

Hidrolati

nam pričarajo dišeče pravljice

Želite pričarati vzdušje vrtničnega vrta po dežju ali sončnega poletnega dne v Provansi?

Razpršite hidrolat vrtnice ali sivke po svojem obrazu in znašli se boste v dišeči pravljici ...



Nina Medved
Ljudem razkriva
zdravilno moč
eteričnih olj.
www.magnolija.si



KAJ JE HIDROLAT

Hidrolati ali aromatične vodice nastanejo pri procesu destilacije rastlin. Vsebujejo dele rastline, ki so hlapljivi in topni v vodi, v njih pa so tudi sledovi eteričnih olj. Nekoč so hidrolate obravnavali kot stranski proizvod pri proizvodnji eteričnih olj, vendar postajajo v aromaterapiji čedalje bolj priljubljeni. So veliko blažji od eteričnih olj – lahko jih jemljemo oralno, nanašamo neposredno na kožo in uporabljamo tudi za dojenčke.

Hidrolatom pogosto pravijo

rožne vode, vendar je takšno poimenovanje omejujoče, saj jih lahko pridobivamo tudi iz drugih delov rastlin – iz listov, korenin, smol in semen.

KAKOVOST HIDROLATOV

Tako kot pri eteričnih oljih je tudi pri hidrolatih kakovost bistvenega pomena. Kakovost hidrolatov je odvisna od uporabljenih

rastlin, časa nabiranja, postopka destilacije, kakovosti uporabljenе vode, filtriranja in mikrobiološke čistosti. Ker se največ vodotopnih delov rastline destilira v začetni

Napotki za nakup hidrolatov:

1. Na etiketi morata biti navedena botanično ime rastline in kmetotip.
2. Hidrolat naj ne vsebuje alkohola ali konzervansov, še posebej, če ga boste uporabili oralno.
3. Hidrolati sladke pomaranče, limone, jasmina, frangipanija in mimoze načeloma ne obstajajo. Eterična olja citrusov namreč pridobimo s stiskanjem lupine, absolute jasmina, frangipanija in mimoze pa z ekstrakcijo s topili, pri čemer ne pridobimo hidrolata. Precejšnja verjetnost je, da so destilirani vodi zgolj dodali eterična olja ali celo sintetične dišave.
4. Če je le mogoče, kupite hidrolat iz ekološko pridelanih ali divje rastočih rastlin, s certifikati in opravljenimi mikrobiološkimi testi. Sama imam najraje hidrolate Florihana, ki so zares vrhunski in povrhu vsega proizvedeni z izvirsko vodo.

fazi destilacije, se za hidrolat navadno uporabi tekočina iz prve tretjine postopka.

UPORABA HIDROLATOV

Uporaba hidrolatov je del mojega vsakdana. Za nego kože uporabim hidrolat labdanuma, ki je odličen za zrelo in zahtevno kožo. Hidrolat vrtnice razpršim po posteljnini, da ustvarim romantično vzdušje. Kadar sem napeta in raztresena, dodam žlico hidrolata nerolija kozarcu vode. Hidrolat mete razpršim v vročih poletnih dneh, za blaženje vsakodnevnih otroških tegob pa najraje uporabim sivko.

KOZMETIKA

Hidrolati so odlični za nego naše kože. Ker imajo nekoliko kiselkast pH (od 2.9 do 6.9), so izvrstni toniki, delujejo adstringentno (ožijo tkivo) in vzpostavljajo ravnovesje v koži.

- Hidrolat nanesemo na kožo in očistimo obraz ali ga razpršimo po obrazu pred nanosom krema.
- Hidrolat zmešamo z glino in pripravimo masko za obraz.
- Hidrolate virginiskskega nepozebnika, sivke ali poprove mete lahko uporabimo kot vodico za po britju.
- Hidrolat rimske kamilice ali pelargonije lahko nanesemo na bombažno krpico in uporabimo za odstranjevanje ličil.
- Hidrolat lahko dodamo vodi za izpiranje las ali razpršimo po laseh za lesk in nežen vonj. Prav tako lahko hidrolat dodamo balzamu za lase.
- Pri izdelavi krem (emulzij) lahko hidrolat uporabimo v vodni fazi krema.
- Hidrolat lahko dodamo vreli vodi in uporabimo kot parno kopel za obraz, s katero odpremo pore in očistimo kožo.

