



Ekološki hidrolati Etnobotanika®
Ko se duša, um in telo ponovno povežejo.

KAZALO

- 3** Uvod
- 3** Zakaj hidrolati Etnobotanika?
- 3** Prednosti hidrolatov v primerjavi z eteričnimi olji
- 4** Posebnosti ekoloških hidrolatov Etnobotanika
- 6** Načini uporabe hidrolatov
- 7** Ekološki hidrolat vrtnica
- 8** Ekološki hidrolati Etnobotanika in vsakdanja uporaba
- 10** Ekološki hidrolat kamilica
- 11** Ekološki hidrolat rožmarin
- 12** Ekološki hidrolat žajbelj
- 13** Ekološki hidrolat poprova meta
- 14** Slovarček pojmov
- 16** Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu hidrolatov?
- 16** O nas

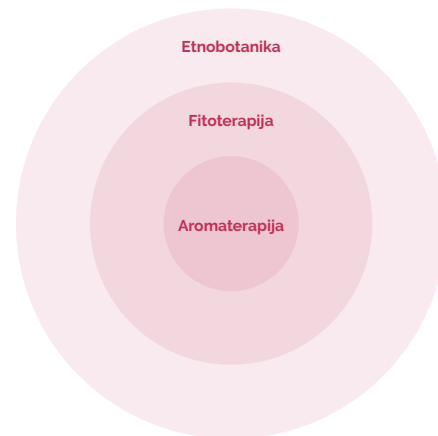


V HARMONIJ S TRADICIJO

UVOD

Človek je bil v preteklosti povezan z naravo in je v njej vedno našel rešitve za svoje zdravstvene težave. Skozi tisočletja se je učil, preizkušal in odkrival, katera rastlina mu najbolj učinkovito pomaga pri lajšanju zdravstvenih tegob.

V širšem smislu govorimo o etnobotaniki (etnologija - narodoslovje in botanika – rastlinoslovje), ki je znanstvena veda o odnosih med ljudmi in rastlinami. V ožjem smislu pa gre za **fitoterapijo**, ki pomeni zdravljenje boleznih in motenj počutja z rastlinami.



ZAKAJ HIDROLATI ETNOBOTANIKA?

Hidrolati so »nežni del« **aromaterapije**, ki je ena izmed najstarejših vej **fitoterapije**. Aromaterapevski pripravki so eterična olja in hidrolati. Posebnost aromaterapije je, da holistično (celotno) deluje na človeško telo. Vzpostavlja se ravnovesje med delovanjem psihe in fizičnega telesa.

PREDNOSTI HIDROLATOV V PRIMERJAVI Z ETERIČNIMI OLJI

Hidrolati so nežnejši del aromaterapije, kljub temu pa so se njihove terapevtske lastnosti izkazale za zelo učinkovite. Vsebujejo vse vodotopne sestavine rastlin, ki jih naše telo lahko hitro absorbira. Eterična olja so na drugi strani veliko močnejša, zato je pri njihovi uporabi potrebna večja previdnost, saj v praksi lahko pogosto prihaja do preobčutljivosti oz. v nekaterih primerih tudi do kontraindikacij s sintetičnimi zdravili kot tudi nekaterimi zdravstvenimi stanji (epilepsija, astma, visok pritisk ipd).



NEŽNI IN VARNI
ZA VSAKODNEVNO
UPORABO



LAHKO JIH
UPORABLJAJO
TUDI OTROCI



UPORABLJAMO
LAHKO
NERAZREDČENE



UPORABA
ORALNO
IN DERMALNO



**GLAVNI PRODUKT
DESTILACIJE JE
HIDROLAT IN NE
ETERIČNO OLJE
(UČINKOVITOST
IN VONJI)**



**EKOLOŠKI
CERTIFIKAT
ZAGOTAVLJA
VARNOST
UPORABE**



**PRIMERNI
ZA UŽIVANJE**

POSEBNOSTI EKOLOŠKIH HIDROLATOV ETNOBOTANIKA

Etnobotanika hidrolati so produkt parne destilacije, ki je bila izvedena z manjšo temperaturo in z nižjim tlakom pare ter s podaljšanim časom destilacije. Vse to z namenom, da bi se vse vodotopne sestavine lahko izločile iz rastlinskega materiala. Takšni hidrolati so tudi od 3 do 5 krat bolj koncentrirani v primerjavi z drugimi komercialnimi cvetnimi vodnicami na trgu. Posledično so hidrolati Etnobotanika zelo aromatični in posedujejo večji aromaterapevtski učinek.

