

Polonca Andrejčič Mušič

# MEDITERANSKA ZELIŠČA



*Kmečki glas*

# Kazalo vsebine

UVOD	5
MEDITERANSKA ZELIŠČA	11
SPLOŠNO O MEDITERANSKIH ZELIŠČIH	12
LOVOR	13
Delovanje in uporaba lovorja	15
Zdravilne lastnosti lovorja	15
Previdno pri uživanju lovorja	16
ROŽMARIN	17
Delovanje in uporaba rožmarina	21
Zdravilne lastnosti rožmarina	21
Previdno pri uživanju rožmarina	22
ŽAJBELJ	23
Delovanje in uporaba žajblja	26
Zdravilne lastnosti žajblja	26
Previdno pri uživanju žajblja	28
SIVKA	30
Delovanje in uporaba sivke	31
Zdravilne lastnosti sivke	32
Previdnostni ukrepi pri uživanju sivke	34
OLJKA IN OLJČNI LISTI	38
Oljčni listi so spregledani zaklad narave	38
Kdaj nabiramo oljčne liste	41
Delovanje in uporaba oljčnih listov	43
Zdravilne lastnosti oljčnih listov	45
Priporočila za uživanje pripravkov iz oljčnih listov	47
ČAJI IN OSVEŽILNI NAPITKI IZ MEDITERANSKIH ZELIŠČ	51
O KULTURI PITJA ČAJA	52
ZELIŠČNI ČAJ IZ LOVORJA	55
ZELIŠČNI ČAJ IZ ROŽMARINA	56
ŽAJBLJEV ZELIŠČNI ČAJ	57
SIVRIN ZELIŠČNI ČAJ	58
ZELIŠČNI ČAJ IZ OLJČNIH LISTOV	59
ZELIŠČNI ČAJI IZ MEŠANICE MEDITERANSKIH IN DRUGIH ZELIŠČ	60
Zeliščni čaj iz oljčnih listov z limonsko travo in ingverjem	60
Zeliščni čaj iz oljčnih listov z rožmarinom, žajbljem in lovorjem	61
Zeliščni čaj iz oljčnih listov z dodatkom limone	61

Zeliščni čaj iz oljčnih listov s konopljo	61
Zeliščni čaj iz oljčnih listov z dišečo vrtnico	64
Zeliščni čaj iz oljčnih listov s čilijem	65
MEDITERANSKA ZELIŠČA V KOZMETIKI	69
KOZMETIČNI IZDELKI IZ MEDITERANSKIH ZELIŠČ	70
O HIDROLATIH	74
Kaj so hidrolati	75
O uporabi hidrolatov	76
Hidrolati iz različnih sadežev in rastlin	76
Kako izdelati hidrolat	78
HIDROLATI IZ MEDITERANSKIH ZELIŠČ	86
Hidrolat iz lovorja	87
Hidrolat iz rožmarina	92
Hidrolat iz listov in cvetov žajblja	96
Hidrolat cvetov sivke	100
Hidrolat iz listov oljke	104
HIDROLATI KOT NARAVNI REPELENTI	108
HIDROLATI IZ MEDITERANSKIH ZELIŠČ V AROMATERAPIJI	109
Kadila in zeliščne blazinice iz mediteranskih zelišč	109
MEDITERANSKA ZELIŠČA V KULINARIKI	117
UPORABA MEDITERANSKIH ZELIŠČ V RUHINJI	118
POMLADNA ZELENJAVNA JUHA Z LOVOROM	120
LOVOROV LIRER S CIMETOM	121
ZELENI ROŽMARINOV KRUK	122
PRIGRIZKI Z ŽAJBLJEVIM MASLOM IN JESETROM	126
RIŽANSKE POSTRVI	126
DIPLOMATSKI PUDING Z RIBEZOM, ŠIPKOM IN CVETOM SIVKE	127
ČOKOLADNI TARTUFI S POSIPOM IZ OLJČNIH LISTOV	128
MEDITERANSKA ZELIŠČA IN ŽIVALI	133
UPORABA ZELIŠČ ZA ŽIVALI	134
Mediteranska zelišča in naši hišni ljubljenci	136
Oljčni listi kot dodatek k hrani za piščance in živino	138
PREPUSTIMO SE ČAROM ZELIŠČ	142
Viri in uporabljena literatura	145



## O HIDROLATIH

Hidrolate, ki jih poznamo tudi pod imeni destilati, hidrosoli ter zeliščne, cvetne ali rožne vode, lahko izdelamo iz številnih zdravilnih rastlin. Na našem trgu so relativna novost, vendar v strokovni literaturi lahko zasledimo, da imajo čisti in kakovostno destilirani hidrolati izjemne terapevtske lastnosti za kožo, blagodejno pa delujejo tudi na naše počutje in zdravje.

Uporaba hidrolatov je torej zelo široka. Najbolj poznana je uporaba v aromaterapevtske in kozmetične namene, kjer se uporabljajo kot čistilni tonik za nego kože, dodajajo se v kopeli ali v vodo za umivanje las in obraza, uporabljajo se kot komprese ali pa so lahko tudi izvrstna vodna faza pri izdelavi naravnih krem, mil in losjonov. Ker pa se hidrolati po določenih pravilih, namenu in času lahko tudi pijejo, so zelo primerni za celostno nego in preventivno zdravljenje. Uporabni so tudi v prehrani in so odlični dodatek k pijačam. Ne nazadnje jih lahko uporabimo tudi za nego in zdravljenje hišnih ljubljencev, za čiščenje stanovanja, za nego rastlin in podobno.

