

HIDROLATI ILI CVJETNE VODICE

suptilna aromaterapija u kozmetici i terapiji bolesti

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Što su i čemu služe hidrolati?

Hidrolati ili cvjetne vodice nastaju kao nusprodukt u proizvodnji eteričnih ulja. Tijekom destilacije eteričnih ulja vodena para se hladi (kondenzira) zajedno s eteričnim uljem. Budući da se eterična ulja vrlo slabo tope u vodi, ono obično ostaje plivati na sloju vode koja je zasićena tvarima iz eteričnih ulja. Ta fino mirisna voda, hidrolat ili cvjetna vodica, ima ljekovita svojstva. U njoj su otopljene tvari koje se lakše topeu vodi i koje daju djelovanje samom hidrolatu.



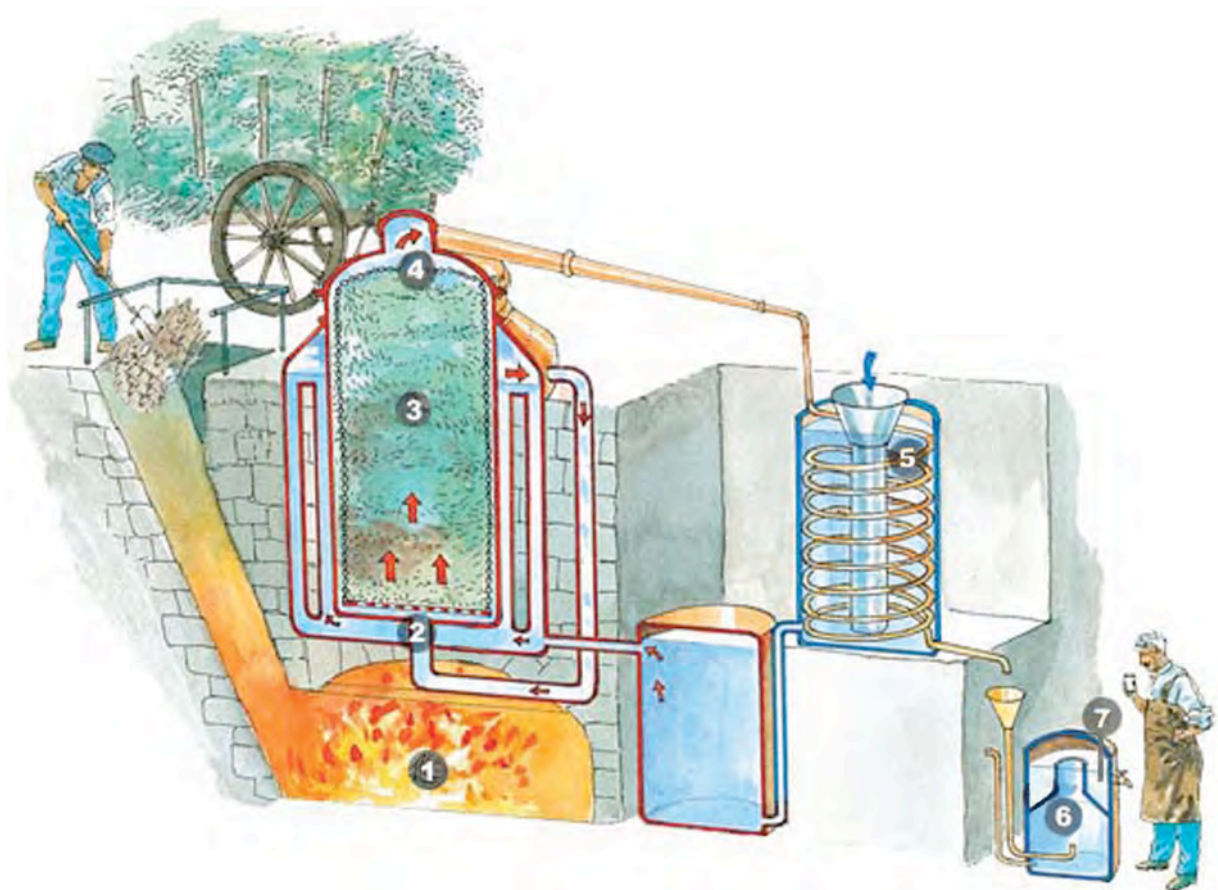
Terapija u kojoj se koriste isključivo hidrolati naziva se *hidrolaterapija*.

Za razliku od eteričnih ulja koja su jako «koncentrirana», hidrolati su blagi i neškodljivi. Primjerice, eterično ulje kore cimetočca ne biste mogli uzeti niti jednu kap u usta. Žličica hidrolata cimetočca tek je aromatično peckava.

