

Levandų hidrolatas



Levanda priklauso notrelinių šeimai, kurioje, beje, yra daugiau kvapnių ir virtuvėje mėgiamų žolelių: mėta, čiobrelis, raudonėlis, melisa, šalavijas, bazilikas, mairūnas bei kitos. Šiais laikais tikroji levanda yra vienas populiariausių žolinių augalų, auginamų visame pasaulyje, tiek gėlynuose, tiek didžiulėse plantacijose



Kvapiosios levandos žiedai ir lapai bei iš jų išgaunamas eterinis aliejus yra labai plačiai naudojami. Medicinoje levandų žaliava naudojama vaistiniuose preparatuose, kurie veikia raminančiai, atpalaiduojančiai, kaip antidepresantai, gydo galvos skausmus, nemigą, širdies ritmos sutrikimus, skatina tulžies išsiskyrimą, mažina vidurių pūtimą bei arterinį kraujospūdį. Išoriškai levandų nuoviru galima skalauti gerklę gydant anginą, jame mirkomos gausiai prakaituojančios pėdos, galima prausti veidą ir visą kūną, ypač kamuojant votims ir spuogams bei norint pagerinti medžiagų apykaitą.

Levandų hidrolatas – pats populiariausias hidrolatas, išgaunamas distiliuojant levandas.

Per amžius garsėja gydomosios ir aromaterapinės levandų savybės. Senovės egiptiečiai levandų aliejų naudojo mumifikavimui bei parfumerijoje.

Karalienės Elžbietos laikais levandos buvo plačiai naudojamos patalynei, kambariams kvėpinti ir gausiai pilamos į vandens vonias.

Moderniosios aromaterapijos tėvas, alchemikas – parfumeris Rene-Maurice Gattefosse atrado levandų gydomąsias savybes, kai levandų eteriniu aliejumi visiškai atsitiktinai **užsigydė apdegusią ranką**.

Levandų vanduo turi **antiseptinių, raminančių** savybių. Padeda **mažinti žaizdes**, todėl naudojamas kosmetikoje po skutimosi, valo ir tonizuoja odą.

Tinkamas net jautriai kūdikių odelei. Turi **raminantį poveikį**, nuima stresą, padeda atsipalaiduoti. Naudojamas kaip universalus tonikas, tinkantis tiek sausai, tiek riebiai, jautriai ar brandžiai veido odai. Galima skalauti plaukus – suteikia jiems žvilgesio

Būdami sausose patalpose keletą kartų per dieną veidą ir kaklą apsipurškite levandų hidrolatu ir palikite natūraliai nudžiūti.



Nerolio hidrolatas



Aromaterapijoje nerolio vieta ypatinga – vertinamas, kaip ramybės aliejus dėl sugebėjimo nuvyti nerimą, liūdesį, ypač įtampas keliamą jaudulį.



Iš karčiavausio apelsinmedžio žiedų išgaunamo nerolio kvapas labai skaidrus, gaivus, su kartumo nata; itin prabangus parfumerinis ingredientas, daugeliui garsiausių parfumerių jis yra buvęs ir tebėra įkvėpimo šaltinis: daugybė kvėpalų skirti nerolio temai ir turi jo pavadinimus.

✿ Nerolio hidrolatas distiliuojamas iš karčiavausio apelsinmedžio žiedų. Taurus, gėlinio ir žalumos aromato hidrolatas – puikus odos gaiviklis ir tonikas. Ypač tinka riebiai ir mišriai odai su **didelėmis poromis prižiūrėti**.

✿ Nerolio vanduo balansuoja odą, **mažina sebumo išsiskyrimą, sutraukia poras**, suteikia odai spindesio ir gyvybingumo, lengvai liftinguoja.

✿ Nerolio žiedų aromatas nuo seno laikomas galingu afrodiziaku ir moterišku jaunystės eliksyru, tad galime drąsiai sakyti, kad šis produktas - subalansuotas Deivėms!

✿ Nerolio hidrolatu galite lepinti ir plaukus bei galvos odą. Plaukams šis gėlių vanduo suteiks spindesio ir nuostabų aromatą, o galvos odai - taip reikalingo balanso.

✿ Nerolio vanduo ypač tinka riebiai galvos odai ir **greitai susiriebaluojančioms plaukų šaknims**. Purškite kada tik panorėję: prieš miegą, kaip naktinę galvos odos puoselėjimo priemonę, rytą, išplovus galvą, prieš džiovinant plaukus arba kaip tik, neplovus galvos, jei norite, kad plaukai būtų puresni ir labiau atkilę nuo šaknų, dienos eigoje, jei matote, kad plaukai pradėjo riebaluotis. **Netinka sausai ir jautriai odai!**

Naudokite kasdienei veido ir kūno odos priežiūrai, plaukų, galvos odos priežiūrai, kaip natūralų odos drėkiklį norint atgaivinti odą dienos eigoje.



