

## اللافندر



- اللافندر اسمه مشتق من الفعل اللاتيني (يغسل)، وكان الرومان واليونان دائماً ما يضيفونه

إلى صابون الاستحمام وماء الاستحمام أيضاً

وفي العصور الوسطى كان يعتبر عشب الحب.

والبعض يعتقد بأنه عشب ينمو في الحدائق الإنجليزية، أما البعض الآخر فيرجعه إلى جبال

الألب بجنوب فرنسا حيث تنتشر التلال برائحته وعطره.

وعشب اللافندر كثير الغصون وأزهاره صغيرة ولونها قرنفلي تزهر في يونيو ويوليو. يزرع

اللافندر في جميع أنحاء العالم وتعرفه أيضاً شعوب البحر المتوسط.

\* فوائد اللافندر:

- بعض الدراسات العلمية اوضحت أن زيت اللافندر يكون له فوائد كثيرة منها أنه مهدأ

للتشنجات، مهدأ للمعدة.

- ويستخدم أيضاً لعلاج عدم الشعور بالراحة أو الأرق أو اضطرابات الأمعاء العصبية.

- ويوجد منه الشاي الذي يعالج عدم الشعور بالارتياح، قلة الشهية للطعام، اضطرابات

المعدة، والاضطرابات العصبية للأمعاء.

- تحضيراته تستخدم لعلاج أعراض الاضطرابات العصبية وخاصة عدم القدرة على النوم وذلك بدهان قطرة واحدة من زيت اللافندر على عظام الوجنتين تساعد على التحرر من أى صداع.

- عشب اللافندر آمن لكن ينبغي استخدامه باعتدال، ملعقة واحدة من الزهور تنقع فى ربع جالون من الماء يصلح لأن يكون مهدئاً. وبالنسبة للصدفية أو الأكزيما يضاف ليس أكثر من قطرتين من زيت اللافندر إلى كوب واحد من زيت الزيتون وفى حالة آلام القدم تضاف قطرات قليلة من هذا الخليط السابق فى الماء الدافئ أثناء الاستحمام وستخف الآلام على الفور.

- شاي اللافندر الساخن يمكن أن يستخدم على هيئة كمادات لعلاج احتقان الصدر.

- يستخدم اللافندر فى المنتجات العطرية وأوراقه تطرد الحشرات.

- ما لم يتم الوصف بغير ذلك، فإن الشاي وإضافته لماء الاستحمام أو الاستخدام الداخلى أو

النقع يكون بالمقادير التالية: 1-2 ملعقة/150 مليلتر من الماء. الزيت العطرى = 1-4

قطرات (حوالى 20-80 ملجم).

\* ملاحظة:

استخدام اللافندر مع المهدئات الأخرى أو الأعشاب المهدئة للمعدة قد يكون نافعاً