



KOSMETICKÉ A LÉČIVÉ ÚČINKY HYDROLÁTŮ

CISTRÓZA *Cistus ladanifer*

Hydrolát z cistrózy je vhodný jako pleťová voda v anti-aging péči a jako voda po holení. Je vhodné používat jej při opakovaných infektech. Osvědčil se jako první pomoc při krvácení z nosu - naneste několik kapek na kapesník a opatrně zavedte do nosní dírky. Při silném menstruačním krvácení užijte vnitřně 3 krát čajovou lžičku v průběhu druhé poloviny cyklu a vnitřně pár kapek aplikovaných na malý tampón několik dní před očekávanou menstruací.

ČAJOVNÍK *Melaleuca alternifolia*

Hydrolát čajovníku působí očištně na mladistvou, smíšenou a unavenou pleť, proti akné a drobným zánětům. Je první pomocí při infekcích, mykózách a plísňích. Vhodný je i pro ústní hygienu a jako vlasové tonikum. Působí proti lupům a svědivosti. Tělesné účinky: antiseptický, baktericidní, fungicidní, uvolňuje hleny, podporuje trávení, je virucidní. Duševně duchovní účinky: zlepšuje náladu, stimuluje. Tělesné indikace: akné, záněty krku, záněty pokožky, nekrózy, popáleniny, infikované rány. Duševně duchovní indikace: únava, slabost. K uklidnění nekróz a vředů stejně jako při akné omývejte postižená místa směsí čajovníkové a levandulové vody. Na závěr opakovaně naneste a nechte zapůsobit.

HEŘMÁNEK PRAVÝ *Chamomilla vulgaris*

Hydrolát heřmánku hojí podrážděnou a poškozenou pokožku, zmírňuje záněty, ideální pro novorozence a malé děti. Je vhodný zejména k ošetření zánětlivé a podrážděné pokožky nebo erytému, zmírňuje svědivost, slouží v obkladech na suché podrážděné oči a oční záněty. Je adstringentní, výborně se hodí k odličování, čištění a tonizaci pleti. Pozor na možnost alergie na hvězdicovitě.

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ *Lavandula angustifolia*

Hydrolát levandule se používá se pro zklidnění, zchlazení a hojení podrážděné nebo poškozené pokožky. Využívá se k léčbě ekzémů, osvěžuje a ochlazuje 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 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 během dýchacích infekcí. 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. Tělesné účinky: protizánětlivá, antivirální, baktericidní, na podporu trávení. Duševně duchovní účinky: sedativum a stimulans. Tělesné indikace: akné, břišní křeče, problémy se střevy, zánět krku, hmyzí štípnutí, svědivé kožní záněty, vřidky, revmatismus, popáleniny. Duševně duchovní indikace: strachy, únava, problémy vyvolané stresem.

LÍPA MALOLISTÁ *Tilia cordata*

Pro suchou, unavenou a citlivou pleť, pro zklidnění podráždění. Pomáhá i při zanášení pleti. Kompresa na unavená oční víčka. Lípový hydrolát napomáhá odstranit otoky, je chladivý a pomáhá udržet v pleti vodu. Destilujeme zavadlé i sušené květy. Sběr za teplého, suchého dne.

MÁTA PEPRNÁ *Mentha piperita*



Svěže vonící mátový hydrolát oživuje unavenou a čistí zanášenou pleť. Hodí se i k výplachu úst a jako osvěžující sprej na cestách. Uklidňuje žaludek a působí proti katarům. Mátový hydrolát je vhodný jako komprese na pohmožděniny. Omývání snižuje horečku. Tělesné účinky: analgetický, protizánětlivý, antipyretikum, antiseptikum, antivirální, baktericidní, podporuje hojení ran (epitelace), podporuje trávení, aktivuje žluč, chladivý, uvolňuje hleny, podporuje trávení. Duševně duchovní účinky: povzbuzuje, uklidňuje, uvolňuje, stimuluje. Tělesné indikace: záněty, horečky, bolesti v krku, záněty pokožky, podrážděná pokožka, herpes (především zoster), svědění, rány. Duševně duchovní indikace: skleslost, problémy s koncentrací, obtíže spojené se stresem.