Hamamelijų hidrolatas



Hamamelijų hidrolatas labai subtiliai kvėpia šviežia žole, neprinokusiais riešutais, lengva pavasario žaluma. Labai sutraukia burnos gleivinę ir truputėlį karsteli.



Vaisius auga ir bręsta per žiemą iki kito rudens. Jis yra kieta sumedėjusi atvirksčiai kiaušiniška 10 – 14 mm ilgio gelsvai ruda dėžutė, kurioje sunoksta dvi juodos žvilgančios sėklos. Tvirta, gerai išdžiūvusi, dėžutė su garsu atsiveria ir išmeta sėklas net 9 m į šalį nuo augalo.

Hamamelijų hidrolatas pasižymi stipriu antioksidaciniu poveikiu, **šalina** iš odos **toksinus** ir ją valo. Švelniai sutraukia poras, tonizuoja, ramina odą, todėl rekomenduojamas tiek jaunai ar brandžiai, mišriai, riebiai ar **spuogotai odai** su išsiplėtusiomis poromis.

Hidrolatas dėl antioksidacinių savybių, stabdo priešlaikinį senėjimą, todėl itin vertingas net **brandžios odos** priežiūrai.

Hamamelijų hidrolatas ramina sudirgusią odą po **vabzdžių įkandimų**, vėsina **saulėje nudegusią** odą.

Lanksčios hamamelijų šakelės nuo seno buvo naudojamos, kaip rykštelės (virgula divina) ieškant žemės gelmėse vandens, naftos, brangakmenių arba negalių kūne. Angliškai liaudyje jis vadinamas witch hazel, o žodžio witch etimologija aiškinama nuo žodžio wiche, kuris kildinamas iš senosios anglų k. žodžio wice, reiškiančio lankstus arba lengvai nulenkiamas.

Vienintelis šio hidrolato trūkumas – hamamelijų vanduo nėra ilgaamžis. Teisingai laikomas hidrolatas tinkamas naudoti 8 – 12 mėn.



Rozmarinų hidrolatas



Vien rozmarino kvapas siejamas su nuotaikos gerinimu, minčių išvalymu ir streso lengvinimu žmonėms, turintiems chronišką nerimo sutrikimą ar streso hormonų disbalansą. Rozmarinas atskleidžia savo raminamąsias savybes tiek įtraukiamas į patiekalus, kaip prieskoninė žolelė, tiek naudojamas aromaterapijoje.



Natūraliomis antibakterinėmis savybėmis pasižymintis rozmarinas puikiai veikia kaip natūralus burnos kvapo gaiviklis bei gerina burnos sveikatą. Pamirkykite rozmarino lapelius vandenyje ir tuomet paskalaukite tuo vandeniu burną.



Rozmarinų vanduo naudojamas riebios, mišrios, spuoguotos, **užsikimšusių porų** odos priežiūrai. Valo, tonizuoja ir minkština odą, **pašalina nešvarumus**.



Jis sutraukia ir valo poras, reguliuoja odos sebumo išskiriamą kiekį. Hidrolatas pasižymi **antioksidacinėmis** savybėmis, padeda tonizuoti bei **regeneruoti** odą, skatinti naujų ląstelių susidarymą, todėl tinka ir senstančios odos priežiūrai.



Rozmarinų vanduo – puiki priemonė **paaugliams**, kurių oda pažeista aknės. Itin tinka įmaišyti į molio kaukes riebiai, nešvariai ir mišriai odai.



Reguliariai naudojamas rozmarinų vanduo saugo nuo raukšlių susidarymo, **tonizuoja** ir **lygina** veido odą, **normalizuoja** inkstiruotos odos būklę, skatina smulkių žaizdelių gijimą.



Rozmarino pavadinimas neretai klaidingai ir kildinamas siejant jį su mergele Marija, tačiau iš tiesų rozmarino (lot. Rosmarinus) vardas atsirado iš lotyniškų žodžių Ros (lot. rasa, lašas) ir Marinum (lot. jūra) samplaikos. Nuo seno manoma, jog rozmarinui, taip mėgstančiam augti sausuose ir smėlėtuose saulės kepinamuose pajūriuose, nereikalingas lietaus vanduo – augalo gyvybei palaikyti esą užtenka drėgmės, kurią brizas atneša nuo jūros. Šią savybę ir atspindi augalo pavadinimas, pažodžiui reiškiantis „jūros lašas“.

