



WELLNESS 07. 05. 2018

## Levandulový olej pro klidný spánek. Vyroberte si ho doma podle našeho receptu

**Levandulový olej má hned několikero využití: Můžete jím potírat pokožku - pleť bude projasněná, vypnutá a omlazená. Levandulový olej můžete...**

Levanduli znali a používali už staří Římané. Ne nadarmo je tedy její druhotný název lékařská. Levandule tlumí nervozitu, zklidňuje mysl a zajišťuje lepší spánek. Zajímavé je i její použití v aromaterapii - proto si dnes společně vyrobíme levandulový olej.

Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*) je bylina s fialovým květenstvím a původem v Provensálsku ve Francii. Cestu si našla ale i na [české zahrádky, kde ji pěstuje každý druhý zahrádkář](#).

Léčebných účinků levandule se využívá po jejím usušení. Používat ji můžete při pečení, v aromaterapii, do koupelí nebo levandulí naplnit polštář pro lepší spánek. Další možností, jak sušenou levanduli zužitkovat, je **vyrobit si levandulový olej**.



## Levandulový olej použití

**Levandulový olej má hned několikero využití:**

- Můžete jím potírat pokožku - **pleť bude projasněná**, vypnutá a omlazená.
- Levandulový olej můžete přidávat do horké koupele - pomůže vám **uvolnit stres**.
- Po náročném dni doporučujeme pomocí levandulového oleje **promasírovat obličejové svaly**.
- [Levanduli můžete využít také jako podmanivou součást aromaterapie](#).
- Pokud použijete jedlý rostlinný olej, můžete levandulový i konzumovat - **pozor ale na dávkování a sílu koncentráту**.

## Levandulový olej recept

V dnešní době není problém si kvalitní levandulový olej koupit. Pokud ale celý rok pracně sázíte, stříháte a staráte se o levandulové květy, byla by škoda si je jen tak nasušit a nijak nevyužít. Z čerstvě nasušených květů si tak můžete udělat právě levandulový olej.

**Co budete potřebovat?**

- hrst sušené levandule (čím víc, tím silnější koncentrát)
- rostlinný olej (olivový, slunečnicový)
- uzavíratelnou sklenici

**Postup:**

Levanduli si podrtíme v hmoždíři nebo alespoň promneme v dlaních, aby pustila co nejvíc silice. Poté ji přemístíme do uzavíratelné sklenice a zalijeme rostlinným olejem tak, aby byla zcela ponořená.

Sklenici umístíme **na slunné místo** (například za okno) a necháme levandulový olej **7 dní macerovat**. Směs je možné občas promíchat čistou lžící, aby se silice propojily.

**Po 7 dnech** si levandulový olej přecedíme přes plátýnko a nalijme do skleničky.



## Jak levandulový olej skladovat?

- Levandulový macerát **uchováváme v tmavém skle**. Do oleje nepronikne světlo a vydrží nám déle.
- Do oleje můžeme pro vyšší trvanlivost nalít **několik kapek vitamínu E**.
- Levandulový olej odebíráme vždy čistou lžící, aby se nezkazil.

## Jak si vyrobit extra silný levandulový olej?

Sílu léčebných látek v levanduli můžete posílit tím, že **celý postup výroby levandulového oleje zopakujete**. Hotový macerát po 7 dnech slijte, staré květy vyhodte a přidejte si do oleje novou dávku čerstvě sušené levandule. Opět nechte macerovat a poté v případě potřeby opakujte.

**Celý proces můžete zopakovat až 5x**. Čím vícrát postup zopakujete, tím silnější budete mít výsledný levandulový olej.

# SERIÁL

## Přečtěte si také o dalších přírodních olejích

- [Levandulový olej](#)
- [Arganový olej](#)
- [Ricinový olej](#)
- [Dýňový olej](#)
- [Rakytňíkový olej](#)
- [Makový olej](#)
- [Mandlový olej](#)
- [Avokádový olej](#)
- [Pupalkový olej](#)
- [Konopný olej](#)
- [Kokosový olej](#)