



Meduňka/nat – řezaná

Meduňka má uklidňující účinky. Hodí se na mastnou pokožku i vlasy a zabraňuje nadměrnému maštění. Vytvoříte z ní příjemný vlasový oplach i pleťovou vodu. Tento produkt najdete [ZDE](#).

K přípravě budete potřebovat:

- 3 PL (cca 30 – 40 g) meduňky,
- vodu,
- můžete přidat jablečný ocet či květ ibišku.

Postup

1. Zalijte 2 – 3 PL meduňky vodou pokojové teploty a nechte 12 hodin macerovat. Případně zalijte bylinky horkou vodou jako čaj. Nechte luhovat minimálně hodinu, raději ale pár hodin, klidně přes noc. Můžete míchat s dalšími bylinkami.
2. Scedte přes cedník či plátýnko, vymačkejte bylinky a výluhem opláchněte vlasy po umytí. Výluh z vlasů doporučujeme už neoplachovat.
3. Další možností je nalít výluh do rozprašovače a nastříkat na vlasovou pokožku i vlasy. Vyzkoušejte sami, co vám dělá nejlépe.

Použití

Jedná se o tzv. vlasový oplach, který se často nechává ve vlasech jako leave-in. Pečuje o vlasy i vlasovou pokožku. Pokud se k němu přidá 1 až 2 lžičky jablečného octa, pak oplach uzavře vlas. Stejně funguje i přidání ibišku. Nálev z meduňky zklidňuje pokožku, reguluje nadměrné maštění. Dá se použít i jako pleťová voda na problematickou pokožku.

INCI

Meduňka lékařská (Melissa officinalis)