Padeda stiprinti plaukus, skatinti jų augimą, naikinti pleiskaną, juo rekomenduojama skalauti plaukus kiekvieno trinkimo metu.



Morkų sėklų hidrolatas



Laukinė morka – mūsų rudenėjančių pievų karalienė. Iš tolo matyti morkos žiedų “lėkštelės” svyruojančios vėlyje ir jaučiamas nepakartojamas žiedų aromatas. Kvapūs ne tik žiedai, visas augalas turi savo specifinį kvapą, kiekviena dalis kvepia vis kitaip. Šaknys – aitrus, stiprus, žemiškas kvapas, lapai ir stiebai – tikra morka, žiedai – saldus, kvapnus, desertinis skonis, sėklos – prieskonius, meduolius ir kalėdas primenantis kvapas



Laukinė morka, kurią mokslininkai vadina paprastąja morka (*Daucus carota*) yra tolima mums įprastos daržo morkos „prosenelė“. Morkos sukultūrinimas ko gero įvyko Centrinėje Azijoje, tačiau laukinės morkos nuo seno natūraliai auga daugelyje Šiaurinio Žemės pusrutulio regionų. Taip pat ir Lietuvoje. Jų galite rasti dykvietėse.



Laukinių morkų sėklų hidrolatas - natūralus tonikas, prausiklis, odos gaiviklis. Morkų hidrolatas – distiliuojams iš laukinių morkų žiedų ir sėklų. Garas pereinantis per žaliavą yra surenkamas į vamzdelį, kuris tęsiasi per vėsinimo kamerą. Vanduo, kuris gaunamas atšaldžius garą, yra morkų hidrolatas.



Hidrolatas tinka visiems odos tipams. Morkų vanduo gerina odos elastingumą, labai gerai **drėkina, mažina paraudimus** ir veikia **priešuždegimiškai**.



Ypač tinkamas **po deginimosi saulėje**. Galima naudoti, kaip veido toniką, prausiklį, daryti veido kaukes, skalauti plaukus, įsipilti į vandens vonias, gaminti veido kremus ar losjonus.



Laukinių morkų sėklų eterinis aliejus saugo nuo smulkių mimikos raukšlių. **Neapsunkina odos**, puikiai įsigeria ir **nepalieka blizgesio**. Galima naudoti ir veidui, kaklo, dekoltė sričiai. Puikiai tinka **vietoje naktinio kremo**.

Dėl savo gebėjimų regeneruoti, tinka brandžiai odai. Idealiai tinka ir keičiantis sezonams, nes padeda odai greičiau prisitaikyti prie besikeičiančių klimato sąlygų.



Kedrų hidrolatas



Atlasinis kedras gavo pavadinimą iš savo kilmės vietos – Atlaso kalnų, besidriekiančių šiaurės Afrikoje. Paprastai jis užauga iki 30 – 35 m, labai retai pasiekia 40 m. Medžio lajos forma plati, dažnai senesnių medžių būna kaip nupjautas kūgis. Geriausiai jaučiasi kalnuose 1500 – 2500 m aukštyje virš jūros lygio.



Atlaso kedrų giraitės unikalios tuo, kad jose prieglobstį randa beždžionių makakų rūšis malgotai, kuriose paprastai ne mamos, o tėčiai rūpinasi jauniklių auginimu ir ugdymu, organizuodami kažką panašausj vaikų darželius.

☝ Kedrų (atlasinių) hidrolatas išgaunamas distiliuojant kedrų kankorėžius, spyglius. Jame be kitų medžiagų yra nedidelis kiekis ištirpusio kedrų eterinio aliejaus, kuris suteikia hidrolatui naudingiausias augalo savybes.

☝ Šis retas medžio bei sakų aromato kedrų vanduo pasižymi antiseptinėmis, **antibakterinėmis** savybėmis, todėl tinka prižiūrėti **spuoguotą**, aknės, **dermatito**, **psoriazės** pažeistą odą.

☝ **Mažina** alerginį **niežėjimą**, odos pleiskanojimą, **ramina** sudirgusią odą. Sutraukiančio poveikio kedrų hidrolatas taip pat gali būti naudojamas kompresams nuo tinimų.

☝ Kedrų vanduo puikiai tinka ir **sausų, pažeistų, slenkančių** plaukų priežiūrai. Minkština šiurkščius ir veltis linkusius plaukus.

