



Lavendel, Spijklavendel en Lavandin

Tijdens mijn meerdaagse scholingen vertel ik hoe belangrijk het is om te kijken of de wetenschappelijke c.q. botanische naam van de plant op een verpakking van de essentiële olie staat. Dat is belangrijk om verwarring over de inhoudsstoffen en dus ook over de toepassingen of contra-indicaties van de olie in het flesje te vermijden. Om dat te illustreren gebruik ik vaak de diverse variëteiten binnen de lavendelfamilie als voorbeeld.

De foto's en ook de afzonderlijke takjes van de individuele planten die ik daarbij laat zien roepen vaak verraste reacties op. De paarse rollende velden met de grote lavendelplanten die we van de Franse Provence kennen, zijn geen 'echte' lavendel (*Lavandula angustifolia*), maar een hybride. Dat het een hybride of kruising is wordt vaak aangeduid met een X tussen de aanduiding voor het plantengeslacht (*Lavandula*) en de specifieke hybridesoort, b.v. *Lavandula x super*. Om ze te vermeerderen worden ze gekloond. Lavandin is waardevol bij wonden en acne.

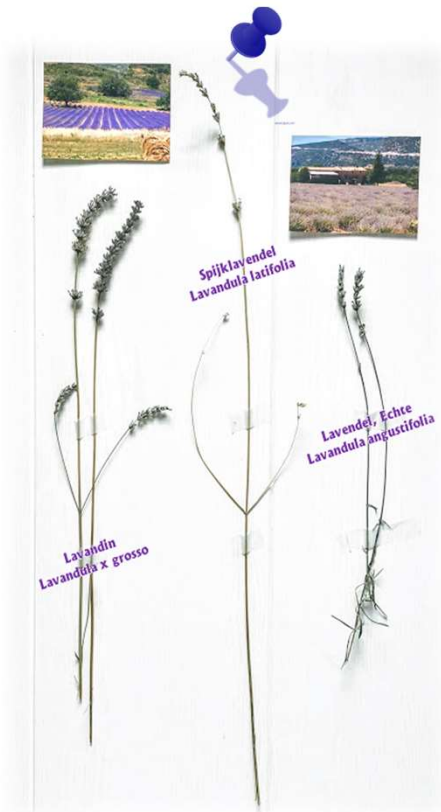
Spijklavendel (spijk), een andere soort (*Lavandula latifolia* of *L. spica*) wordt in het wild in de Alpes du Hautes Provence in het wild gevonden in Spanje geteeld. Ik gebruik de olie voor benauwdheid en luchtweginfecties die gepaard gaan aan angst.

Door spijklavendel (*Lavandula spica*) met 'echte' lavendel (*Lavandula angustifolia*) te kruisen ontstaat lavandin.

De consequentie van die kruising is dat inhoudsstoffen uit spijklavendel in lavandin te vinden zijn, waaronder kamfer, dat nagenoeg niet in 'echte' lavendel zit, waardoor niet de bij lavandin of spijk behorende contra-indicaties gelden.

In **spijklavendel** vinden we een hoog gehalte kamfer (23%), net zoveel als in rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*). In **lavandin x grosso** is 6-12% kamfer aanwezig en in **lavandin x super** 7-11%, best een significant percentage, en al bevatten beide oliën ook rustgevendende inhoudsstoffen, lavandin kan mensen met een bestaande of neiging tot epilepsie in moeilijkheden brengen. Ik adviseer om lavandin te vermijden bij (risico op) epilepsie, jonge kinderen en inwendig gebruik of in grotere uitwendige lichaamsbehandelingen bij hoge bloeddruk. Hoewel in de gangbare literatuur over aromatherapie hersentumoren niet als contra-indicatie vermeld staan, raad ik deze olie af in elke vorm omdat het risico op overprikkeling of epileptische aanvallen niet geheel kan worden uitgesloten. Datzelfde geldt voor het gebruik van spijklavendel.

Moraal van dit verhaal: weet welke lavendel je koopt en koop geen essentiële olie zonder dat de botanische naam op het flesje staat. En koop alleen bij gerenommeerde leveranciers die bereid zijn een analyse te verstrekken.



Berglavendels - zachte en ultieme geur

Een bijzondere plek mag ingeruimd worden voor Berglavendel uit de Franse Haute Provence, behorend tot de meest verfijnde en rustgevendende lavendels. Deze wordt op een hoogte van 900 tot 1200 meter met de hand geoogst. De struikjes zijn goed bestand tegen de winterkoude en hebben wat vorst juist nodig om zich te kunnen uitzaaïen en natuurlijk om goede olie te kunnen leveren. Ze hebben verder een hogere dosis Uv-licht gehad dan de lavendel van lager gelegen gebieden, door mij vaak als z.g. 'laaglandlavendels' aangeduid. Dat, in combinatie met de ter plaatse ijlere lucht met meer ozon, maakt dat berglavendel net wat hogere gehaltes rustgevendende esters bevat.

Om tot deze super kwaliteit te komen zijn de lavendeltoppen bij de beste berglavendels ook op grote hoogte gedestilleerd. Het kookpunt van water voor de stoom wordt dan wat eerder bereikt, zodat de fijnste inhoudsstoffen hun volle rijkdom bewaren. Je voelt ook de persoonlijke betrokkenheid, 'het hart en de ziel' die in deze olie is gaan zitten. De ideale olie voor rust en vrede.