Hidrolati su stoga zanimljivi ljudima koji vole sigurnije i manje iritativne pripravke. Budući da je koncentracija tvari u hidrolatima vrlo mala, obično kažemo kako je hidrolaterapija homeopatija u aromaterapiji.

Hidrolati su prije svega popularni u kozmetici, kao **losioni za lice** i kao **vodena faza maski za lice, krema i gelova**. No, oni se koriste i **oralnim putem**, od njih se spravlja **kapi za nos, uho, oči te tekućine za vaginalno ispiranje**. Kada se od njih spravlja kapi za nos ili tekućine za vaginalno ispiranje, moraju se izotonizirati (odnosno postići istu koncentraciju soli kao što je i u krvi, što je obično ekvivalent od 9g/L čiste soli natrij klorida), a kapima za oči, osim podešavanja koncentracije soli, mora se podesiti i kiselost (pH). To je stoga rezervirano za profesionalce educirane iz farmacije i fitoaromaterapije,

i ne mogu se raditi u kućnoj radinosti. Daleko popularnija upotreba je ona u **kulinarstvu**: bezalkoholni kokteli s hidrolatom cimetovca, kolači s hidrolatima ruže i nerolija, umaci s hidrolatom lovora samo su neke od ideja za maštovitu osobu.



DESTILACIJA VODENOM PAROM

1. ložište
2. vodena para ulazi s donje strane biljne mase
3. biljna masa pripravljena za destilaciju: vodena para svojim prolaskom kroz biljnu masu izvlači hlapive komponente iz bilja
4. na vrhu izlazi smjesa vodene pare i hlapivih sastojaka iz bilja
5. hlađenje i kondenzacija smjese para: budući su eterična ulja netopiva u vodi ovim postupkom se postiže njihovo međusobno odvajanje
6. na dnu posude izdvaja se *hidrolat* ("cvjetna vodica")
7. *eterično ulje* izdvaja se na površini hidrolata

Kriteriji kvalitete hidrolata

Kada kupujete hidrolate, zamijetit ćete velike razlike u mirisu ovisno o proizvođaču. Postoje dva temeljna problema, odnosno kriterija kvalitete hidrolata:

- stabilnost i mikrobiološka čistoća hidrolata
- količina hidrolata dobivena iz 1 kg biljnog materijala

Stabilnost i mikrobiološka čistoća

Hidrolati su prava noćna mora za proizvođače. Lako se kvare, prije svega jer se lako mikrobiološki kontaminiraju sporama plijesni i bakterijama. Pokvareni, mikrobiološki kontaminiran hidrolat, postaje mutan i poprima neugodan miris. Hidrolati se lako i kemijski pokvare oksidacijom ljekovitih tvari.

Zbog toga proizvođači pribjegavaju raznim mjerama. Mnogi stavljaju u njih konzervanse, od raznih parabena do drugih. Neki dodaju i etanol kako bi ih stabilizirali.



Takvi hidrolati nisu podesni za upotrebu. Stoga sugeriram da *apsolutno izbjegavate hidrolate koji sadrže etanol i konzervanse*. Na tržištu se mogu naći hidrolati koji sadrže eko-konzervanse, no i to se da izbjeći *sterilnom filtracijom*.

Prije nekoliko godina, napredniji, mahom francuski proizvođači, uveli su nov način proizvodnje hidrolata, otprije poznat u farmaceutskoj industriji. Odmah nakon destilacije hidrolati se steriliziraju filtracijom kroz filter s porama veličine 200 nm (0,2 μm). Na taj način se uklanjaju sve bakterije i spore. Hidrolati se pune direktno nakon filtracije i time se osigurava da kupcu stigne sterilan hidrolat. Maleni otvori boca dodatno osiguravaju da ne dođe do kvarenja hidrolata nakon otvaranja. Ovakvi tipovi hidrolata smatraju se najkvalitetnijima.

Količina hidrolata dobivena iz 1kg biljnog materijala

Tijekom destilacije nastaje velika količina hidrolata. Kada bi se hidrolat uzeo na kraju destilacije, to bi bila razblažena vodica slabog mirisa jer, u odnosu na volumen eteričnog ulja, kondenzira veliki volumen vode. Stoga se kod većine destilacija mora posebno

odvajati prva frakcija hidrolata koja je najzasićenija mirisnim molekulama iz eteričnog ulja. U svakom slučaju, uvijek se gleda omjer koliko je hidrolata u dobiveno iz 1 kg biljnog materijala. Ovisno o biljnoj vrsti, najkvalitetniji su oni koji imaju nizak omjer hidrolata u odnosu na biljni materijal. To može biti omjer od 0,5-2 litre hidrolata po 1 kg biljnog materijala. Vrlo nekvalitetni hidrolati na tržištu imaju omjer od 5-20 litara na 1 kg biljnog materijala.