Ekološko vzgojene rastline, ki so pravilno pripravljene za destilacijo, so ključni dejavniki za kakovost hidrolata. Če rastline med vzgojo tretiramo s pesticidi in z umetnimi gnojili ali pa je rastišče na območjih, kjer je nevarnost izpustov težkih kovin, bo hidrolat posledično lahko vseboval pesticide in težke kovine. Uporaba takšnih hidrolatov predstavlja nevarnost vnosa teh škodljivih snovi v naše telo, zato je še kako pomembno, da imajo tovrstni izdelki VERODOSTOJEN EKOLOŠKI CERTIFIKAT. Parna destilacija rastlin poteka v destilatorjih iz nerjavnega jekla, kar predstavlja prvi korak k mikrobiološki neoporečnosti hidrolatov. Dodatno na tem mestu velja poudariti, da vsako destilacijo na koncu tudi preventivno mikrobiološko pregledujemo.

Ker hidrolatom dodajamo izključno ekološki konzervansi, se lahko uživajo tudi kot dodatki v kulinariki in pri aromaterapevtskih metodah zdravljenja.

**Za več
razlage pojmov
glej slovarček
na strani
14 in 15.*



NAČINI UPORABE HIDROLATOV

Čistilo za obraz:

Zjutraj in zvečer
s kozmetično
blazinico očistite
obraz.

Deodorant ali nežen parfum:

Razpršite pod
pazduhami ali na
ostala mesta
po telesu.

Razpršilo za noge:

Razpršite po podplatih
proti neprijetnemu
vonju ali samo
za osvežitev.

Naravna dišava za perilo:

Po potrebi razpršite
po odeji, blazini ali
oblačilih.

Dodatek v kulinariki:

Poiščite svoj najljubši
recept pijače ali jedi,
ki jo lahko obogatite
s hidrolatom.

Pršilo za obraz:

Zaprte oči in rahlo
razpršite obraz kot
dnevno osvežitev.
Hidrolat hranite v
hladilniku za dodatno
hlajenje kože.

Obrazna maska:

Hidrolat kot tekočino
uporabite pri
pripravi obrazne
maske.

Aromatična masaža:

Razpršite hidrolat
po koži, preden
začnete
z masažo.

Razpršilo za lase:

Razpršite po laseh
in lasišču ter rahlo
vmasirajte. Ne
izpirajte z vodo.

Dodatek h kopelimi:

Enostavno dodajte
hidrolat v vašo
kopel.

Pomoč pri meditaciji in umiritvi:

Razpršite po prostoru,
obrazu, telesu
ali uporabite
v difuzorju.

Osvežilec zraka v avtu:

Razpršite po
notranjosti
avtomobila.

Aromatično nadomestilo v domači kozmetiki:

Vodo nadomestite
s hidrolatom.

EKOLOŠKI HIDROLAT VRTNICA

Vrtnica ima omamno sladko, rožnato aromo svežih cvetov vrtnic, ki se odpirajo v zgodnjem poletju. Edinstven vonj hkrati poživlja in pomirja. Povezujemo jo predvsem z žensko in srčno čakro. Njena vibracija nas usmerja na "poliranje" svoje osebnosti do popolnega sijaja ter k sinergiji duše in telesa. Ugodno deluje pri pomankanju lastne vrednosti, samokritičnosti, samosabotažah in pri zatiranju lastnih čustev. Uporabite jo, ko se počutite prizadeti ali kadar vas prevzamejo močna čustva (npr. žalovanje ob izgubi). Razpršite ga po srčni čakri in vtrite v smeri urinega kazalca, saj spodbuja ljubezen do samega sebe.



Profil vonja:

Svež, nežen, plemenit,
rožnato cveten, eleganten.



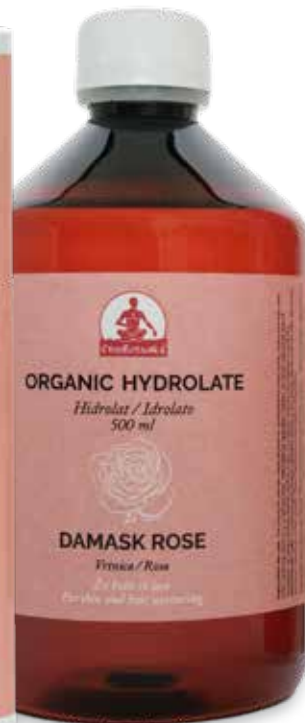
BONUS

praktičen namig:

V kozarec šampanjca dodajte
nekaj hidrolata vrtnice.