- Hidrolat poprove mete ali žajblja razredčimo z destilirano vodo in uporabimo kot ustno vodico.

KOPEL

Rimljani so se namakali v kopeli s cvetovi vrtnic in če želite ustvariti vzdušje rimskej term, kopeli dodajte žlico ali dve hidrolati vrtnice. Ker so hidrolati zelo nežni, jih lahko uporabimo tudi za pripravo kopeli za dojenčke. Kopel s hidrolatom rimske kamilice bo dojenčka pomirila in ublažila kolike.

ODIŠAVLJANJE

PROSTORA

S hidrolati lahko pričaramo prijetno vzdušje v našem domu. Želite, da bi vaš dom dišal kot sobane Versailles? Razpršite hidrolat nerolija po prostoru ali dodajte žlico skodelici vrele vode. Prav tako lahko hidrolat razpršite po posteljnini, oblekah ali spodnjem perilu.



Hidrolat damaščanske vrtnice (*Rosa damascena*)

Odličen za vse tipe kože, posebej za zrelo, občutljivo in suho kožo. Ima izjemo delovanje na hormonski sistem – uporabimo ga pri PMS-u, v menopavzi in ob nihanju razpoloženja. Vrtnica vzbuja ljubezen do sebe in jo povezujemo s srčno čakro.

Hidrolat sivke (*Lavandula angustifolia*)

S sivko negujemo mastno, aknasto in poškodovano kožo. Uporabimo jo za blaženje pikov in opeklín ter za čiščenje ran. Hidrolat sivke sprošča in vzpostavlja harmonijo duha.

Hidrolat nerolija (*Citrus aurantium*)

Neroli se posebej priporoča za nego kože brez sijaja, za zrelo, mešano in mastno kožo. Pri nespečnosti ga razpršimo po posteljnini ali si z njim pomagamo pri občutkih nemoči, obupa ter histeričnosti.

Hidrolat rimske kamilice (*Chamaemelum nobilis*)

Hidrolat rimske kamilice slovi po svojem protivnetnem delovanju, zato ga lahko uporabimo pri rdečici, psoriasi ali vnetju oči. Odličen je za blaženje kolik pri dojenčku, pa tudi pri pleničnih izpuščajih, driski in rasti zob.

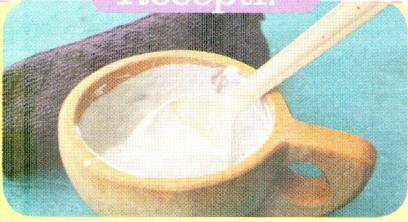
Hidrolat smilja (*Helichrysum italicum*)

Hidrolat divjih mediteranskih otokov postaja čedalje bolj priljubljen. Izjemen je za nego zrele kože, pa tudi za zdravljenje brazgotin in postoperativnih ran. Razredčenega v vodi pijte za razstrupljanje jeter (pijemo tri tedne, in sicer 30 ml v litru vode vsak dan).

Hidrolat virginiskskega nepozebnika (*Hammamelis virginiana*)

Ima močno adstringentno delovanje (ožijo tkivo), zato ga uporabimo za nego zrele kože, pri hemoroidih in krčnih žilah. Preprečuje potenje in je močan antisepтик.

Recepti:



Akne

- 25 ml hidrolata rmania
 - 25 ml hidrolata rožmarin verbenon
- Oba hidrolata zmešamo v razkuženi steklenički in dvakrat dnevno nanesemo na kožo.