Za procjenu kvalitete hidrolata bit će vam dovoljan i iskusan nos. Kvalitetan hidrolat čajevca ima identičan, bockav miris kao i eterično ulje, a loš hidrolat ima blag, nenametljiv miris. Kvalitetan hidrolat bušina miriše intenzivno po medu, a nekvalitetan ima «travnat» miris

Glavna primjena važnijih hidrolata

Hidrolat anisa ugodnog je mirisa i okusa na anis. Koristi se s paprenom metvicom i cimetovcom kao vodica za njegu usne šupljine. U kremama i tonicima djeluje vrlo blago poput estrogena, pa je zanimljiv dodatak u danas sve popularnijoj prirodnoj hormonskoj medicinskoj kozmetici za zrelu kožu žena.

Hidrolat arnike (brđanke) koristi se za intenzivnu regeneraciju kože, te kod upalnih procesa kože. Vrlo je ugodnog mirisa i odličan je za svakodnevnu njegu kože te kao vodena faza u kremama.

Hidrolat bušina je sastojak tonika i krema protiv bora, a ima i antivirusno djelovanje. Vjerojatno je jedan od najpoznatijih anti-age hidrolata. Smiruje crvenilo kože, pa je i jedan od sastojaka u njezi kože kod raznih tipova rozacee. Vrlo je ugodnog i slatkastog mirisa koje podsjeća na med. Koristi se u oblozima za podočnjake, pa čak i oralnim putem kod virusnih i autoimunih bolesti.



Hidrolat cimetovca snažnog je mirisa po cimetu i jedini hidrolat slatkog okusa (zbog cinamaldehida). Kremama i tonicima daje začinski miris, ali i svojim antibakterijskim

tvarima konzervira proizvode. Od svih hidrolata najjače djeluje protiv bakterija, virusa i gljivica, ali ga treba koristiti razumno.

Hidrolat čajevca dobro je dezinfekcijsko sredstvo u losionima poslije brijanja, te kao dodatna pomoć kod gljivičnih infekcija kože. Od njega se spravlja i kapi za nos kod sinusitisa te otopine za vaginalno ispiranje. U oblozima za oči koristit će kod bakterijskih i virusnih infekcija oka.

Hidrolat hamamelisa univerzalno je sredstvo za njegu i regeneraciju kože. Vrlo nježno steže i daje tonus koži. Pogodan je pogotovo kod mješane i masne kože, ali i kao jedan od dodataka za tretman bora. Koristi i kod atopijskog dermatitisa u malene djece i odraslih. Njegovu svestranost najbolje dočarava činjenica kako je to jedini hidrolat službeno odobren od ESCOP-a kao lijek za regeneraciju kože.



Hidrolat kamilice rimske i njemačke smiruje upale i koristi se kod kože sklone iritacijama. Koriste se i u oblozima za oči kod alergija (alergijskim konjunktivitisima). Fascinantan je hidrolat njemačke kamilice: premda eterično ulje kamilice nema miris čaja (infuza) kamilice, upravo njezin hidrolat ima divan krepki miris svježeg cvijeta njemačke kamilice.

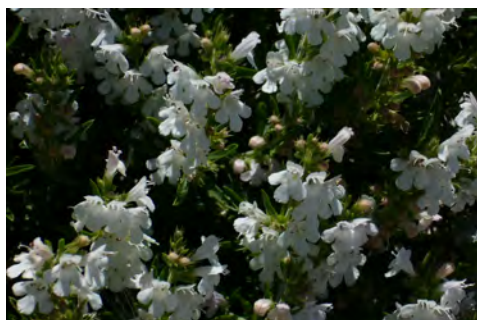
Hidrolat lavande smiruje i nježno njeguje kožu. Pogodan je za iznimno osjetljivu kožu, njegu beba, tretmanu kože nakon sunčanja, ali i za svakodnevnu kozmetiku. Osobno preferiram hidrolat divlje lavande koji ima gotovo identičan miris kao i svježe ubrani cvijet divlje lavande.

Hidrolat lavande širokolisne kombinira se s hidrolatom nerolija za njegu masne kože. Odličan je za njegu kože nakon sunčanja. Koristi se u oblozima kod bakterijskih infekcija očiju.

