

**HIDROLATI**

**Avtorica:**

**Mateja Marc – nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji**

**Ustje 78, 5270 Ajdovščina**

**Tel: 040-274-076**

**E-mail:** [**mateja.marc@hotmail.com**](mailto:mateja.marc@hotmail.com)

**DESTILACIJA**

**PROCES IN TIPI DESTILACIJE**

1. **PARNA DESTILACIJA**

Pri parni destilaciji je rastlinski material ločen od vode – lahko s pregrado (mrežo), v ločeni bučki (pri steklenem destilatorju) ali v vratu (pri bakrenem destilatorju).

Primerna: za večino rastlin

1. **VODNA DESTILACIJA**

V primeru vodne ali hidrodestilacije je rastlinski material prekrit z vodo in se nahaja v vodi, ki se jo nato zavre.

Primerna: v primeru destiliranja semen, popkov, iglic, lubja, smole itd.

Vodna destilacija se uporablja npr. za material, kjer so sekrecijske celice zelo skrite – da voda omehča rastlinski material (semena, korenine…)

Izvajamo tudi takrat, ko imamo zelo fin material – npr. cvetovi vrtnic. Sicer nam para zbije skupaj cvetove v kepo in postane nepropustna za paro.

1. **DVOJNA/KOMBINIRANA DESTILACIJA**

Možna je tudi dvojna destilacija, pri kateri se izvaja vodno in parno destilacijo na enkrat.

Primerna: za večino rastlin

**KAJ VSE SO PRODUKTI DESTILACIJE:**

• Hidrolat

• Eterično olje

• Ves odpaden rastlinski material (razmislimo o tem, da ga skompostiramo)

• Odpadna voda

Destilacija je metoda ločevanja snovi na podlagi razlik v njihovi hlapnosti. Pri vodni ali parni destilaciji aromatičnih rastlin ločujemo hlapne spojine od nehlapnega dela z uravnavanjem temperature in tlaka. Skozi destilacijo (večinoma aromatične) rastline sta proizvedena eterično olje in hidrolat.

Destilat se samodejno loči na polarno oz. hidrofilno fazo (hidrolat) in nepolarno oz. lipofilno fazo (eterično olje).

Eterično olje je v celoti sestavljeno iz lipofilnih hlapnih snovi. Eterično olje je maščobotopno, zato plava na hidrolatu. Gre za sekundarne metabolite iz rastlin, od katerih je hlapnih in se torej v obliki EO pri destilaciji »ujame« v povprečju manj kot 1% snovi.

Hidrolati so veliko bolj blagi od eteričnih olj in varni za uporabo, a kljub temu učinkoviti in prijetni. Če so brez dodanih konzervansov in kakovostno destilirani, imajo tudi terapevtske učinke. Zato je zelo pomembno poiskati res kakovosten hidrolat proizvajalca, ki ga poznate in mu lahko zaupate, saj vsi hidrolati standardov kakovosti žal ne izpolnjujejo.

**IZZIVI DESTILACIJE**

* Kakšen je idealen čas dolžine destilacije

Odvisen je od veliko faktorjev.

-odvisno od tipa destilatorja: npr. steklen destilator, kjer imamo 2-litersko bučko 2-3ure.

Veliki destilatorji, npr. 1500L inox 45 min

* Odvisen od naših želja (glede vonja, sestave): primer EO rožmarin- po prvih 10 min ima povsem drug vonj-ker pridejo najprej lahke molekule, visoke note, svež vonj. Kasneje dobi povsem drug vonj, ker pridejo še težje molekule.
* Ali destiliramo suh ali svež rastlinski material

Raziskave kažejo, da je hidrolat sestavljen tudi iz celične vode. To pomeni, če rastlino posušimo, bomo celično vodo in njene terapevtske učinke izgubili.

Več donosa dobimo če destiliramo svežo rastlino. Ker se rastlina suši izgublja del snovi. Na splošno velja, da je pri posušeni rastlini destilacija daljša in težja, ker mora voda prepojit posušeno rastlino.

* Kdaj destiliramo (del leta, del sezone, del dneva)

Vsako leto je EO drugačno. Od tega kdaj destiliramo je odvisna sestava, donos EO. Znotraj sezone in tudi dneva se komponente spreminjajo (npr. rastlina izloča hlapne snovi glede na potrebe rastline, za opraševalce, proti boleznim itd.)

