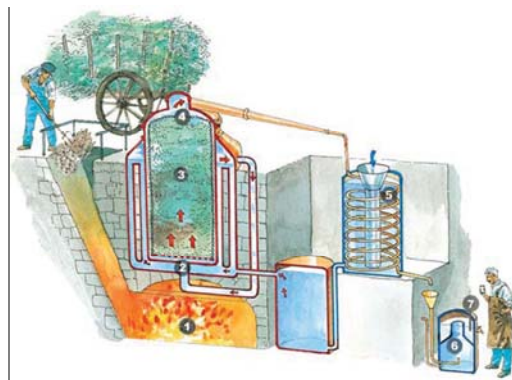


## Hidrolati u terapiji, kozmetici, kulinarstvu...

### Proizvodnja hidrolata

Hidrolati nastaju tijekom destilacije eteričnih ulja. Nakon faze hlađenja ostaju dva sloja koji se tada odvajaju. Česta je pojava da proizvođači taj nusprodukt naprosto bacaju, ali na sreću još uvijek ima onih koji prepoznaju vrijednost cvjetnih vodica.

Najzasićeniji (a time i najmirisniji) hidrolat se dobiva tijekom prve frakcije koja traje otprilike 15 minuta, a što destilacija dulje traje, bit će manje zasićen kemijskim komponentama, pa time i manje mirisan.



Hidrolati su općenito vrlo nestabilni, čak u tolikoj količini da ih uopće nije moguće proizvesti (na primjer hidrolat ylang-ylang-a). Pod nestabilnosti se obično podrazumijeva mikrobiološka nestabilnost (pojavljivanje plijesni i bakterija). Antiseptični hidrolati poput cimetoanca, čajevca i timijan linalola su po prirodi puno stabilniji.

Neki proizvođači zbog nestabilnosti hidrolata pribjegavaju opasnim kemijskim konzervansima poput parabena i bizmutovih soli. Takve hidrolate treba izbjegavati, pogotovo ako ih mislite koristiti za oralne terapije ili u kulinarstvu. Postoje i prirodni konzervansi (na primjer ekstrakt grejpfruta), ali samo rijetki proizvođači koriste isključivo svježe hidrolate, bez ikakvog konzervansa.

Za bilo kakve terapije potrebno je koristiti nepatvorene i potpuno prirodne hidrolate, bez ikakvog konzervansa ili alkohola (etanola).

Pokvarene hidrolate možete vrlo lako prepoznati po intenzivnom mirisu užeglog ulja ili octa.

Ponekad se u hidrolatima može uočiti bjelkasti talog koji ne znači da je hidrolat pokvaren— talog samo pokazuje da je hidrolat potpuno prirodan, te se vrlo lako može po potrebi profiltrirati kroz pamučnu gazu.

### Hidrolaterapija – homeopatija aromaterapije

Homeopatski pripravci općenito ne ovise toliko o kemijskom sastavu jer su toliko razrijeđeni da je prisutnost sastavnica koje određuju neku biljku zanemariva. Takvi pripravci više djeluju na energetske razine.

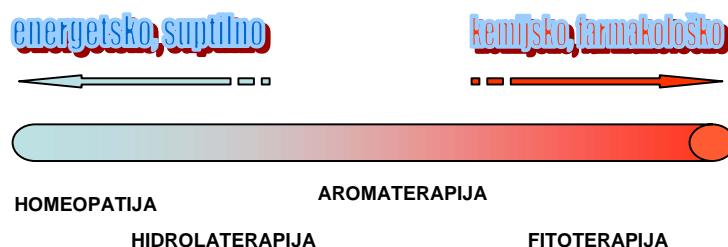
Najbolja ilustracija blagog djelovanja homeopatskih pripravaka su originalne Bachove kapi koje su ustvari bile rosa prikupljena sa cvjetova.

Hidrolaterapija pruža terapiju hidrolatima, koji u usporedbi s eteričnim uljima imaju vrlo malu količinu kemijskih spojeva u sebi.

Hidrolati kao takvi su:

**Ošadhi hidrolati su potpuno prirodni, bez dodatka ikakvih konzervansa ili alkohola.**

- \* Vrlo blagi, neiritativni i neškodljivi, u usporedbi s eteričnim uljima i ekstraktima biljaka
- \* Polaganog i suptilnog djelovanja, usmjereni na dobrobit (*well being*)



Primjer neiritativnog hidrolata u usporedbi s eteričnim uljem je svakako hidrolat cimetovca, koji je vrlo blag i bez problema se može koristiti i oralno, dok je eterično ulje vrlo agresivno i treba se koristiti uz veliki oprez.

Terapije hidrolatima traju dulje (30 dana ili više), ali su potpuno bezopasne i neškodljive, tako da se bez ikakvog problema mogu primjenjivati i na maloj djeci.

### Gdje i kako koristiti hidrolate?

Hidrolati se mogu koristiti na mnogo načina, a najčešći su:

1. U kozmetici – za izradu tonika za kožu, kao vodena faza u izradi krema i maski, kod izrade šampona i ostalih sredstava za čišćenje i njegu kože
2. U terapiji sluznice – u obliku obloga (na primjer za oči), za oralno uzimanje, kao kapi za nos
3. U kulinarstvu – kao začini u raznim jelima, napitcima, kolačima, nadjevima itd.