PAKIRANJE:

500 ml ali 200 ml z ECO razpršilko



EKOLOŠKI HIDROLATI ETNOBOTANIKA IN VSAKDANJA UPORABA



HIDROLAT	BOTANIČNO IME	LASIŠČE	OBRAZ
VRTNICA univerzalna in božanska 	 <i>Rosa damascena</i>	<ul style="list-style-type: none"> • suho lasišče • poškodovani lasje 	<ul style="list-style-type: none"> • suha, občutljiva in utrujena koža • za zrelo kožo
RIMSKA KAMILICA hladi 	 <i>Chamaemelum nobile</i>	<ul style="list-style-type: none"> • občutljivo lasišče • za vneto ali razdraženo lasišče • alergije 	<ul style="list-style-type: none"> • občutljiva koža • rosacea • akne • rdečice • sončne opekline
ROŽMARIN greje 	 <i>Rosmarinus officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • proti izpadanju las • prhljaj • seboreja 	<ul style="list-style-type: none"> • slab tonus • slaba prekrvavitev • za problematično kožo
ŽAJBELJ nevtralen 	 <i>Salvia officinalis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mastno lasišče • seboreja • vnetja 	<ul style="list-style-type: none"> • mastna koža • aknasta koža
POPROVA META hladi 	 <i>Mentha X piperita</i>	<ul style="list-style-type: none"> • prhljaj • mastno lasišče • vroče lasišče - sprošča 	<ul style="list-style-type: none"> • aknasta koža • mastna koža



TELO	PSIHA	KULINARIKA	PREVENTIVNA OPOZORILA
<ul style="list-style-type: none"> • pomaga pri uravnavanju hormonov • podpira delovanje avtonomnega živčnega sistema 	<ul style="list-style-type: none"> • dobro počutje • dviga razpoloženje • deluje na srčno čakro • uravnava čustva 	<ul style="list-style-type: none"> • sladice • napitki • ledene kocke 	Brez posebnosti.
<ul style="list-style-type: none"> • obkladki za oči • nega bradavic pri dojenju • nega dojenčkove kože • mehčanje dlesni pri rasti zob • blaži kolike pri dojenčkih • blaži prebavne krče • higiena spolovil pri moških in ženskah 	<ul style="list-style-type: none"> • pomirja živčni sistem • zmanjšuje stres • zmanjšuje depresijo • za miren spanec 	<ul style="list-style-type: none"> • napitki za boljšo prebavo • napitek za pomiritev in dober spanec 	Brez posebnosti.
<ul style="list-style-type: none"> • blaži tegobe pri prehladu • diuretik • pomaga pri prebavi maščob • pospeši mikrocirkulacijo krvi 	<ul style="list-style-type: none"> • spodbuja mentalno aktivnost • krepi spomin 	<ul style="list-style-type: none"> • napitki • ledene kocke 	Odsvetuje se pri visokem krvnem tlaku, v prvih 3 mesecih nosečnosti in pri kapilarni koži na obrazu.
<ul style="list-style-type: none"> • preventiva proti kariesu in aftam • blaži praskanje v vnetem grlu • dobrodejen za venski sistem • pomaga pri stimuliranju apetita in prebave • podpira ravnovesje hormonov • blaži menopavzne vročinske valove • uravnava delovanje limfe • podpora pri shujševalnih kurah 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaga pri anksioznosti, paniki in proti nespečnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • napitki • ledene kocke 	Odsvetuje se uporaba pri nosečnicah in doječih materah.
<ul style="list-style-type: none"> • preventiva proti potovalni slabosti • hlajenje opeklin, vnetij na koži in pikov insektov 	<ul style="list-style-type: none"> • mentalni stimulator • dviga razpoloženje • bistri um 	<ul style="list-style-type: none"> • sladice • napitki • ledene kocke 	Odsvetuje se otrokom do 3. leta starosti.