Hidrolat mirte kemotipa cineol potiče cirkulaciju u koži i obnovu, te lagano smiruje upale. Koristi se u oblozima kod alergijskih upala očiju, te umornih, crvenih očiju. Idealan je u vodenim fazama kreme.

Hidrolat nerolija (cvijeta gorke naranče) koristan je za njegu masne kože i uravnoteženje omjera vlage i masnoće u koži. Ugodan je za sve tipove kože i gotovo je parfemskog mirisa. To je i hidrolat u kulinarstvu - Francuzi spravljaaju *creme brulee* od hidrolata nerolija.

Hidrolat paprene metvice sadrži male količine otopljenog mentola. Ugodno hladi kožu bez da ju iritira, stoga je idealan za njegu nakon sunčanja, u kombinaciji s hidrolatima prave i širokolisne lavande. Zajedno s hidrolatom anisa koristi se u prirodnim vodicama za usta jer osvježava dah. Smanjuje i upale u usnoj šupljini. Ne iritira kožu.



Hidrolat primorskog vriska iznimno je snažnog antibakterijskog djelovanja. Koristi se kod infekcija kože i akni, ali uvijek u smjesi s blažim hidrolatima poput čajevca. Koristan je i za gljivične infekcije kože, ali i kao suptilni začim u kulinarstvu, prije svega za umake.

Hidrolat različka u nas je, na žalost, nepoznati klasik za njegu svih tipova kože. Koristi se u losionima nakon brijanja jer smanjuje upalu i iritaciju, ugodnog je i neutralnog mirisa, vlaži i osvježava kožu. Izvrsno se kombinira s hidrolatom divlje lavande i mirtom.

Hidrolat ruže koristi se za njegu zrele, umorne, stanjene, te suhe kože. Nježno pomlađuje, a usto je divnog mirisa. Postoje hidrolati bugarske, marokanske i turske ruže koji se razlikuju u notama mirisa, te bijele ruže. Najcjenjeniji su hidrolati ruže koji nemaju "kiseli" miris, već miris cvijeta ruže. I hidrolat ruže je klasik kulinarstva. Prave originalne baklave spravljaaju se od badema, meda i hidrolata ruže.

Hidrolat ružmarina kemotipa verbenon univerzalno je sredstvo za sve tipove kože. Pogodan je za mješoviti tip kože i kao dobrodošla vodena faza za izradu krema. Potiče regeneraciju kože i ima divan, intenzivan miris po svježim listovima ružmarina.

Hidrolat smilja snažno regenerira kožu i pojačava protok krvi u koži. Kao i hidrolat bušina jedan je od anti-age klasika naširoko reklamiranog u današnje vrijeme. Hidrolat smilja je ugodnog, "dalmatinskog" mirisa, odnosno mirisa krša na kojem raste smilje.

Hidrolat pravog sandala luksuz je za kožu koju si buduće generacije vjerojatno neće moći priuštiti zbog smanjenja šuma sandala. Ugodnog je i nenametljivog, balzamičnog

mirisa. Smiruje kožu, regenerira i štiti od isušivanja, a istovremeno je gotovo parfemski ugodan. Odličan je u smjesama s hidrolatom ruže i bušina.

Hidrolat sjemena mrkve, osim što je ugodnog mirisa, snažno regenerira kožu i ugodan je. Vrlo je blag i pogodan je i za najosjetljiviju kožu. Pogodan je za primjenu u anti-age kozmetici te za tretiranje kože nakon upalnih bolesti.



Hidrolat stolisnika snažnog je protuupalnog djelovanja. Smiruje nadraženu kožu, ugodnog je mirisa i regenerira. Vrlo je cijenjen u kozmetici namijenjenoj vrlo osjetljive kože.

Hidrolat timijana kemotipa linalol dobro djeluje na kožu sklonu bakterijskim upalama, te se dodaje losionima poslije brijanja. Osim toga, izvrsno vlaži kožu, kremama i losionima daje neutralan, više muški, ali blagi miris. Izvrsno djelotvoran u oblozima za oči kod bakterijskih i virusnih infekcija, te kod ječmenca.

Aloa vera - sok nije hidrolat, no koristi se u hidrolatima u količini do 10% za pripremu tonika i losiona. Potiče obnovu svih tipova kože i pojačava prirodnu vlažnost kože.

Sve hidrolate, sterilno filtrirane i po povoljnim cijenama možete nabaviti na <http://www.centarcedrus.com> ili direktno u Ilici 11.