

Orchid's Aromatek



Vilken lavendelsort ska jag välja?

Lavendel Fine, Spiklavendel eller Lavandin... lavendelsorterna är många men är det någon skillnad? Ja, absolut! Deras biokemiska sammansättning såväl som deras egenskaper skiljer sig åt för varje art. Därför är det intressant att lära känna dem mer för då vet du vilken lavendeltyp du ska välja och varför. Här följer en kort sammanfattning.

Lavendel är drottningarnas moder inom aromaterapi eftersom dess användningsområde är så brett. Först en kort tillbakablick. Termen lavendel kommer från latinets "lavare" som betyder "att tvätta". Under medeltiden i Frankrike så använde tvätterskorna lavendel i tvättstugorna för att parfymera den rena tvätten. Lavendel hade också fördelen att hålla mal och annan ohyra borta från tvätten. Samtidigt användes den flitigt vid badinrättningar för "att tvätta" huden ren och läka diverse blesyer.



LAVENDEL FINE eller ÄKTA LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel fine är kanske den mest kända lavendeln inom aromaterapi. Den växer på hög höjd uteslutande i de franska departementen Drome, Vaucluse, Alpes de Haute Provence och Hautes Alpes. I svåra klimatförhållanden tvingas den kämpa för sin överlevnad vilket ger den sin distinkta doft i en begränsad produktion.

Den eteriska oljan tolereras väl och är väldigt effektiv vilket gör den till ett populärt val inom aromaterapi. Den rekommenderas bl.a. vid oro och rastlöshet, sömnsvårigheter, matsmältningsbesvär av nervös orsak samt uppsvälld mage. Studier har visat att vissa molekyler i lavendel fine kan främja god blodcirkulation och minska aktiviteten i den sympatiska delen av de autonoma nervsystemet vilket kan förklara dess antistressverkan.

Sammanfattningsvis så är den eteriska oljan av Lavendel Fine en av de mest kända för att kunna hjälpa mot stress och sömnlöshet. Den är lugnande och kan även vara en kraftfull kramplösare.

SPIKLAVENDEL (*Lavandula spicata/latifolia*)

Spiklavendel är en variation av lavendel som är mycket olik lavendel fine i sin molekylära sammansättning. Den växer inte ofta vilt utan odlas mest, blommar senare, växer i mildare klimat, utsätts mindre för hårt väder och växer på lägre höjd än lavendel fine. Dess kännetecken är ett högt innehåll av cineol och kamfer, ämnen som inte finns i någon större mängd i lavendel fine om den är äkta.

Spiklavendel kan utföra mirakel vid insektsbett och lättare brännskador. Om du har hudproblem och/eller fet hud är spiklavendel ett bra val då den verkar antiseptiskt och kan lugna vid irriterad och inflammerad hud.

Praktiskt råd: Används på allt som svider och "brinner". 2 droppar spiklavendel var 5:e minut i en halv timme på det drabbade området. Ett bra val att ha nära tillhands i köket när vi bränt oss eller att blanda i en aftersun lotion.

LAVANDIN SUPER (*Lavandula intermedia clone super*)

Lavandin med dess olika kloner är en hybrid av "mamma" lavendel fine och "pappa" spiklavendel. Den är till sitt molekylära innehåll en blandning av båda sina "föräldrar". Lavandin är idag den mest odlade arten eftersom den ger två tredjedelar mer eterisk olja vid destillering än lavendel fine.

Lavandin klon super är känd för sina avslappnande egenskaper, särskilt på muskulär nivå. Den används ofta för att hjälpa vid muskelsmärk och kramper. Precis som sina "föräldrar" så är också Lavandin mycket lugnande och avslappnande och ett perfekt val för att lindra vid stress.

Tips för användning: 10 till 15 droppar i en aromalykta eller en diffuser för att skapa en atmosfär av lugn och avkoppling. Det främjar även en god kommunikation mellan stressade individer. I sovrummet 30 minuter innan du ska sova för att främja en lugn, vilsam och helande sömn.