☝ Kedrų vanduo kvapia sodriai – tai šiltas ir intensyvus medienos aromatas. Ši kvapioji substancija puikiai tiks kvėpinti namus bei kitas patalpas. Pasižymi atpalaiduojančiomis savybėmis, todėl galima rinktis sinergiją su levandomis ir bergamotėmis. Puikiai tiks pirtims, spa ritualams, masažams.

Hidrolatą galima naudoti kaip toniką – juo puikiai nuvalysite makiažo likučius, atgaivinsite odą.








Šlamučių hidrolatas



Vasarai baigiantis smėlynuose, pievose, pamiškėse, šlaituose žydi smėlyniniai šlamučiai. Kaip ir daugelis geltonai žydinčių vaistažolių, šlamučiai itin tinka kepenų veiklai gerinti ir tulžies skyrimuisi skatinti.



Smėlyninis šlamutis – astrinių(graižaziedžių) šeimos daugiametis 15–35 cm aukščio žolinis augalas. Šlamučiai mūsų šalyje dažni, auga saulėtose smėlingose vietose, sausuose šlaituose, kopose, palaukėse, dirvonuose, miškų aikštelėse, pamiškėse. Žydi liepą– rugsėjį. Beje, smėlyninis šlamutis įtrauktas į draudžiamų rinkti laukinių augalų sąrašą, tačiau šlamučių galima užsiauginti ir savo sode ar sodyboje.

- 
Šlamučių hidrolate be kitų medžiagų yra nedidelis kiekis ištirpusio šlamučių eterinio aliejaus, kuris suteikia hidrolatui naudingiausias augalo savybes.
- 
 Šlamutis nuo seno laikomas jaunystės augalu. Subtilaus aromato šlamučių vanduo tinka naudoti visų tipų odai.
- 
 Šis vanduo pasižymi **sutraukiančiomis** savybėmis, todėl tinka odai su **išsiplėtusiais kapiliarais**, padeda mažinti tinimus, kraujosruvas.
- 
 Šlamučių hidrolatas padeda **regeneruoti** odą, skatinti naujų ląstelių susidarymą, **ramina sudirgusią** odą.
- 
 Šlamučių hidrolatą galima naudoti kaip toniką – juo puikiai **nuvalysite makiažo likučius**, atgaivinsite odą.

Šlamučių hidrolatą naudokite prieš tepant kremą ar aliejų, taip kremas geriau susigers į odą ir neliks riebumo pojūčio.



Rožių hidrolatas



Damaskinė rožė yra ir vietinė rožė, rasta senoviniuose Lietuvos želdiniuose. Specialistai ją įvardijo, kaip Lietuvišką damaskinę, tikslesnio pavadinimo nėra.

Išskirtinis bruožas – ypatingas kvapas: sodrus ir svaiginantis. Dėl šios priežasties jos yra auginamos labai dažnai. Senovinių rožių veislių trūkumas yra jų trumpas žydėjimo laikas. Išvestinės rožės yra gerokai dekoratyvesnės, aukštesnės, žydi net iki rudens šalnų. Tačiau jų aromatas nebeprilygsta senovinių veislių aromatai



Rožės dažnai laikomos dieviškumo, tobulo grožio, o raudonosios – meilės simboliu. Vakarų pasaulyje rožė laikoma kilmingiausia gėle. Jos atskirai ar puokštėse dovanojamos įvairiomis progomis.

Rožių hidrolatas distiliuojamas iš Damaskinių rožių žiedlapių. Garas pereinantis per žiedlapius yra surenkamas į vamzdelį, kuris tęsiasi per vėsinimo kamerą. Vanduo, kuris gaunamas atšaldžius garą, yra rožių hidrolatas.

Manoma, kad pirmąjį rožių aliejų bei hidrolatą visai atsitiktinai, atlikdamas alcheminius eksperimentus, pagamino persų kilmės gydytojas, filosofas Avicena.

Imperatoriaus Nerono laikais turtingi romėnai maudydavosi rožėmis kvėpinčiuose baseinuose, rožėmis buvo kvėpinamos imperatorių pagalvės.

Tiek rožių eterinis aliejus, tiek rožių hidrolatas iki šiol yra laikomas prabangos produktu: mat norint išdistiliuoti vieną litrą rožių eterinio aliejaus, prireikia net trijų tonų rožių žiedlapių.

Dėl to rožių eterinis aliejus yra vienas brangiausių aliejų. Rožių hidrolatas puikiai tinka visiems odos tipams, bet ypač rekomenduojamas **sausėnei veido odai**.

Rožių vandeniu suvilgius vatos tamponėlius galima uždėti ant akių vokų - tai atgaivina akis ir leidžia joms pailsėti.