EKOLOŠKI HIDROLAT KAMILICA

Kamilico so v mnogih starodavnih religijah povezovali z božanstvom sonca. Ta marjetici podobna roža je sinonim za univerzalno ljubezen, zato je med najbolj znanimi pripravki za blaženje stresa oz. za pomiritev. Velja za eno najbolj varnih zelišč, zato je prava izbira za dojenčke, otroke ali občutljivejše osebe nasploh. Razvija našo lastno svobodo mišljenja in nas spodbuja k sprejemanju drugačnosti. Je torej podporna, negovalna in osredotočena na humanost, spoštovanje soljudi oz. življenja nasploh.



Profil vonja:

Svetel, blažilen,
hrustljav, izvoren.



BONUS

praktičen namig:

Zvečer za miren in globok spanec
pred spanjem hidrolat razpršite
po svoji spalnici ali po vzglavniku.

PAKIRANJE:

500 ml ali 200 ml z ECO razpršilko



EKOLOŠKI HIDROLAT ROŽMARIN

Rožmarin je splošno znan kot kulinarčno zelišče, manj pa je znano, da so ga stari grški učenjaki uporabljali za izboljšanje spomina pred izpiti. Usmerja nas k učenju, razumevanju in povezovanju vzroka in posledice. Razvija naš um in širše razumevanje o delovanju sveta. Ugodno deluje v primeru pretirane introvertiranosti, depresijah, konfliktnih situacijah, čustvenih blokad ter v primeru strahu pred spremembami.



Profil vonja:

Spodbuden, subtilen, sladko-pikanten, rahlo oster, a nežen.



BONUS

praktičen namig:

Star slovenski pregovor pravi "rožmarin za spomin". Za krepitev spomina in koncentracije se večkrat na dan osvežite s hidrolatom rožmarina.

PAKIRANJE:

500 ml ali 200 ml z ECO razpršilko



EKOLOŠKI HIDROLAT ŽAJBELJ

Žajbelj spada v rod *Salvia*, kar pomeni "rešiti", in ni presenetljivo, da ima to zelišče dolgo zgodovino uporabe. V keltskem izročilu je žajbelj predstavljal modrost, ki velja za najvišjo stopnjo znanja v duhovnem svetu. Pomaga nam pri prepoznavanju življenjskih resnic in ustvarja sožitje med našimi in ostalimi interesi ljudi. Ugodno vpiva na našo samorealizacijo, razvija duhovne veščine ter pospešuje naš duhovni razvoj ter tako daje našemu življenju večji smisel.



Profil vonja:

Zeliščno lesen,
oster, grob, izrazit.



BONUS

praktičen namig:

Se vas loteva prehlad ali boleče grlo? U ustih grgraj hidrolat žajblja in ga na koncu zaužij.

PAKIRANJE:

500 ml ali 200 ml z ECO razpršilko



EKOLOŠKI HIDROLAT POPROVA META

Celotna rastlina ima pikanten, aromatičen vonj in okus. Povezujemo jo z "izzivom" kot duhovno kvaliteto, ki nam omogoča rast in razvoj naše zavesti. Ko se v življenju uspavamo, nam vibracija meta deluje kot dramilo za ponovno povezavo s seboj. Usmerja nas v center naše biti, kjer začutimo pomembne odgovore za naše življenje. Pomaga nam pri osredotočenju, ugodna vpliva proti neodločnosti in občutku nestabilnosti in dezorientacije. Telo, um in duša vam bodo hvaležni za svež val navdušujoče osvežitve.



Profil vonja:

Svetel, prodorno svež,
energičen, osvežilen, hladilen.



BONUS

praktičen namig:

Poleti nas napitki, pripravljene
z dodatkom hidrolata poprove
mete, prijetno ohladijo in osvežijo.

PAKIRANJE:

500 ml ali 200 ml z ECO razpršilko



SLOVARČEK*

Znanje o zdravilnih učinkovinah posameznih rastlin se je razvijalo z razvojem civilizacije človeštva. Vsaka civilizacija pa je razvila znanja o zdravilnih rastlinah s svojega geografskega področja.

Rastlinski zdravilni pripravki so pripravki, ki jih uporabljamo za lajšanje različnih zdravstvenih tegob. Do izuma penicilina in sintetičnih zdravil so ljudem bili na voljo le ti pripravki. Rastline ustvarijo svoje zdravilne učinkovine v listih, cvetovih in koreninah. Te dele rastlin potem naprej uporabljamo v različnih predelanih stanjih (sveži, posušeni, namakani v alkoholu, medu, sladkorju ali olju). Vsi ti pripravki so danes predmet proučevanja nove znanstvene veje, ki se imenuje ETNOBOTANIKA.

