

zklidňuje, regeneruje, hojí



Způsob aplikace: **A T I**

Charakteristika: zklidnění, regenerace, hojení

Charakteristika aroma: dřevitá, květinová, bylinná vůně

Hlavní složky oleje: linalool, alfa-terpineol, linalylacetát, beta-ocimen

Část rostliny: květy

Způsob výroby: destilace vodní parou

Zajímavost: Označení levandule pochází z latinského „lavare“ – mýt, umývat. Levandulový olej je v celosvětovém měřítku pravděpodobně nejvíce používaným esenciálním olejem – a tato jeho obliba není bez důvodu; výborně slouží ke zklidnění rozličných obtíží.

Hlavní oblasti působení:

Tělesné systémy: Emoce, pokožka

Základní vlastnosti: sedativum adstringens, antihistaminikum, cytofylaktikum, spasmolytikum, fungicidum, antidepresivum, analgetikum, hypotenzivum, antikonvulzivum, antikoagulant, nervový relaxans, baktericidum, regenerativum, kardiotonikum, sedativum

Součástí směsí nebo přípravků:

PastTense, Serenity, ClaryCalm, Immortelle, AromaTouch, Peace

Mísí se dobře s oleji: Clary Sage, Wild Orange, Frankincense

Upozornění: Lokální aplikace tohoto oleje je bezpečná v neředěné formě. Jste-li na pochybách, který olej použít, zvolte levandulový olej.

Působení na psychiku:

Levandule napomáhá slovnímu vyjadřování. Mírní nejistotu, která často pramení ze strachu vyjádřit své vnitřní myšlenky a city. Levandule působí na hluboký strach z toho, že budu viděn a slyšen. Lidé, kteří potřebují levanduli, se často schovávají uvnitř sebe a blokují všechny formy pravdivého sebevyjádření. Zdánlivě se sice mohou výrazně projevat, ale ve skutečnosti v sobě své nejniternější myšlenky

a pocity skrývají a jejich komunikace nevychází ze srdce ani z duše. Levandule uvolňuje napětí a sevřenost, která pramení ze strachu projevit své skutečné já. Takovíto lidé často prošli zkušenostmi, podle nichž usoudili, že upřímně se projevovat není bezpečné. Skutečně Já je proto uvězněné uvnitř a nemůže najít vyjádření. Tito lidé mají často pocit, že jsou nesympatičtí, nedůležití, že je nikdo neposlouchá. Strach z odmítnutí paralyzuje jejich skutečný hlas a uzavírá jejich pocity uvnitř.

Levandule podporuje citovou upřímnost a naléhavě nás vybízí k vyslovení našich nejniternějších myšlenek a tužeb. V momentě, kdy se člověk naučí vyjadřovat své nejhlubší myšlenky a pocity, unikne z vězení, které si sám vytvořil. Jedině otevřená a upřímná komunikace umožňuje prožívat bezpodmínečnou lásku a přijetí. Díky odvážnému duchu levandule můžeme sdílet své pravé Já s druhými lidmi.

Negativní emoce: Zablokovaná komunikace, strach z odmítnutí, pocit, že nás druzí nevidí a neslyší, sevřenost, napětí, emoční neupřímnost, skrývání se, strach ze sebeodhalení.

Pozitivní vlastnosti: Otevřená komunikace, uvolněnost, upřímné vyjadřování emocí, být slyšen.

Hlavní způsoby použití:

Problémy se spánkem: Pro snadnější usínání nanášejte olej na chodidla nebo jej používejte na noc do difuzéru.

Stres, úzkost, skřípání zubů: Vetřete na oblast srdce a na šíji anebo nadechujte aroma oleje z dlaní.

Koncentrace, zaměření: Naneste 1 kapku na spánky spolu s olejem Vetiver anebo oleje použijte v difuzéru pro celkovou aktivaci.

Spáleniny ze slunce, podrážděná pokožka: Používejte olej lokálně na oblast poškozené či podrážděné kůže (také popáleniny, jizvy, kousnutí hmyzem); zklidňuje pokožku a podporuje její hojení.

Alergie, senná rýma: Užívejte vnitřně v kapsli spolu s oleji Lemon a Peppermint anebo oleje nakapte do dlaní, rozetřete a nadechujte aroma.

Natržené vazy a svaly: Vetřete olej do potřebných oblastí.

Rány, poranění, puchýře: Pro dezinfekci a rychlejší zhojení různých poranění pokožky nanášejte lokálně na postižená místa.

Vysoký krevní tlak: Pro snížení krevního tlaku nanášejte olej na body pulzu a na srdeční oblast anebo jej užívejte vnitřně v kapsli.

Bolesti hlavy, migrény: Nadechujte olej z dlaní nebo z lahvičky, nebo jej nanášejte na spánky a šíji.

Problémy s lupy: Vmasírujte olej do pokožky hlavy.

Emoční rovnováha: Pro zbavení se pocitů opomíjení druhými a nabytí větší schopnosti „být slyšen“ a k vyjádření svých potřeb používejte olej aromaticky i lokálně k ošetření pokožky těla