

HIDROLAT

Je produkt parne destilacije rastlinskega dela in je sestavljen iz zelo majhnih molekul [eteričnega olja](#) in v vodi raztopljenih učinkovin rastline.

UPORABA HIDROLATOV

Zunanja uporaba

- **razprševanje s pršilko:** direktno na kožo, tekstil, pohištvo, v usta (do 7 vbrizgov)
- **inhalacija:** v 1 L vroče vode dodamo 2- 4 velike žlice hidrolata, nagnemo glavo nad posodo, pokrijemo in inhaliramo 5- 10 min 1 x dnevno;
- **obkladki, komprese:** v posodo z vodo dodamo 3 – 5 velike žlice hidrolata. V mešanico namočimo krpo, ožmemo in položimo na težavno področje. Temperatura komprese je odvisna od težave;
- **kopel:** kad napolnimo z vodo, ki naj bo ogreta na odgovarjajočo temperaturo, dodamo 1 do 5 velikih žlic hidrolata in kopeli uživamo vsaj 15 minut;
- **sedeča kopel:** do 100 mL hidrolata dodamo sedeči kopeli primerne temperature. Sproščanje v kopel naj traja vsaj 10 min;
- **kozmetični in čistilni izdelki:** so pogosta sestavina vsakodnevnih negovalnih izdelkov za obraz, tonikov, mask, krem in losjonov, šamponov, regeneracijev in gelov za prhanje, izdelkov za ustno nego, dezodorantov, osnov za izdelavo repelentov ali v čistil.

Notranja uporaba

Hidrolati so za uživanje varni, a jih je vseeno potrebno pred zaužitjem razredčiti:

- 0,5 – 1 veliko žlico dodamo v skodelico čaja ali v kozarec vode oz. v 4 žlice hidrolata v 1 L vode, ki jo popijemo tekom dneva;
- 1 – 2 veliki žlici hidrolata pomešamo v kozarec mlačne vode, ki jo uporabimo za ustno vodico;
- 1 – 2 veliki žlici hidrolata pomešamo s sokom pol limone v kozarec tople vode, grgramo in izpljunemo;

Kulinarika: dodajanje različnim jedem za popestritev vonja in okusa