### Kozmetika

Najjednostavniji način korištenja hidrolata u kozmetici je u obliku tonika za kožu. Recept je uvijek isti: na 200ml hidrolata se dodaje 1 čajna žličica biljnog glicerola, koji osigurava dodatnu vlažnost. Uvijek možete malo kombinirati i prvo probati koristiti čisti hidrolat, bez dodatka glicerola, koji možete naknadno dodati, ukoliko vas koža nakon primjene hidrolata steže.

*Tonik za suhu i zrelu kožu*

200ml **hidrolata ruže ili bušina**

1 čajna žličica biljnog glicerola

Savjet više

Tajna termalnih voda je u nanošenju na lice u spreju sitnih kapljica. Na isti način možete koristiti tonike pripravljene od hidrolata – umjesto uobičajenog načina nanošenja pomoću blazinica, jednostavno koristite bocu sa sprej pumpicom, tonik našpricajte po licu i ostavite da se posuši.

*Tonik za mješovit tip kože*

200ml **hidrolata ružmarina verbenona**

1 čajna žličica biljnog glicerola

*Tonik za masnu kožu*

200ml **hidrolata nerolija**

1 čajna žličica biljnog glicerola

*Tonik poslije brijanja ili depilacije, za infekcije kože ili kožu s aknama*

200ml **hidrolata timijan linalola ili čajevca**

1 žličica biljnog glicerola

*Tonik za upaljenu kožu i za regeneraciju*

200ml **hidrolata stolisnika**

1 čajna žličica biljnog glicerola

## **Terapija**

*Čišćenje organizma*

Čišćenje jetre, bubrega i probavnih organa se može napraviti vrlo suptilnom terapijom hidrolatima. To je način koji naročito odgovara osobama koje i inače koriste homeopatiju. Takva terapija je vrlo blaga, posve sigurna i sasvim bez kontraindikacija.

Recept je vrlo jednostavan:

U jednu litru vode dodati jednu jušnu žlicu **hidrolata leduma ili paprene metvice** i piti tijekom dana (između obroka). Terapija bi trebala trajati 30-40 dana.

Hidrolat leduma je inače poznat kao moćan čistač bubrega i jetre, ali i kao najpotentniji hidrolat na tržištu.

*Bolne i upaljene oči*

Za umorne i upaljene oči, ili jednostavno nakon napornog radnog dana pred računalom, blazinice natopite **hidrolatom mirte** i držite na očima 10-15 minuta, 1-2 puta dnevno. Ako su tegobe i alergijske prirode, u mirtu umiješajte i **hidrolat rimske kamilice**, ili rimsku kamilicu koristite samu.

Iako to neki aromaterapeuti preporučuju, nije dobro hidrolat izravno stavljati u oči. Isto tako, ukoliko ste alergični na kamilicu, bez straha možete koristiti hidrolat rimske kamilice, jer on ne sadrži protein koji uzrokuje tu alergiju.

## **Kulinarstvo**

Hidrolate možete koristiti i u kulinarstvu kako bi pripremili sasvim originalna jela. Uvijek trebate paziti da koristite isključivo hidrolate bez dodanog konzervansa ili alkohola.

### *Originalne baklave*

Originalne orijentalne baklave se rade s bademima (a ne s orasima kako je uvriježeno na našem području).

Baklave se trebaju preliti vodom zaslađenom medom ili rižinom slalom, u koju smo dodali 1-1,5dcl **hidrolata ruže**.

Ovako pripremljene baklave neće biti toliko masne kao one s orahom, a hidrolat ruže će dati blagi okus koji malo podsjeća na rahat-lokum.

### *Razni umaci*

Bez obzira da li radite mesne ili vegetarijanske umake, u količinu namijenjenu za četiri osobe dodajte 1-2 jušne žlice **hidrolata ružmarina verbenona**.

### *Energetski napitci*

#### Energetski napitak I

1-2 jušne žlice **hidrolata cimetovca**

2 jušne žlice **hidrolata ruže**

¼ štapića vanilije

1 dcl sirupa od jabuke bez šećera

500ml vode ili rižinog/zobenog mlijeka

Kuhati na tihoj vatri 10 minuta.

#### Energetski napitak II

1 jušna žlica **hidrolata paprene metvice**

1 jušna žlica **hidrolata ruže**

1 jušna žlica **hidrolata bušina**

¼ štapića vanilije

1 dcl sirupa od jabuke bez šećera

500ml vode ili rižinog/zobenog mlijeka

Kuhati na tihoj vatri 10 minuta.

Napitci se piju topli, a naročito su prikladni za zimske dane jer griju i stimuliraju organizam.

### *Egzotični preljevi*

#### Egzotični preljev I

1 jušna žlica **hidrolata nerolija**

2 jušne žlice **hidrolata ruže**

150g rižinog slada ili meda

Egzotični preljev II

1 jušna žlica **hidrolata nerolija**

2 jušne žlice **hidrolata ruže**

½ jušne žlice **hidrolata cimetrovca**

150g rižinog slada ili meda

2 kapi etanolnog ekstrakta prave vanilije

2 kapi eteričnog ulja limuna

Ovakve preljeve možete koristiti za punjenje palačinka i sličnih jela.