Menopavza

- 10 ml hidrolata pelargonije
 - 10 ml hidrolata žajblja
 - 10 ml hidrolata vrtnice
- Mešanico hidrolatov dodamo litru vode in pijemo vsak dan tri tedne zapored.

Dezodorant v razpršilu

- 15 ml hidrolata virginijskega nepozebnika
 - 15 ml vodke
 - 4 kapljice eteričnega olja brina
 - 4 kapljice eteričnega olja pelargonije
 - 4 kapljice eteričnega olja limone
 - 2 kapljici eteričnega olja bergamotke
- V stekleničko z razpršilko vlijemo vodko, dodamo eterična olja in premešamo. Prilijemo hidrolat in znova premešamo.

Maska za zrelo kožo

- 2 žlici bele gline
- hidrolat damaščanske vrtnice

V skodelici zmešamo belo glico in hidrolat, da dobimo gosto pasto. Nanesemo na obraz in pustimo delovati 5–10 minut. Dobro izperemo.

Ledeni čaj z vrtnico

- 1 skodelica črnega čaja
- 1 skodelica čaja svežih listov mete limona, narezana na rezine
- 1 žlica hidrolata vrtnice
- 1 liter vode

Metine liste sesekljamo, jih prelijemo z vodo in dodamo ostale sestavine. Za 8 ur postavimo v hladilnik. Ponudimo z ledenimi kockami s hidrolatom vrtnice,

KULINARIKA

Želite svoje goste presenetiti z aromatičnimi jedmi in pičami? Dodajte hidrolat nerolija šampanjcu, žlico hidrolata vrtnice dodajte kuskusu in popestrite rižoto s hidrolatom žajblja. Vaši gostje bodo očarani!

NEKAJ NAPOTKOV:

- Žlico ali dve hidrolati (žajbelj, rožmarin, timijan) dodajte juhi.
- Polovico žličke hidrolata po izbiri dodajte solatnemu prelivu.
- Vodi za kuhanje riža dodajte žličko hidrolata žajblja ali vrtnice.
- Hidrolat poprove mete ali sivke dodajte vodi in izdelajte ledene kocke.
- Žličko hidrolata dodajte limonadi, črnemu ali zelenemu čaju ali pomarančnemu soku.
- Hidrolat vrtnice je odličen dodatek jogurtom, sladki smetani ali celo masi za palačinke.
- Vaši smoothiji bodo še okusnejši, če jih boste obogatili s hidrolati.
- Hidrolat poprove mete je odličen v koktajlih!

ENERGETSKA UPORABA HIDROLATOV

Hidrolati imajo močno vibracijsko delovanje. Vsebujejo življenjsko energijo rastline in so kompleksnejši od eteričnih olj, saj vsebujejo tudi vodotopne učinkovine. Zadnje čase obstaja veliko znanstvenih raziskav, ki govorijo o energiji vode. Hidrolati so polni življenja! Če imate doma nihalo, ga pridržite nad navadno vodo in nato nad hidrolatom. Hidrolat vrtnice je tako živ, da je nihalo skorajda povleklo iz rok! Hidrolati imajo subtilno delovanje na naše duhovno telo in so izjemen dodatek k energijskemu delu. Uporabljajo se pri reikiju, v kombinaciji s feng shuijem, za

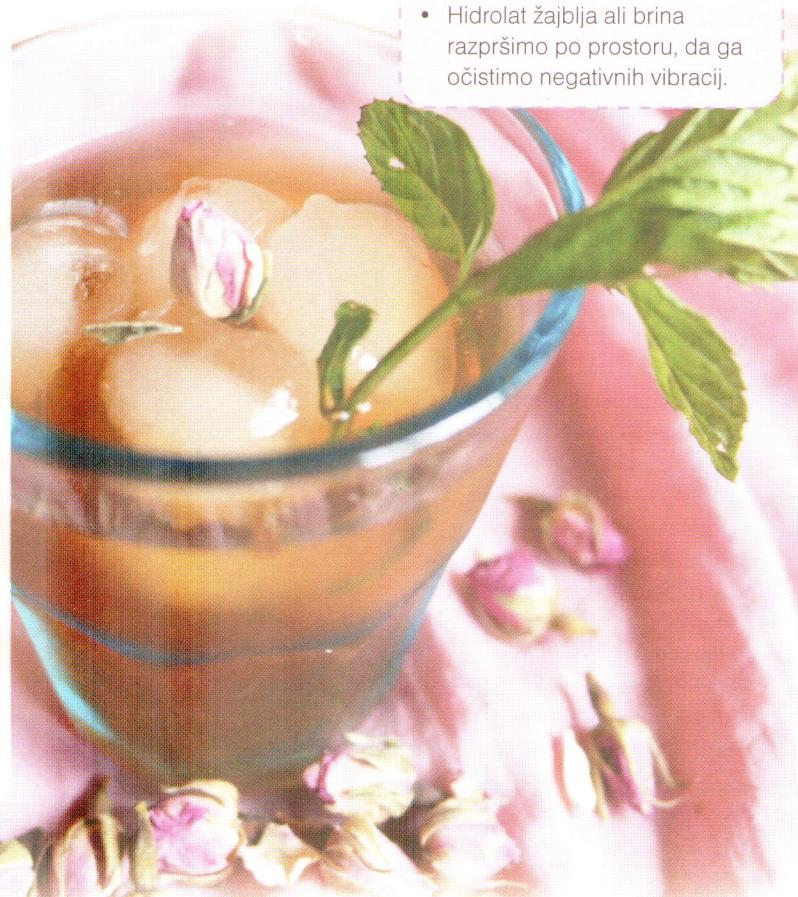
energetsko čiščenje prostora, čiščenje čaker in v kristaloterapiji.

HIŠNI LJUBLJENČKI

Živali imajo izjemno občutljiv čut voha in eterična olja so zanje preveč agresivna. Zelo dobro pa se živali odzovejo na hidrolate, še posebej priljubljeni so med psi, konji in celo sloni. Kolegica, ki dela v živalskem vrtu, mi je povedala, kako so slončku pomagali prebojeti izgubo mame s hidrolatom nerolija.

KAKO LAJKO S HIDROLATI POMAGAMO HIŠNIM LJUBLJENČKOM?

- Rane lahko operemo s hidrolatom sivke, rimske kamilice ali labdanuma.
- Vnetje dlesni pri psu lahko ublažimo s hidrolatom smilja ali rimske kamilice.
- Kadar je psiček pod stresom, mu lahko za ušesi razpršimo hidrolat nerolija, sivke ali rimske kamilice.
- Za čiščenje energetskega polja razpršimo hidrolat brina po telesu ali kapnemo tri kapljice na dlan ter obrišemo energetsko polje.
- Hidrolat žajblja ali brina razpršimo po prostoru, da ga očistimo negativnih vibracij.



KAKO SI LAJKO POMAGAMO SAMI?

- Hidrolate uporabimo za preseganje vzorcev in razne čustvene tegobe. Recimo, vrtnica je odlična, kadar smo prizadeti in nas stiska v srcu, neroli pa pomaga pri premagovanju jeze, frustracij in besa. Žlico hidrolata dodamo litru vode in pijemo vsak dan tri tedne. Naredimo premor in ponovimo.
- Hidrolat razpršimo po srčni čakri ali solarnem pleksusu in vmasiramo v smeri urinega kazalca.
- Hidrolat lahko uporabimo za čiščenje kristalov ali pa hidrolat s kristalom dodamo vodi za pitje. Pri tem izberemo hidrolat, ki se ujema s kristalom, na primer hidrolat damaščanske vrtnice bo okreplil delovanje roževca.
- Za čiščenje energetskega polja razpršimo hidrolat brina po telesu ali kapnemo tri kapljice na dlan ter obrišemo energetsko polje.
- Hidrolat žajblja ali brina razpršimo po prostoru, da ga očistimo negativnih vibracij.