MATEŘIDOUŠKA ÚZKOLISTÁ *Thymus serpyllum*

Hydrolát mateřídoušky je vhodný při nachlazení nebo na bolavé svaly, do koupele nebo ve formě sprchového gelu. Vhodný pro čištění aknetické a ekzematické pleti, má adstringentní účinky. Snižuje pocit svědění podrážděné pleti. Sběr kvetoucích nati od července do září. Destilujeme zavadlou.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ *Melissa officinalis* \\Meduňkový hydrolát je velmi osvěžující. Je vhodný jako pleťová voda na mastnou a vyčerpanou pleť, k výplachu úst, k péči o rty a jako vlasové tonikum. Tělesné účinky: analgetikum, protizánětlivý, snižuje srážlivost krve, antioxidační, uvolňuje křeče, antivirální, uvolňuje hleny, zvyšuje prokrvení, snižuje horečku, podporuje imunitu, klidní svědění, podporuje lipolýzu, zabraňuje tvoření jizev. Duševně duchovní účinky: proti úzkostem, vyrovnává, uvolňuje, laxativum, sedativum, zlepšuje náladu, stimuluje, tonizuje. Tělesné indikace: zánět spojivek, podráždění pokožky, herpes (labialis, zoster), hmyzí štípnutí, zánět hrtanu (laryngitida), bolesti hlavy, zánět očních víček (blefaritida), svědění bez zjevných příčin, rýma. Duševně duchovní indikace: strachy, vzrušení, deprese, psychovegetativní srdeční obtíže, duševní stres.

MYRTA OBECNÁ *Myrtus communis*

V Kalifornii se myrtová voda používá jako oční voda při alergických reakcích, např. senných rýmách, při zánětech spojivek, infekcích a podrážděních. V kombinaci s rozmarýnovou vodou po ránu oživuje a mírně zvedá krevní tlak. Pomáhá při křečových žilách. Tělesné účinky: antialergická, protiinfekční, antivirální, baktericidní, vypíná pleť, uvolňuje hleny. Duševně duchovní účinky: vyrovnává, občerstvuje, stimuluje. Tělesné indikace: záněty očí, bronchitida, růžovka, záněty krku, senná rýma, kašel. Duševně duchovní indikace: psychická nerovnováha, obtíže podmíněné stresem. Při použití na oči namáčíme tampony myrtovým hydrolátem a pokládáme na oční víčka, který v tomto případě nesmí obsahovat alkohol nebo jiný konzervant.

NEROLI (POMERANČOVNÍK HOŘKÝ KVĚT) *Citrus aurantium var. Amara*

Voda neroli se získává z čerstvě trhaných květů hořkého pomeranče. Tento osvěžující a očistný hydrolát je vhodný jako pleťová voda pro suchou a zralou pleť, při cestování, na obklady a do přírodních parfémů. Vhodný jako obličejový sprej při duševních podrážděních, špatných až depresivních náladách a při duševních otřesech. Při stavech bušení srdce nebo strachu ze zkoušky uijeme vnitřně jednorázově 1 čajovou lžičku. Uplakaným dětem dáváme do koupele 2 polévkové lžíce. Tělesné účinky: mírně adstringentní, protizánětlivý, antiseptický, antivirální, baktericidní, chladivý, tonizuje (uvolňuje napětí). Duševně duchovní účinky: zlepšuje náladu, vyrovnává, povzbudivý. Tělesné indikace: záněty pokožky, otoky, srdeční problémy. Duševně duchovní indikace: deprese, potíže způsobené stresem, smutek.

RMEN SLIČNÝ *Anthemis nobilis*

Hydrolát rmenu uklidňuje, vyrovnává nervový systém. Působí protiinfekčně, protizánětlivě, antivirálně, baktericidně i fungicidně. Léčí oči. Tělesné indikace: akné, zánět spojivek, ekzémy, záněty pokožky, srdeční problémy, infekce, rosacea, záněty sliznice, řezné rány, lupénka, sluneční popálení, trávicí



problémy včetně anorexie. Duševně duchovní indikace: strach, péče o kojence (růst zubů, průjem, pomoc s usínáním), potíže spojené se stresem. Pozor na možnost alergie na hvězdnicovité.

ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ *Rosmarinus officinalis* \\Rozmarýnový hydrolát pročišťuje a tonizuje problematickou mladou pleť. Jako vlasové tonikum vitalizuje a posiluje vlasovou pokožku. Proti padání vlasů, lupům a svědivosti. Tělesné účinky: analgetikum, protizánětlivý, snižuje srážlivost krve, antioxidant, antivirální, baktericidní, mírně diuretický, hojení ran (epitelizace), fungicidní, podporuje menstruaci, uvolňuje křeče, tonizuje mastnou a smíšenou pleť, podporuje trávení, podporuje cirkulaci, prokrvuje. Duševně duchovní účinky: povzbuzuje, vyrovnává, uklidňuje. Tělesné indikace: nechutenství, padání vlasů, záněty pokožky a sliznice, meteorismus, revmatismus, rány. Duševně duchovní indikace: nedostatek koncentrace, únava, potíže způsobené stresem.

RŮŽE *Rosa damascena*, *Rosa centifolia*, *Rosa gallica officinalis* (Rosaceae)

Růžový hydrolát je důležité pleťové tonikum, hydratuje a harmonizuje pokožku. Má zklidňující, zchlazující a mírně antiseptické účinky. Hodí se pro suchou, citlivou a delikátní pleť. 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 zápalech či zánětech krku. Pomáhá v těhotenství při dýchacích potížích, nočním pocení a při výtocích formou sedací koupele. Je nejoblíbenějším hydrolátem, který osvěžuje a posiluje při porodu. Květová voda z růže výborně harmonizuje psychiku a hormonální systém, působí antidepressivně a dodává ženskou sílu. Stabilizuje emoce a ulevuje při zármutku. Zmírňuje pocity strachu, navozuje kouzlo okamžiku a romantické představy. Tělesné účinky: snižuje otoky, adstringentní, analgetikum, protizánětlivý, antiseptický, baktericidní, desodoruje, hojí rány (epitelizace), je fungicidní, povzbuzuje žluč, tiší svědění, je chladivý, regenerační, spazmolytikum. Duševně duchovní účinky: povzbuzuje, vyrovnává, uklidňuje, tonizuje, sedativum. Tělesné indikace: záněty očí, rozšířené žilky, dermatitidy, horečky, problémy s odtokem žluči, proti vráskám, svědivé záněty pokožky a sliznice, srdeční problémy, intertrigo, křeče trávicího traktu, popáleniny. Duševně duchovní indikace: strach, lhostejnost, obtíže způsobené stresem, smutek, neklid. Destilujeme čerstvé okvětní lístky.

SMIL ITALSKÝ / SLAMĚNKA *Helichrysum italicum*, *Helichrysum angustifolia*

Slaměnka patřila k tradičním klášterním léčivkám, má pozoruhodně široký terapeutický záběr - pomáhá dokonce léčit diabetes mellitus a čistit plíce. Užívejte je jako kloktadla při zánětech dásní. Při silných menstruačních problémech kombinujte s cistrózou (viz výše). Bosson a Dietz doporučují jeho vnitřní užívání při hojení duševních „modřin“ - po traumatech a v případech zneužívání. Tělesné účinky slaměnkového hydrolátu: analgetikum, protizánětlivý, snižuje srážlivost krve, antivirální, podporuje hojení ran (epitelizaci), napomáhá odbourávat tuky, čistí plíce, zabraňuje tvoření jizev, uvolňuje hleny, podporuje trávení (povzbuzuje žluč, podporuje tvoření žaludečních šťáv). Duševně duchovní účinky: je vyrovnávající, uklidňující, epitelizační, sedativum. Tělesné indikace: škytavka, abscesy, nechuť, rozšířené žilky, bolesti krku, odřeniny, záněty pokožky a sliznice, nevolnosti způsobené nedostatečným přísunem žluči. Duševně duchovní indikace: deprese, nervozita, potíže spojené se stresem. Při problémech s játry a žlučí užívat 1 čajovou lžičku ve sklenici minerální vody denně. Při gastroenteritidě lze slaměnkový hydrolát užívat neředěný.

