

Λεβάντα για λαρυγγίτιδα, ιγμορίτιδα, πονόδοντο, το ξηρό έκζεμα και τον εκνευρισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για τη λαρυγγίτιδα

Για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα μιας λαρυγγίτιδας, ρίξτε 50 γρ. λουλούδια λεβάντας (*Lavandula Augustifolia*) σε 1 λίτρο βραστό νερό και αφήστε τα 15΄. Όταν υποφέρετε από λαρυγγίτιδα, πίνετε 3 φλιτζάνια τη μέρα από αυτό το αφέψημα με όσο μέλι θέλετε.

Για την ιγμορίτιδα

Μπορεί να μην τη θεραπεύει, αλλά αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο αντιμετώπισης που προσφέρει παράλληλα σημαντική ανακούφιση από τα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν μια κρίση ιγμορίτιδας. Βράστε 2 φλιτζάνια νερό, προσθέστε το χυμό 2 λεμονιών, πιπέρι, ένα κουταλάκι θαλασσινό αλάτι και μία χούφτα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα λεβάντας. Στη συνέχεια, πριν κρυώσει το μείγμα, σκύψτε πάνω από τη γαβάθα, σκεπάστε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και κάντε για αρκετή ώρα εισπνοές. Το συστατικά του μείγματος και ιδιαίτερα η λεβάντα παίζουν απολυμαντικό και αποσυμφορητικό ρόλο.

Για τον πονόδοντο

Αν σας πιάσει πονόδοντος ή νευραλγία των δοντιών μέσα στη νύχτα και ψάχνετε

κάτι που θα σας ανακουφίσει, θυμηθείτε τις καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της λεβάντας. Μπορείτε να κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20 γρ. αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20´ σε 1/2 λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω.

Για το ξηρό έκζεμα και τον έρπη

Η λεβάντα χρησιμοποιείται ευρύτατα στη δερματολογία ήδη από την αρχαιότητα, επειδή το δραστικό συστατικό της, ένα αιθέριο έλαιο που λόγω της σύστασής του έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, εμποδίζει την επιμόλυνση των πληγών. Αν θέλετε να σβήσουν γρήγορα οι πληγές από έρπη, μπορείτε να φτιάξετε μια απλή λοσιόν από άνθη λεβάντας. Ρίξτε μία χούφτα άνθη (φρέσκα ή ξερά) σε 1 λίτρο ελαιόλαδο και αφήστε το βάζο στον ήλιο για 3 μέρες. Μετά, σουρώστε το λάδι και βάλτε άλλη 1 χούφτα άνθη για άλλες 3 μέρες. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρις ότου το ελαιόλαδο αποκτήσει έντονη μυρωδιά λεβάντας και κάνετε με αυτό τακτικές επαλείψεις στα σημεία όπου είχε εμφανιστεί ο έρπης.

Για τον εκνευρισμό

Αν νιώθετε τα νεύρα σας τεντωμένα λόγω επαγγελματικών ή οικογενειακών δυσκολιών, επειδή υποφέρετε από αϋπνία ή για κάποιον άλλο λόγο (π.χ. κατάχρηση αλκοόλ ή καφέ) και κυκλοφορείτε με... το ζωνάρι σας λυμένο για καβγά, καλό θα ήταν να κάνετε μια θεραπεία με άνθη λεβάντας. Φτιάξτε ένα ελαφρύ έγχυμα αφήνοντας για 5 λεπτά 50 γρ. αποξηραμένα άνθη του φυτού σε 1 λίτρο κρύο νερό. Πίνοντας 3-4 φλιτζάνια από το έγχυμα μέσα στη μέρα -το ένα οπωσδήποτε λίγο πριν από την ώρα του ύπνου-, θα ηρεμήσετε και θα πάψετε να είστε ευερέθιστοι. Φροντίστε, όμως, να τηρείτε τη σωστή δοσολογία, γιατί η λεβάντα σε υπερβολική δόση μπορεί να είναι τοξική. Η λεβάντα, που από το 18ο αιώνα είχε καταταγεί στα λεγόμενα «κεφαλικά φυτά» λόγω της επίδρασής της στο νευρικό σύστημα, με τα αιθέρια έλαια που περιέχει λειτουργεί κατευναστικά και ηρεμιστικά.

Πηγή: proionta-tis-fisis.com