* Koliko rastlinskega materiala naj bo v destilatorju? Kaj če ga je premalo?

Dobro je, da je destilator napolnjen z materialom, sicer prihaja do refluksa. To pomeni, da se obrne vse nazaj dol, ker se para ohlaja in pokaplja vse nazaj dol in to ne izhlapi več.

Dobro je, da je material čim bolj natlačen, če imamo vmes zračne prostore bo para iskala najlažjo pot za prehajanje in ne bo s seboj pobirala molekul iz rastlin.

Če imamo rastlinskega materiala premalo lahko dodamo INERTEN rastlinski material (npr. slamo), dodamo npr. posušeno rastlino – vsaj da napolnimo. Naredimo kodestilacijo-destiliramo dve rastlini hkrati (v primeru, da imata rastlini podobno delovanje in za kakšen namen želimo; npr. za pomirjanje sivka/kamilica, za pomirjanje sivka/rožmarine NE, če pa želimo za repelent sivka/rožmarin JA.)

* Kaj vpliva na intenziteto in prijetnost vonja hidrolata?

Nekateri hidrolati imajo neprijeten vonj, ni intenzivnosti.

Vonj še ne pomeni, da je hidrolat slabe kakovosti.

Kakšen vonj bo, je odvisno od hidrofilnih/vodotopnih snovi, ki se iz rastline izločijo v hidrolat. Npr. vrtnica ima veliko hidrofilnih snovi (te so druge kot monotrpeni!)

Monoterpeni niso vodotopni, ker nimajo kisika in jih zato v hidrolatih ne bomo našli. Npr. citrusi, iglavci…zato tudi hidrolat diši drugače kot eo. Ti hidrolati niso intenzivni in lahko tudi niso prijetni po vonju.

**PRIDOBIVANJE HIDROLATA**

Paziti moramo:

* **Higiena:**

Izredno pomemna, hidrolat je 99,9% voda, zato mora biti destilator neooporečen, sicer se hidrolat kontaminira tekom destilacije.

Eo se ne izpere z običajnim detergentom, milnico, ni topno v teh sredstvih. Ob naslednji destilaciji pobira hidrolat in eo kapljice prejšnjega EO –ki je že oksidirano.

Zato moramo po destilaciji opraviti eno prazno destilacijo, da se razkuži destilator. Vrela voda in para razkužita.

Razkužimo pripomočke – posoda, v katero se nabira hidrolat, lij ločnik itd.

* **Čas destilacije:**

Pri aromaterapiji želimo imeti vse komponente, destiliramo dlje časa.

* **Vreme ob žetvi:**

Mora biti vsaj 3 dni sončno. Ob dežju rastlina potegne vase hlapne snovi.

* **Filtracija**

Kljub temu, da naj bi na drugo stran prišla samo voda s hidrofilnimi snovmi, se lahko kakšen trden delček ulovi in potuje v hidrolat. Lahko tudi kaj pade v hidrolat.

Filtriramo lahko s filtri za kavo, vendar ti odstranijo samo fizične delce, ne tudi mikrobiološke kontaminacije.

* **Merjenje PH-ja**

Meri se ga snovem, ki so hidrofilne, maščobotopne ne moremo. PH je tisti, ki nam da prvo informacijo, da se je začelo s hidrolatom nekaj dogajati.

Izziv za nas je ugotoviti kdaj se je hidrolat pokvaril-po vonju ne moremo sodit, niti po videzu. Včasih vidimo »mufo«. Pokvarjen hidrolat še vedno lahko uporabimo npr. za pomivanje tal ipd. Ne pomaga, če pefiltriramo, ko je enkrat »mufa«.

PH hidrolata je odvisen od rastline, vode. Običajne vrednosti so od 3-3,5 PH. Pri hidrolatih ni pomembno kakšen je PH, ampak da se ne spreminja. Hidrolati imajo nekoliko kisel pH (hidrolat kamilice ima npr. pH vrednost med 4 in 5), kar moramo deloma upoštevati pri formuliranju kozmetike.

* **Občutljivost hidrolatov**

Zanesljivega podatka o odpornosti hidrolatov na toploto ni, zato so mnenja o možnosti uporabe včasih precej raznolika. Najbolj na obstojnost vpliva tudi temperatura – najbolj škodi, če se menjuje temperatura iz hladno na toplo in obratno.