ŠALVĚJ HAJNÍ *Salvia nemorosa*

Z účinných látek éterického oleje: monoterpen *sabinene* (ten je dominantní např. v éterickém oleji mullilam, *Zanthaxylum limonella*, používaném tradičně na lokální anestezii zejména v dutině ústní, jeho obsah je znatelný i v kadidlovém oleji), monoterpeny jsou i výtečná mukolytika. Beta-caryophyllene má podobné účinky jako CBD, úspěšně se používá proti lupénce (i on je obsažený ve významném množství v kadidlovém oleji, což nám dává orientaci o možnostech použití šalvěje hajní).



Pomáhá v zažívacím traktu, a to i v terapii vážných buněčných poškozeních způsobených např. alkoholem, a to aniž by, na rozdíl od léčiv, poškozoval žaludeční sliznici. Germacrene nacházíme, stejně jako beta-caryophyllene, u třezalky tečkované, dají se tedy očekávat synergie i mezi jejich hydroláty.

ŠALVĚJ MUŠKÁTOVÁ *Salvia sclarea*

Hydrolát šalvěje muškátové je vhodný ke kloktání při zánětech krku. Ve směsi s hydrolátem máty peprné (1:1) slouží jako chladivý sprej během návalů horka v období přechodu, při této indikaci se doporučuje i vnitřní užití po dobu 4 týdnů 3 krát denně 1 čajovou lžičku. Tuto kúru opakovat po dvoutýdenní přestávce nebo prostřídat s užíváním hydrolátu šalvěje lékařské. I v období PMS lze užít po 1 čajové lžičce 3 krát během posledního týdne před krvácením.

TYMIÁN OBECNÝ *Thymus vulgaris*

Tymiánový hydrolát má zchlazující a antibakteriální účinky, je vhodný pro všechny typy pletí, zejména pak mastnou, zánětlivou a aknézní. Pomáhá při hojení infekcí a hmyzích štípnutí. 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 to ideální tonikum pro každý den.

VILÍN VIRGINSKÝ *Hamamelis virginiana*

Vilínový hydrolát má očistné, projasňující a lehce dezinfekční účinky. Je vhodný jako péče o mastnou nebo vyčerpanou pleť. Je adstringentní, stahuje a čistí póry a je dobrou vodou po holení. Jemně vypíná a osvěžuje.

Zdroje:

- Catty, Suzanne: *Hydrosols: The Next Aromatherapy. Inner Traditions / Bear & Co, 2001.*
- Fischer-Rizzi, Susanne: *Das große Buch der Pflanzenwässer. AT Verlag, 2014.*
- Kleindienst-John, Ingrid: *Hydrolate. Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser. freya Verlag, 2012.*
- Wabner, Dietrich: *Taschenlexikon der Aromatherapie. Die etherischen Öle, Hydroalate und Trägeröle. verlag systemische medizin, 2013.*
- Zimmermann, Eliane: *Aromatherapie. Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle. Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München, 2008.*

Šalvej hajní:

- Bowles, E Joy. *Chemistry of Aromatherapeutic Oils (Kindle Location 1233). Allen & Unwin. Kindle Edition.*
- Bowles, E Joy. *Chemistry of Aromatherapeutic Oils (Kindle Locations 1306-1309). Allen & Unwin. Kindle Edition.*
- [Thaís Barbosa Alberti, Wagner Luiz Ramos Barbosa, \[...\], and Rafael Cypriano Dutra: \(–\)-β-Caryophyllene, a CB2 Receptor-Selective Phytocannabinoid, Suppresses Motor Paralysis and Neuroinflammation in a Murine Model of Multiple Sclerosis](#)
- [Klaudyna Fidy, Anna Fiedorowicz, \[...\], and Antoni Szumny: β-caryophyllene and β-caryophyllene oxide—natural compounds of anticancer and analgesic properties](#)