Hazánk egyik legismertebb levendulatermő helye a Tihanyi-félszigeten található. Érdekes, hogy igen hosszú életű, általában 20-25 évig is virágzik, de akár a 40 éves kort is elérhetik idősebb példányai. A tihanyi levendulás bokrainak életkora pedig állítólag meghaladja a 80 esztendőt.



Mediterrán származásának köszönhetően nagyon szereti a meleg, napos helyeket, tehát ha levendulát ültetünk a kiskertünkbe, mindenképpen érdemes ezt figyelembe venni. Mivel illatával távol tartja a levéltetveket, hangyákat, ezért ajánlatos a kert több pontjára is ültetni belőle. A talajra és környezetére nem különösebben igényes, szereti a tápanyagban szegényebb, agyagos talajt, és nagyon jól tűri a szárazságot, így akár sziklakertünk díszje is lehet. Mindezek mellett a leghidegebb téli fagyokat is jól átvészeli. A levendulabokrok 80 centiméteresre is megnőhetnek, szélességük pedig elérheti az egy métert, így akár alacsony sövényt is telepíthetünk belőle.

Növényünknek több fajtája is ismert, talán ezekről kaphatta népies neveit; keskenylevelű levendula, orvosi levendula, szagos vagy illatos levendula, francia levendula.

Bár a földközi-tengeri térség gyógynövénye, az antik szerzők feljegyzéseiből keveset tudhatunk meg róla. Ami bizonyos, hogy az egyiptomiak halottaik balzsamozásához és kozmetikumok készítésére már használták, az ókori görögök és rómaiak antiszeptikus és rovarűző hatást tulajdonítottak neki.

Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a Mecsekdrog Kft. támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

Gyógyhatásának, sokoldalú felhasználásának közreadását igazán a kolostori orvoslásnak köszönhetjük. A barátok feljegyzései szerint ekkor még a tetvek elleni külsőleg alkalmazása volt előtérben, de igénybe vették a fájós ízületek, fogfájás, kigyómarás, eszméletvesztés, szívdobogás és sárgaság kezelésére is. Ezekben az időkben már ismerték nyugtató és fájdalomcsillapító hatását. Hazánkban az 1700-as években terjedt el, de csak a kolostorok kertjeiben termesztették.

Kékeslila vagy mélylila virágait, melyet a gyógyászat és a kozmetikai ipar is felhasznál, júnytól augusztusig hozza, ilyenkor mutatja növényünk a legpompásabb formáját. Virágát szétmorzsolva érezhetjük igazán mindent átható, üde illatát.

A modern tudományos vizsgálatok is alátámasztják növényünk jótékony hatásait. A levendulavirág főként illóolajat, cseranyagokat, kumarinokat és flavonoidokat tartalmaz, ezeknek köszönheti sokoldalú felhasználhatóságát, népszerűségét. Nyugtató teáját és illóolaját külsőleg és belsőleg egyaránt használhatjuk alvási zavarok, illetve idegesség esetén, de ajánlott érzékeny gyomrúaknak, és kiváló puffadás, valamint ideges bélpanaszok kezelésére is. Fürdővízhez adagolva nyugtató hatása mellett élénkíti a vérkeringést és javítja a vérellátást.

Idegerősítő tulajdonságának köszönhetően nyugtató teakeverékek egyik fontos alkotórésze.

A kozmetikai és illatszeripar egyik kedvelt nyersanyaga. Parfümök, masszázsolajok, kölnivizek alapanyaga, de illatosítanak vele szappant, mosóport, öblítoszereket is.

Növényünk mint fűszer is egyre nagyobb teret hódít, mára beleppta magát konyháink fűszerpólcára is. Többek között a provencai fűszerkeverék és a gyros egyik alapfűszere. Bár nálunk gasztronómiai felhasználása még gyerekcipőben jár, a mediterrán országokban készítenek belőle frissítő nyári szörpöt (ezt magunk is kipróbálhatjuk), fagyit, lekvárt, süteményeket is előszeretettel ízesítenek vele, sőt, húsok pácolásához is használják.

Szedjük bátran magunk is a kertünkben termesztett levendula virágait. A frissen lecsipentett virágokkal illatosíthatjuk és díszíthetjük lakásunkat, szárítva pedig belevarrhatjuk egy kis zsákba, amivel a molyokat tudjuk távol tartani a ruháinktól, nem is beszélve arról, hogy ezáltal friss illatot kölcsönzünk nekik. Illóolaját cseppentsük fürdővizünkbe, párnánkra, így biztosítva testünknek és lelkünknek a megnyugvás és felfrissülés pillanatait.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



FOGYÓKÚRÁZZON A
CSALA VARÁZS
TEÁVAL!



Csala Irma

- ★ Hatékony segítségre vágyik a fogyókúrában?
- ★ Szeretné, ha éhségérzete csökkenne?
- ★ Támogatná immunrendszerét a megterhelő időszakban?
- ★ Fontos Önnek az ellenőrzött, magas minőségű alapanyag?

CSALA VARÁZS
FOGYÓKÚRÁT
SEGÍTŐ
TEAKEVERÉK



Keresse a patikákban, fitotékákban,
vagy rendelje meg online:
www.mecsektea.hu/webshop


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!