* **Uporaba konzervansa**

Glavna stvar pri uporabi konzervansa je za kakšen namen bomo uporabljali hidrolate.

Če vemo, da bomo dali hidrolat v izdelek, ki bo vseboval konzervans, je priporočljivo da damo konzervans v hidrolat že v začetku. Damo konzervans, ki ga uporabjamo tudi v kozmetiki. Npr. cosgard. Če bomo hidrolat uživali ne dodajamo.

Kaj dela hidrolate tako primerne za kožo?

Prvi kratek odgovor se glasi: Njihov pH faktor, ki je podoben naravnemu pH faktorju naše kože. PH faktor zdrave kože je nekoliko kisel in ima vrednost 4–6 . Koža za dobro nego zato potrebuje izdelke, ki so pH nevtralni ali rahlo kisli. Preveč alkalna negovalna sredstva lahko porušijo našo naravno pH zaščito kože, zaradi česar koža postane dovzetna za bakterijske okužbe.

OBSTOJNOST, ROK TRAJANJA HIDROLATOV

Hidrolati, ki imajo Ph 5, pod 5 naj bi trajali dlje časa – tudi do 2 leti in več. Hidrolati s Ph nad 5 od 12 -18 mesecev.

Obstajajo seveda izjeme, eden takšnih je npr. hidrolat lovor, čeprav ima ph 4,9 – 5, je zelo nestabilen. Takšen je tudi hidrolat iz brinovih jagod, ima ph 3,3 do 3,6 ph, vendar nestabilen.

**NAČINI UPORABE HIDROLATOV**

**ZUNANJA UPORABA**

**Kopel**

V kad natočimo vodo primerne temperature, dodamo 1 do 5 žlic (odvisno od starosti in težave) hidrolata in premešamo. Kad naj bo vedno najprej napolnjena z vodo primerne temperature, preden dodamo hidrolat. V sproščujoči kopeli uživamo vsaj 15 minut.

**Sedeča kopel**

Do 100ml hidrolata dodamo sedeči kopeli primerne temperature. Naj kopel traja vsaj 10 minut.

Uporabno pri: vaginalnih vnetjih, cistitisu, hemeroidih, cistah,…

**Obkladki, komprese**

Posodi z vodo dodamo 3-5 jušnih žlic in premešamo. V mešanico namočimo čisto krpo, ožamemo in položimo na težavno področje. Kompresa je lahko topla ali hladna, odvisno od težave.

Uporabno pri: bolečih mišicah, poškodbah, udarninah, vnetih ranah, brazgotinah, krčnih žilah, poškodbah kože,…

**Razprševanje**

Hidrolat v steklenički z razpršilko je odlična prva pomoč. Popršimo ga lahko direktno na kožo, po prostoru, v ustno votlino. Dodatna prednost zgoraj omenjenih hidrolatov je, da so nežni do sluznice ust in odlični za protivnetno nego dlesni.

**Inhalacija**

Pri inhalaciji pridejo izparjene molekule v stik s sluznico v nosu, sinusih, grlu in pljučih. Zato so odlični za respiratorni in živčni sistem.

Priprava: vodo zavremo in počakamo nekaj minut, jo nalijemo v večjo posodo in počakamo, da se malce ohladi. Dodamo 2-4 žlice hidrolata, nagnemo glavo nad posodo, pokrijemo z brisačo in inhaliramo 5-10 minut, 1x dnevno.

Hidrolate lahko uporabimo tudi v inhalacijah. Dodamo jih vroči vodi v inhalatorju in vdihavamo večkrat dnevno. Prav tako jih lahko dodamo slani vodi za izpiranje nosu, s katero napolnimo posebne skodelice izdelane za ta namen. Ta tehnika je k nam prišla iz vzhodnih dežel s širjenjem znanja o ajurvedi.

**Kozmetični in čistilni izdelki**

Hidrolati so v svoji osnovi sestavljeni predvsem iz vode, zato spadajo v vodno fazo emulzij ali drugih kozmetičnih izdelkov.

Hidrolati so pogosta sestavina vsakodnevnih negovalnih izdelkov. Dodajamo jih v čistila za obraz, tonike, maske, kreme in losjone, pa tudi šampone, regeneratorje in gele za prhanje. Uporabljamo jih tudi pri obrazni savni.

