

Hydrolatpflanzen

aus dem Vorgarten



Basilikum - Hydrolat

- ♦ Nervenstärker
- ♦ frisches Kraut aus dem Wasser destilliert
- ♦ appetitanregend - entkrampft Verdauungssystem,
- ♦ 1 TL Hydrolat in Wasser bei Blähungen
- ♦ Fiebertee - Gurgelwasser
- ♦ gilt als Mittel für Reichtumszauber



Cistrose - Hydrolat

- ♦ für zerknitterte Seelchen - Balsam für (Seelen)Wunden
- ♦ Blätter frisch oder getrocknet - mit heißem Wasser (2 h) übergossen um Harz besser zu lösen
- ♦ Hautpflege - Heilkraft - Insektenstiche (adstringierend)
- ♦ blutstillend (After Shave)
- ♦ **Cistus incanus** (Graubehaarte Zistrose) für den Tee
- ♦ **Cistus ladanifer** (Lack-Zistrose) für das Ätherische Öl



Goldnessel - Hydrolat

- ♦ aus Nordamerika
- ♦ duftendes Laub und eßbare Blüten
- ♦ blühende, frische /getrocknete Pflanze
- ♦ Wasser hat wenig Duft
- ♦ Wundheilung
- ♦ „Pflanze des Übergangs“ - Pubertät & Wechseljahre - Thema „Vertrauen haben“
- ♦ Gesichtswasser mit Lavendel gemischt - Gesichtsdampfbad





Immortelle - Hydrolat

- ♦ blühende Pflanzen - frisch oder getrocknet
- ♦ entspannt und regt sanft an
- ♦ nach seelischen (und körperlichen) Verletzungen
- ♦ schmerzlindernd, heilend: Blutergüsse, Prellungen
- ♦ **Notfallmischung CIIMLA:**
Cistrose, Immortelle, Lavendel - als hydroalot oder Ätherisches Öl



Lavendel - Hydrolat

- ♦ schmerzstillende Wirkung
- ♦ beruhigend
- ♦ ausgleichend in jeder Lebenslage ...
- ♦ auch nach Insektenstich ...
- ♦ Bügelwasser
- ♦ Raumspray
- ♦ Kissenspray
- ♦ Badewasser



Melisse - Hydrolat

- ♦ ist laut Studien ebenso wirksam wie das sehr teure Melissen-Öl
- ♦ hautpflegend
- ♦ bei Herpes (zoster) noch wirksamer als das Melissen-Öl! - aufsprühbar
- ♦ nervenberuhigend
- ♦ für Herz und Gedächtnis



Muskatellersalbei - Hydrolat

- ♦ aus den Blütenständen destilliert
- ♦ Wirkung: hormonell ausgleichend, bei Hitzewallungen
- ♦ als Körperspray, Einreibungen
- ♦ stimmungsanregend und erheiternd
- ♦ Anti-Stress-Duft
- ♦ Gesichtswasser





Pfefferminze - Hydrolat

- ♦ belebende Frische
- ♦ Klarheit
- ♦ Kopfschmerz (mit Rose) - schmerzlindernd
- ♦ abschwellende Wirkung - Beinumschläge, Spray
- ♦ Fieber: Wadenwickel
- ♦ Verdauung
- ♦ Aktivierung (mit Rosmarin)
- ♦ Mundwasser



Rose - Hydrolat

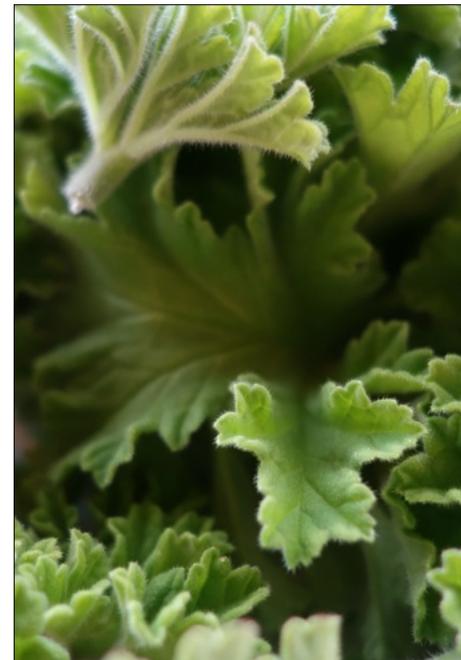
- ♦ so unverzichtbar wie Lavendel
- ♦ Bindehautentzündung - Augenkompressen
- ♦ Kosmetik - Hautpflege - Babys
- ♦ Antidepressiv
- ♦ entzündungshemmend, antibakteriell, herzstärkend, juckreizstillend, schmerzlindernd
- ♦ Haut - Herz
- ♦ Fieber - Hitzewallung
- ♦ Darm: Darmflora aufbauen



Rosmarin - Hydrolat

(Salvia rosmarinus seit 2019)

- ♦ Lebensgeister wecken - Feuerpflanze - nicht abends
- ♦ frisch oder getrocknet
- ♦ Espressoersatz: Sprühstoß in den Mund
- ♦ erfrischende Einreibung für Muskeln und Gelenke
- ♦ Leberpflege
- ♦ Schönheitstonikum für Haut & Haare
mit Birkenwasser für die Haare
belebt müde Haut
Haarspülung mit Apfelessig



Rosengeranie - Hydrolat

- ♦ ausgleichend, harmonisierend
- ♦ hautpflegend - Gesichtswasser
- ♦ frische oder getrocknete Blätter oder blühende Zweige
- ♦ hebt Stimmung, wirkt aphrodisierend
- ♦ PMS
- ♦ entstaut und regt Lymphe an
- ♦ Küche (ganz vorsichtig dosieren)





Salbei - Hydrolat

- ♦ anregend (mit Pfefferminze)
- ♦ stärkt Gedächtnis (mit Zitronenverbene)
- ♦ Reinigung (Räucherung oder Raumspray)
- ♦ Erkältungen
- ♦ schweißhemmend: Deo-Grundlage
- ♦ Verdauung
- ♦ Küche
- ♦ Haut: unreine großporige Haut



Schafgarbe - Hydrolat

- ♦ ausgleichend
- ♦ Frauenmittel: Wechseljahre
- ♦ Hautheilung - Wunden
- ♦ nervöse Haut
- ♦ Leberpflege
- ♦ Krämpfe, stärkt Durchblutung
- ♦ „Das Angesicht mit diesem Wasser bestrichen, machet es hübsch und schön.“ (Tabernaemontanus)



Ysop

- ♦ frisches, blühendes Kraut
- ♦ nur äußerlich
- ♦ Inhalation mit Kamille - Lungenmittel
- ♦ Einreibungen
- ♦ Körperumfeldspray: als Denkspray zum Lernen - regt Gehirnzellen an und macht kreativ
- ♦ Aromaküche: kurz vor dem Servieren über Fleischgerichte sprühen



Zitronenverbene - Hydrolat

- ♦ ausgleichend, entspannend
- ♦ für Konzentration, belebend
- ♦ Schlaftrunk 1 TL in Lindenblütentee
- ♦ bringt Emotionen runter
- ♦ Leichtigkeit und Neubeginn, Kreativität wird gefördert
- ♦ Gurgelwasser
- ♦ als Auflage bei Verstauchungen, Prellungen

