



ČAJOVNÍK *Melaleuca alternifolia* Působí očistně na mladistvou pleť, smíšenou pleť a unavenou pleť. Proti akné drobným zánětům. První pomoc při infekcích, mykózách a plísniích. Také pro ústní hygienu a jako vlasové tonikum. Působí proti lupům a svědivosti.

HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ *Chamomilla vulgaris* Hojí podrážděnou a poškozenou pokožku, zmírňuje záněty, ideální pro novorozence a malé děti. Je vhodná zejména k ošetření zánětlivé a podrážděné pokožky nebo erytému, zmírňuje svědivost, v obkladech na suché podrážděné oči a oční záněty. Je adstringentní, výborně se hodí k odličování, čištění a tonizaci pleti.

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ *Lavandula angustifolia* Používá se pro zklidnění, zchlazení a hojení podrážděné nebo poškozené pokožky. Využívá se k léčbě ekzémů, osvěžuje a zchladuje při přehřátí, pomáhá při spáleninách od slunce či větru. Obklady z levandulové vody pomáhají snižovat horečku, působí proti bolestem hlavy a migrénám. Osvěžení sprejem snižuje stres a návaly horkosti. Vhodná je jako tonikum pro všechny typy pleti a jako účinná dezinfekční a hojivá voda po holení či depilaci. Využívá se na oplachování při vaginálních infekcích. Hodí se na ošetření kojenecké pokožky, k jemné dezinfekci oděrek, k inhalacím při dýchacích infekcích. Přidává se do koupele a ve směsi s heřmánkovým hydrolátem pomáhá při opruzeninách a nespavosti. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, bolestech a křečích, je účinná na hojivé obklady hráze bezprostředně po porodu, používá se jako osvěžující sprej během první doby porodní.

MÁTA PEPRNÁ *Mentha piperita* Svěže vonící hydrolát oživuje unavenou pleť a čistí nečistou pleť. Také k výplachu úst a osvěžující sprej při cestování autem.

MEDUŇKA *Melissa officinalis* Tento hydrolát je velmi osvěžující. Vhodný jako pleťová voda na mastnou a vyčerpanou pleť, k výplachu úst, k péči o rty a jako vlasové tonikum.

NEROLI = POMERANČOVÝ KVĚT *Citrus aurantium* Získaný z čerstvě trhaných květů hořkého pomeranče. Osvěžující a očistný hydrolát vhodný jako pleťová voda pro suchou a zralou pleť, při cestování, na obklady a do přírodních parfémů.

ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ *Rosmarinus officinalis* Pročišťuje a tonizuje problematickou mladou pleť. Jako vlasové tonikum vitalizuje a posiluje vlasovou pokožku. Proti padání vlasů, lupům a svědivosti.

RŮŽE DAMAŠSKÁ *Rosa damascena* Důležité pleťové tonikum, které pokožku hydratuje a harmonizuje. Má zklidňující, zchlazující a mírně antiseptické účinky. Hodí se pro suchou, citlivou a delikátní pokožku. Účinně regeneruje zralou pleť, které navrácí svěžest a vitalitu. Zlepšuje některé druhy dermatitidy a v obkladech pomáhá na podrážděné oči. Využívá se na kloktání při zápalích či zánětech v krku. Pomáhá v těhotenství při dýchacích potížích, nočním pocení a při výtocích formou sedací koupele. Je nejoblíbenějším hydrolátem, který osvěžuje a posiluje maminky při porodu. Květová voda z růže výborně harmonizuje psychiku a hormonální systém, působí antidepresivně a dodává sílu být ženou a matkou. Stabilizuje emoce a ulevuje při zármutku. Zmírňuje pocity strachu, navozuje kouzlo okamžiku a romantické představy.

TYMIÁN OBECNÝ *Thymus vulgaris* Hydrolát má zchlazující a antibakteriální účinky, je vhodný pro všechny typy pleti, zejména pleť mastnou, zánětlivou a aknézní. Pomáhá při hojení infekcí a hmyzích štípanců. Je účinný a bezpečný pro děti i kojence. Jednu až dvě kapky vetřete do chodidel při kašli a nachlazení nebo přidejte do koupele. Účinně pomáhá při opruzeninách, pokud levandule ani heřmánek nezabírají. Harmonizuje tělo i mysl, podporuje zdraví, je ideální tonikum pro každý den.

VILÍN VIRGINSKÝ *Hamamelis virginiana* Má očistné, projasňující a lehce desinfekční účinky. Pro péči o



mastnou, vyčerpanou pleť. Také jako náhrada vody po holení. Stahuje a čistí póry. Jemně vypíná a osvěžuje.