Nahajajo se v čistilnih izdelkih za ustno higieno (ustne vodice in zobne paste), kot tudi v deodorantih. Ravno tako jih lahko uporabljamo kot osnovo za izdelavo repelentov ali v čistilih.

**NOTRANJA UPORABA**

**Uživanje**

* Hidrolati so za notranjo uporabo varni, vendar vseeno uporabljamo razredčene.
* Za uživanje: 0,5-1 veliko žlico dodamo v skodelico čaja ali kozarec vode ALI v 1 liter vode in pijemo tekom dneva;
* Kot ustna vodica: 1-2 veliki žlici hidrolata v kozarec mlačne vode;
* Grgranje: 1-2 veliki žlici hidrolata s sokom pol limone v kozarcu tople vode. Izpljunite.

Hidrolati blagodejno vplivajo na prebavo, razstrupljajo organizem in dvigujejo imunsko odpornost. Uporabljamo jih tudi v primeru vnetij urinarnega trakta ali vaginalnih vnetij ter pri hormonskem neravnovesju.

Izredno blagodejno vplivajo pri napetosti, nemiru, glavobolu, saj sproščajo in pomirjajo. Za dojenčke lahko uporabimo le nekaj kapljic.

**Kulinarika**

Hidrolate se lahko uporablja tudi v kulinariki, v juhah, sladicah, pijačah,…

**HIDROLAT KAMILICA (NEMŠKA)**

**(Matricaria recutita)**

Destiliramo: cvetove

Obstojnost: dokaj stabilen, lahko uporabljamo do 24 mesecev po destilaciji

Učinkovanje: antispazmodično, protivnetno, analgetično, pomirjajoče

Uporaba:

* Protivnetno: zunanje in notranje;
* Koža: blaži različna vnetja kože, sončne opekline, dobrodejno vpliva na občutljivo kožo, izpuščaji, srbečica, ekcem, pomaga pri odpravljanju aken;
* Žilni sistem: krčne žile, hemeroidi, otekle vene, popokane kapilare;
* Čustven vpliv in živčni sistem: kandida, urinarno ali vaginalno vnetje, pomirja prebavne krče, sprošča, pomirja ter blaži stres, čustveno tolaži
* Uživanje: kandida, urinarno ali vaginalno vnetje, pomirja prebavne krče, sprošča

Hidrolat kamilice je zelo nežen hidrolat. Je varen za uporabo, tako za zunanjo kot za notranjo uporabo. Njegova uporaba je precej vsestranska. Zaradi njegove nežnosti lahko z njim pomagamo tudi mlajšim otrokom in dojenčkom.

Za dojenčke: blaži vnetja kože zaradi plenic in druga vnetja kože, pomirja in pomaga pri lažjem spancu

**HIDROLAT LAŠKI SMILJ**

**(Helichrysum italicum)**

Destiliramo: cvetove

Obstojnost: stabilen

Učinkovanje: sedativno, protivnetno, protibolečinsko, regenerativno

Uporaba:

-koža: hematom, odrgnine, otekline, regeneracija, anti-age nega

-protivnetno delovanje: mišice, koža, poškodbe

-ženske težave: boleče menstruacije

-pooperativni posegi: za pospeševanje celjenja, zmanjševanje oteklin, rdečice in podplutb

-ustna nega: gingvitis (vnetje dlesni)

-uživanje: za pospešitev okrevanja po daljši bolezni, podpira jetra

Laški smilj (Helichrysum italicum) ima izredno dobre regenerativne sposobnosti, odličen je v boju proti gubicam in je zato ena najboljših anti-age sestavin. Ker krči žile in tkivo, odpravlja razširjene vene in popokane kapilare, učinkovit je tudi pri razstrupljanju in se zato uporablja pri masažah za limfno drenažo. Pospešuje celjenje kožnih poškodb, prav tako pa je učinkovit tudi pri kožnih alergijah, psoriazi, luskavici, rozacei, dermatitisu in problematični aknasti koži.

Ker odlično obnavlja kožo, je nepogrešljiv pri negi opeklin, po operacijah blaži brazgotine, celi rane in odrgnine, zmanjšuje videz strij, hkrati pa preprečuje vnetje kožnih poškodb.

Primeren je za vse tipe kože.