VRSTE RASTLINSKIH FITOTERAPEVTSKIH PRIPRAVKOV:



POPAREK

(sveži ali suhi deli rastlin se prelijejo z vročo vodo)



ČAJ

(suhi ali sveži deli rastlin se kuhajo v vodi)



MACERAT

(suhi deli rastlin se namakajo v olju)



TINKTURA

(suhi ali sveži deli rastlin se namakajo v alkoholu)



SIRUP

(sveži deli rastlin se dajo v sladkor ali med)



HIDROLAT

(sveži ali suhi deli rastlin se destilirajo)



ETERIČNO OLJE

(sveži deli rastlin se destilirajo)

HIDROLAT, HIDROSOL, ROŽNA ALI CVETNA VODICA?

Za hidrolate se v aromaterapevtskih krogih uporablja več različnih sopomenk oz. nazivov. Najstarejši med njimi je »**rožna vodica**«. Ta naziv je star več tisoč let, ko so prve razvite civilizacije destilirale le dišeče cvetove vrtnic, jasmina itd. Danes je ta naziv pomanjkljiv, ker ne destiliramo več samo cvetov, ampak izbiramo tudi preostale dele rastlin, glede na koncentracijo zdravilnih substanc, ki jih rastline v teh delih ustvarijo.

Naziv **hidrosol** izvira iz dveh latinskih besed: Hydro – voda in sol – solution, kar v prevodu pomeni vodna raztopina.

Hidrolat izhaja iz latinske besede Hydro – voda in latte – mleko, kar v prevodu pomeni »mlečna voda«. Pri parni destilaciji rastlin na začetku procesa destilacije nastane tekočina, ki je bolj mlečne barve.

PARNA DESTILACIJA RASTLIN

Za parno in vodno destilacijo rastlin uporabljamo napravo, ki jo imenujemo **destilator**. V destilatorju skozi izbrani rastlinski material spustimo vročo paro, ki izloči in nase veže aromatične hlapljive snovi iz rastlinskega materiala. Nato para potuje preko hladilne cevi, kjer se ohlaja in utekočini. Na koncu procesa destilacije dobimo dva produkta: **hidrolat in eterično olje**. S parno destilacijo iz rastline povlečemo praktično vse sestavine.

HIDROLAT – Vodna raztopina, kjer so raztopljene aromatične hlapne spojine rastlin.

ETERIČNO OLJE – v olju so skoncentrirane vse ne-vodotopne sestavine rastline in plava na površini hidrolata. Oddvojimo ga s pomočjo separatorja. Eterična olja veljajo za najdragocenejše sestavine rastlin.



NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI NAKUPU HIDROLATOV?

1. Ekološki certifikat:

S parno destilacijo praktično iz rastline povlecemo vse hlapne aromatične spojine. Če rastline niso bile ekološko vzgojene, se v njih lahko nahajajo pesticidi in težke kovine, ki pri postopku parne destilacije preidejo v hidrolat in eterično olje. Uporaba takih proizvodov je lahko zelo škodljiva za naše zdravje.

2. Konzervansi in dodatki

Pred nakupom hidrolata skrbno preberite sestavine izdelka. Pomembno je, da poleg hidrolata in ekološkega konzervansa, ni nobene druge dodatne sestavine izdelka. Poleg tega se kakovost hidrolatov ugotavlja s pomočjo laboratorijskih analiz. Kakovosten hidrolat je avtentičen, z ničemer mešan in točno tak, kot je pritekkel iz destilatorja – izviren in naraven.

3. Način destilacije

Odločitev, kateri je glavni produkt destilacije (eterično olje ali hidrolat) odločilno vpliva na terapevtsko vrednost hidrolata.

O NAS

Etnobotanika (znanstvena veda o odnosih med ljudmi in rastlinami) smo najprej ljudje in šele potem podjetje. Sodobnega človeka spodbujamo k zavedanju, da je eno z vsem in da mu narava in stara tradicionalna znanja ponujajo trajne in celostne rešitve za vse njegove potrebe in razvoj.



Kontakt:

Etnobotanika d.o.o., Poljska pot 4, 4248 Lesce
Info@etnobotanika.eu
www.etnobotanika.eu



Copyright© ETNOBOTANIKA d.o.o., 2022. Vse pravice pridržane.

Moja beležka: