

Postbus 7279
3280 AB Numansdorp
T : (0186) 577 177
F : (0186) 654 221
E : Info@naturafoundation.nl
I : www.naturafoundation.nl



NATURA
FOUNDATION

Lavandula angustifolia_officinalis Fytotherapie

SYNONIEMEN

Lavendel; lavender

BESCHRIJVING

Inleiding

In Frankrijk staan velden vol lavendel, net zoals het voormalige Joegoslavië in de zomer vol zonnebloem velden staat en Flevoland in het voorjaar vol koolzaadvelden is! Ik vind het steeds weer boeiend te zien hoe verschillend het landschap en de begroeiing kan zijn en dat vele planten ook echt horen in een bepaalde streek. De meest aromatische lavendel komt toch echt nog steeds uit Frankrijk, hoe hard we in Nederland ook ons best doen lavendel te kweken! In Nederland is lavendel als tuinplant of in een kruidenhoek zeer geliefd, al treffen we hier wel vaak varianten aan van de echte lavendel. Meestal zijn deze varianten groter, grover en missen ook die specifieke fijnheid van de echte lavendelgeur. Wie de echte (Franse) lavendel in zijn tuin of op zijn balkon heeft staan, weet hoe graag de plant bezocht wordt door bijen en vlinders. Bij sommige imkers is natuurzuivere lavendelhoning verkrijgbaar.

Oorspronkelijk komt de lavendel uit het Middellandse-Zeegebied, maar tegenwoordig groeit het ook spontaan in andere warme streken van Europa. Het wordt daarnaast op ruime schaal gekweekt vanwege de etherische olie die zich vooral in de klieren van de bloemkelken bevindt. Wie de verschillende merken lavendelolie naast elkaar zet en deze "proeft" (=ruikt), kan ervaren dat de ene soort veel scherper, zoeter of aromatischer ruikt dan de andere soort. Er is een duidelijk verschil waarneembaar in geur en kwaliteit bij een zelfde soort etherische olie. Er kan gemakkelijk gemengd worden met bijvoorbeeld zonnebloemolie, waardoor de concentratie aan actieve componenten afneemt en geur- en kwaliteitsverlies optreedt. Teelt, omgeving, zon, bodem, oogst en productiewijze hebben grote invloed op het uiteindelijke resultaat. De beste lavendelolie komt uit het zuiden van Frankrijk, waar werkelijk velden vol staan. De Romeinen kenden de lavendel al. Ze hadden de gewoonte lavendel bij het waswater te doen. De geslachtsnaam van de plant -Lavandula- is van deze gewoonte afgeleid. Lavandula stamt af van het Latijnse "lavare", hetgeen "wassen" betekent. In boeken is beschreven dat de plant vroeger van Genua naar Noord-Afrika geëxporteerd werd waar men voor het eerst de lavendel aan het badwater toevoegde

Volksgeneeskunde

Lavendel behoort tot de bekendste en meest geliefde geneeskrachtige planten. Sinds de Romeinse tijd is lavendel al bekend als parfum, smaakstof in voedsel en medicijn. In de Arabische geneeskunde gebruikten de geneesheren de plant als slijmoplossend en krampstillend middel. In de Europese geneeskunde speelde het heel vroeger een rol als wondkruid en wormverdrijvend middel bij kinderen. In 1640 schreef John Parkinson over lavendel "vooral nuttig bij alle smarten en pijnen van het hoofd en de hersenen". Later paste men lavendel vooral toegepast als rustgevend, zenuwversterkend en slaapbevorderend middel.

Een - tot op heden gebruikte - zeer eenvoudige toepassing van de plant is bij inslaapproblemen een klein katoenen zakje met gedroogde lavendelbloemetjes in het hoofdkussen te stoppen. Regelmatig even in het zakje knijpen houdt het zakje goed op geur.

WERKING

Werkzame bestanddelen:

Werkzame bestanddelen: etherische oliën als linalylacetaat, linalool, limoleen, kamfer, geraniol en borneol; looistoffen (12%) met rozemarijnzuur, cumarinen, cumaarzuur; flavonoiden, triterpenoiden, saponinen. Verse bloemen bevatten 0.5-1% etherische olie; gedroogde bloemen bevatten 1-3% etherische olie.

Werkingsmechanisme

Hoewel op grote schaal de etherische lavendelolie gebruikt, toegepast of verwerkt wordt, is er nog nauwelijks wetenschappelijk onderzoek naar het werkingsmechanisme gedaan. De belangrijkste werkzame bestanddelen zijn geïdentificeerd en hun werking is gedeeltelijk bekend. De meest belangrijke bestanddelen zijn de etherische oliën met linalylacetaat, linalool, borneol, kamfer en limoneen. De etherische olie wordt door stoomdistillatie uit de verse planten verkregen en hebben een desinfecterende, spasmolytische en aromatische werking. De tweede groep componenten betreft de looistoffen, zij werken eveneens desinfecterend, daarnaast adstringerend en haemostatisch. De cumarinen hebben een licht narcotische werking.

Lavandula is voornamelijk werkzaam op het centraal zenuwstelsel. Het is een zenuwsterkend middel. Meestal zet men het ter ondersteuning in bij nervositeit, stress, overwerktheid, overgevoeligheid, slapeloosheid, neurasthenie, nerveuze hartkloppingen, hypertensie, hoofd-pijn en migraine. Daarnaast bij spijsverteringsklachten. De plant bezit cholagoge en choleretische eigenschappen. Bij koliekachtige pijnen, krampen, opgeblazenheid of winderigheid - mogelijk tengevolge van nerveuze spanningen- kan lavendel samen met planten als melisse, tijm of kamille- verlichting bieden. Specifiek bij pijnen in nek/ schouder gedeelte kan een rustige massage met een neutrale basisolie met daarin enkele druppels lavendelolie van een goede kwaliteit de spieren ontspannen en aldus verbetering geven. Bij hoofdpijn en migraine kan verdamping van enkele druppels lavendelolie weldadig uitwerken. Verdamping (geurlampje, aromasteen) kan men ook toepassen bij slapeloosheid, nervositeit of stress. De etherische oliën hebben vermoedelijk een stimulerende uitwerking op de middenhersenen. De ontspannende werking berust waarschijnlijk op een beïnvloeding van het limbische systeem.

CONTRA-INDICATIES

Gebruik tijdens zwangerschap en lactatieperiode is niet onderzocht en wordt ontraden. Er bestaan aanwijzingen dat lavendel de uteruscontracties kan versterken.

BIJWERKINGEN

Er zijn veel badproducten en huidverzorgende producten waaraan lavendelolie is toegevoegd. Meestal heeft deze toevoeging een aangenaam, weldadig en rustgevend effect.

Bij alle toepassingen is echter een waarschuwing voor overdosering op zijn plaats.