**HIDROLAT LOVOR**

**(Lauris nobilis)**

Delovanje: protibakterijsko, pomirja kožo, protiglivično, antioksidativno.

Uporaba: spodbuja limfni obtok, varuje dlesni, tonik (po britju ali depilaciji).

pH 4,9-5,00 (prb.)

Navodila za uporabo: Popršite po koži, lahko tudi večkrat na dan. Pripravite si obloge, obkladke ali kopel.

Primeren za vse tipe kože.

Destiliramo: liste

Obstojnost: nestabilen hidrolat in je uporaben do 18 mesecev po destilaciji.

Učinkovanje: antiseptično, antibakterijsko, antivirusno, limfatično, protiinfekcijsko

Uporaba:

-limfni sistem: za čiščenje, ob zatekanju, za cirkulacijo

-za dvig imunske odpornosti, pri sistematičnih infekcijah

-prebavni sistem: deluje tonično, pomaga peristaltiki, učinkovit po zaužitju mastne hrane, proti vetrovom in napihnjenosti

-ustna higiena: grgranje, ustna vodica proti vnetjem in za higieno, odpravlja slab zadah in je v pomoč pri težavah ustne votline in dlesni

-kulinarika: testenine, omake, juhe, solatne polivke, sokovi.

-koža: kot tonik je priporočljiv predvsem za mastno in moško kožo, odlično neguje kožo po britju ali depilaciji

-mišice: kot obloga lahko lajša bolečine in napetosti po velikih obrementvah

-kot osvežilec za prostor: zaradi res lepega vonja v difuzorju čudovito odišavi prostor in sprošča

**HIDROLAT MUŠKATNA KADULJA**

**(Salvia sclarea)**

Delovanje: blago antiseptično, protimikrobno, pomirja kožo.

pH 4,48 (pri 24,3 C)

Uporaba: sproščujoče, anksiolitično, zmanjšuje potenje. Popršite po koži, lahko tudi večkrat na dan.

Primeren za vse tipe kože.

Njegov nežni vonj je zelo poseben – ali te pritegne ali odbije.

muškatnega žajblja sodi med stabilne hidrolate. Porabiti ga je potrebno v 24 mesecih po destilaciji oziroma 3 mesecih po odprtju. Je varen za uporabo, tako za zunanjo kot za notranjo uporabo. Uporaba se odsvetuje le nosečnicam in ljudem, ki imajo težave s hormonsko pogojenimi boleznimi.

Njegova uporaba je globoko povezana z lajšanjem hormonskih težav in neravnovesij nežnejšega spola.

Težave z ženskimi hormoni: lajša menstrualne krče, blaži simptome mene in PMS

Živčni sistem: sprošča in pomirja

Koža: kot tonik je primeren za mastno in mešano kožo, kot dezodorant rahlo zavira potenje

Kot afrodiziak: ima blag učinek afrodiziaka, zato je zelo primeren kot dišava za spalnice

Čustva: pomaga pri čustvenih travmah in srčnih bolečinah, krizah srednjih let

**HIDROLAT POPROVA META**

**(Mentha x piperita)**

Destiliramo: liste in stebla

Obstojnost: nestabilen

Učinkovanje: karminativno, pomirjajoče, analgetično, diaforetično

Uporaba:

-protibolečinsko: mišice, hrbet, sklepi

-prebavni sistem: prebavne motnje, slabost, bolečine v trebuhu, diareja, vetrovi

-živčni sistem in čustvene težave: glavoboli, pomirja, daje mentalno moč in »bistri« glavo

-respiratorni sistem: prehlad, gripa, vnetje sinusov, kašelj

-koža: srbečica, opekline, akne, razdražena koža, hladi kožo

-kulinarika: zelenjava, sadne solate, pijače, solatni prelivi

Aroma poprove mete očiščuje, bistri misli in prinaša inspiracijo. Hidrolat je zato odličen osveževalec prostora v vročih poletnih dneh, saj v trenutku v prostor vnese občutek svežine in hladu.

**HIDROLAT ROŽMARIN**

**(Rosmarinus officinalis)**

Delovanje: protimikrobno, antioksidativno.

pH 4,54 (pri 24,0 C)

Destiliramo: liste

Obstojnost: stabilen

Učinkovanje:

Karminativno, atispazmodično, antimikrobno, astingentno, dekongestivno, antioksidativno, pomirjajoče

Uporaba:

-kardiovaskularni sistem: dviguje pritisk, pospeši prekrvavitev

-prebavni sistem: težave s prebavo, blagodejen za jetra in žolčnik

-respiratorni sistem: zmanjša nastajanje sluzi in jo razgrajuje

-mišičnoskeletni sistem: protibolečinsko, zakrčene mišice

-živčni sistem: stimulira, poveča koncentracijo, zmanjšuje glavobole

-koža: akne, prhljaj, stimulira rast las, mastni lasje

-kulinarika: omake (tople ali hladne), marinade in pijače

Opis in delovanje: Pridobljen s parno destilacijo lističev in cvetov rožmarina. Ima odličen astringenski učinek, kar se odraža z ožanjem por na koži, prav tako deluje stimulativno in osvežujoče na kožo in na lasišče. Odpravlja tudi manjše razbarvanosti kože (madeži) ter jo tonira, predvsem je primeren za mastno do normalno kožo saj pomaga pri aknasti koži. Eterično olje rožmarina, ki ga vsebuje hidrolat

**HIDROLAT SIVKA**

**(Lavandula angustifolia)**

Destiliramo: cvetove

Obstojnost: dokaj stabilen

Ph: 5,6 -5,9 (zanimivost: gorska sivka ima nižji ph)

Učinkovanje: karminativno, antispazmodično, antidepresivno, antiseptično, astringentno, protivnetno

Uporaba:

-bolečine: v mišicah, revmatizem, artritis, deluje rahlo protibolečinsko

-ženske težave: omili PMS in bolečine ob menstruaciji

-čustvene težave: harmonizira, pomirja um, zmanjšuje strah

-deluje proti nespečnosti in glavobolom

-koža: akne, dermatitis, rane, srbečica, opekline, regeneracija

-odličen tonik za vse tipe kože

-odganja lasne uši

-kulinarika: v sladicah, kot so sorbeti, panna cotta, kreme in smetane

**HIDROLAT VRTNICA – DAMAŠČANSKA**

**(Rosa damascena)**

Destiliramo: cvetove

Obstojnost: dokaj stabilen

Uporaba:

-ženske težave: uravnava delovanje hormonov, menopavza, PMS, krči, spreminjanje razpoloženja

-koža: normalna do suha, občutljiva, za vitalnost kože, anti-age nega

-uravnava telesne funkcije, povezuje telo z duhom in umom, nudi čustveno podporo

-kulinarika: v številnih slaščicah in pijačah, šampanjcu

**HIDROLAT ŽAJBELJ**

**(Salvia officinalis)**

Delovanje: blago antiseptično, protimikrobno, zmanjšuje potenje, pomirja kožo.

pH 4,86 (pri 24,1 C)

Uporaba: ustna nega, nega kože po britju ali depilaciji. Popršite po koži, lahko tudi večkrat na dan.

Destiliramo: liste

Obstojnost: zelo stabilen

Učinkovanje: stimulativno, protivnetno, astringentno, antioksidativno

Uporaba:

-žilni sistem: stimulira prekrvavitev, dober pri krčnih žilah

-prebavni sistem: pospeši prebavo, zavira apetit, preprečuje zaprtost

-živčni sistem: stimulira, zmanjšuje znojenje

-ženske težave: uravnava hormone, menstrualni cikel, zmanjšuje PMS, krče, otekanje

-limfni sistem: stimulira, čisti, zmanjšuje otekanje

-koža: močan antioksidant (anti-age nega), astringent, mastna koža

-lasje: pospešuje rast las, daje sijaj temnim lasem (rahlo potemni)

-ustna nega: preprečuje vnetje dlesni, zobobol

-kulinarika: omake, testenine, marinade, jedi z mastnim mesom ali ribami

Hidrolat žajblja sodi med stabilne hidrolate in je uporaben do 24 mesecev po destilaciji. Kljub številnim čudovitim lastnostim in sposobnostim se pri uporabi hidrolata žajblja svetuje določena previdnost. Odsvetuje se uporaba nosečnicam in ljudem z visokim pritiskom. Uporaba žajbljevega hidrolata je raznovrstna:

Dentalna higiena: je odlična ustna voda, pomaga pri vnetjih ustne votline in dlesni

Koža: kot tonik odlično neguje mastno in zrelo kožo, je učinkovit deodorant

Ženski hormoni: lajša vročinske valove v menopavzi

Energijsko: deluje stimulativno, kadar nam primanjkuje energije

V kulinariki: kot začimbo ga lahko dodamo vsem jedem ali pijačam, kjer bi sicer dodali žajbelj

**KOPRIVA HIDROLAT**

**(Urtica dioica)**

**Terapevtsko delovanje:**

stimulativno, diuretično, protialergijsko

-mišičnoskeletni sistem: revmatizem in artritis

-prebavni sistem: stimulira prebavo in delovanje žolčnika

-koža: mastna koža, akne. Zaradi visoke vsebnosti mineralov, ki spodbujajo sintezo kolagena, kopriva pomaga izboljšati elastičnost kože. Uravnava izločanje sebuma ter deluje protibakterijsko in pomirjujoče na kožo. Hidrolat koprive lahko uporabite kot naravni nadomestek tonika za obraz po čiščenju obraza, brez izpiranja.

-lasje: izpadanje las, šibki lasje, divje koprive odlično deluje pri pogostem mastenju las. Temeljito neguje vaše lasišče, preprečuje izpadanje las in vam daje gostejše in močnejše lase.

-splošno: diuretik, čiščenje telesa in krvi

-drugo: protialergijsko delovanje

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**HIDROLATI PRAKTIČNI RECEPTI**

**USTNA VODICA**

20 ml hidrolata lovorja (Laurus nobilis)

20 ml hidrolata poprove mete (Mentha x piperita)

10 ml hidrolata smilja (Helichrysum italicum)

Izdelava: Združite hidrolate v 50 ml temno stekleničko in jo hranite na hladnem mestu. Opremite z nalepko in datumom izdelave.

Uporaba: Grgrajte nekaj minut in izpljunite. Ustna vodica deluje protibakterijsko, protivnetno in osvežilno. Pomaga pri vnetjih, gingivitisu, aftah in zadahu.

**MENOPAVZA**

10ml hidrolata vrtnice

10ml hidrolata poprove mete

10ml žajblja

Zmešajte v 1 liter vode in pijte skozi dan 3 tedne. Nato naredite 1 teden premora in za tem zopet ponovite.

**PMS**

10ml hidrolata muškatne kadulje

10ml hidrolata vrtnice

10ml hidrolata kamilice

Zmešajte v 1,5 litra vode in pijte skozi ves dan. Iz mešanice lahko naredite tudi kompreso in jo nanesete na trebuh in spodnji del hrbta.

**GINGIVITIS – VNETJE DLESNI**

1 majhna žlička hidrolata smilja

1 majhna žlička vode

Zmešajte in vsak dan (zjutraj in zvečer) uporabljajte kot ustno vodico.

**MENTALNO DELO**

20ml hidrolata poprove mete

1 liter vode

Zmešajte in pijte skozi dan. Odlično za koncentracijo in dobro možgansko aktivnost, hkrati pa zmanjšuje napetost zaradi časovne stiske (roki za oddajo), tesnobe zaradi izpitov in nervozo. Lahko se uporablja tudi kot pršilo za prostor.

**PREBAVNE MOTNJE**

1 mala žlička hidrolata poprove mete

1 skodelica vode

Dotočite hidrolat skodelici vode in po požirkih pijte. Ponovite do 3x dnevno (po potrebi).

**TEŽAVE DOJENČKOV**

10ml hidrolata sivke

10ml hidrolata rimske kamilice

Mešanico lahko uporabite pri boleči rasti zobkov, diareji ali za sladko spanje. Uporabite v kopeli, kot kompreso ali v pršilki.

**MASKA ZA OBRAZ-ZRELA KOŽA**

-2 žlici zelene gline

-hidrolat damaščanske vrtnice

V posodi zmešano glino in hidrolat, da dobimo gosto pasto. Nanesemo na obraz in pustimo stati 5-10 minut, nato izperemo

**OSVEŽILNA POLETNA LIMONADA**

1 velika ožeta limona

1-2 žlici hidrolata sivke/melise/damaščanske vrtnice

1 liter vode

Zmešajte sestavine in postrezite primerno ohlajeno.

**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 nasekljamo in prelijemo z vodo ter dodamo ostale sestavine. Za 8 ur postavimo v hladilnih. Nato dodamo hidrolat vrtnice, ledene kocke in postrežemo.