Hidrolate načeloma izdelujemo iz svežih rastlin. Najboljše naravne in čiste hidrolate dobimo s postopkom parne destilacije v naravi rastočega ali ekološko pridelanega rastlinskega materiala, pri čemer lahko uporabimo celo rastlino ali le njen del (cvetovi, listi, iglice, stebela), vendar najbolj kakovostne hidrolate – to je hidrolate z največjo vsebnostjo v vodi topnih aromatičnih molekul naravnega rastlinskega materiala – običajno dobimo s postopkom destilacije cvetov.

Hidrolati so nežni, vendar odlično delujejo. Pred uporabo jih praviloma ni treba redčiti. Pravzaprav jih lahko uporabljamo vsi in vsak dan, vendar priporočam, da pred njihovo prvo uporabo vseeno vedno naredite kožni test. Vedeti pa moramo, da so ne glede na svoje izjemne koristi hidrolati namenjeni predvsem preventivi in lajšanju blagih težav ter negi kože, ne pa diagnosticiranju, zdravljenju ali preprečevanju resnih kožnih in drugih bolezni, za katere je obvezno potreben posvet pri zdravniku.



## Kaj so hidrolati

Hidrolati so torej aromatizirane kozmetične vode, ki jih dobimo s postopkom parne destilacije zdravilnih rastlin. V postopku parne destilacije kateregakoli naravnega rastlinskega materiala namreč dobimo v vodi netopne zdravilne učinkovine, kot so eterična olja, ter v vodi topne prav tako zdravilne učinkovine – hidrolate. Vedeti pa moramo, da hidrolat ni razredčeno eterično olje, in če naletite na izdelek, kjer so v vodo preprosto dodali eterična olja, vedite, da to ni hidrolat.

Nekateri hidrolati so sicer bolj aromatični kot drugi, vendar pa je v primerjavi z eteričnimi olji njihov vonj vedno mnogo manj intenziven. Poleg tega so hidrolati veliko bolj blagi kot eterična olja, saj temeljijo predvsem na vodni osnovi (vsebujejo  $\geq 99\%$  vode), koncentracija v njih prisotnih naravnih aktivnih rastlinskih sestavin pa se običajno giblje med 0,01 do največ 0,05 %. Prav zaradi vsebnosti teh izjemno pomembnih sestavin z izredno širokim spektrom delovanja so hidrolati zelo učinkoviti.

**Preden hidrolat izberemo in uporabimo, pa moramo vedeti, da vsak deluje svojstveno glede na to, iz katere zdravilne rastline je pridobljen. Zato ga moramo vedno izbrati glede na tip kože, poleg tega pa moramo paziti, da je izbrani hidrolat:**

- **SVEŽ** – rastline vedno nabiramo sproti in sveže, v vročem in suhem vremenu, in ne tik po dežju
- **NARAVEN** – ves proces pridelave poteka naravno (parna destilacija)
- **ČIST** – ne vsebuje konzervansov, alkohola ali drugih kemičnih dodatkov

Ker tako kupljeni kot domači kakovostni 100-odstotno naravni in čisti hidrolati ne vsebujejo konzervansov, alkohola ali katerihkoli drugih dodatkov, je njihova obstojnost običajno omejena na največ šest mesecev in jih je priporočljivo hraniti v temnem in hladnem prostoru. Če pa hidrolati vsebujejo konzervanse, preverimo, da so ti takšni, ki so dovoljeni v naravni kozmetiki.



## O uporabi hidrolatov

Hidrolate cenimo predvsem zaradi njihovih blagodejnih lastnosti. Ker pomagajo uravnavati pH kože, so izjemno dobrodošli v kozmetični rabi. Kožo navlažijo, osvežijo in poživijo, hkrati pa jo naredijo tudi dovzetnejšo za sprejemanje drugih negovalnih izdelkov in izboljšajo njihovo delovanje. Zjutraj nega obraza z zeliščnim tonikom (hidrolatom) namreč pomeni prijetno osvežitev in pripravo na nov dan, zvečer pa izjemno sprostitev in lep uvod v trden spanec.

Ker pa ima uporaba hidrolatov širok spekter delovanja, jih v vsakdanjem življenju uporabljamo za najrazličnejše namene. Poleg kozmetični učinkov, ki so namenjeni čiščenju in negi telesa, polepšanju videza, ohranjanju telesa v dobrem stanju, korekciji telesnega vonja in odišavljenju, namreč prispevajo tudi k boljšemu zdravju in počutju.

**Hidrolate, ki imajo večplastne učinke, lahko uporabljamo za najrazličnejše namene:**

- tonik za nego in osvežitev obraza in telesa
- losjon za odstranjevanje ličil in nego oči
- so odlična osnova za izdelavo naravne kozmetike (vlažilne kreme za obraz in telo, trdo ali tekoče milo ...)
- zeliščna vodica za po britju
- regeneratorski za nego las in lasišča
- ustna vodica za nego in izpiranje ustne votline
- kopeli za noge, roke ali telo
- obkladki, komprese, tople glinene maske ali hladne obloge
- naravno zeliščno pršilo, ki ima antiseptično in protibakterijsko delovanje
- naravno sredstvo za osvežitev prostora, zraka, perila, posteljnine, oblazinjenega pohištva in oblačil
- odišavljene zeliščne vode v izparilniku, vlažilnik zraka ali v likalniku
- naravni repelent oziroma kot razpršilo, ki nas ščiti pred nadležnimi komarji in drugim mrčesom
- parne inhalacije, bazene ter savne
- aromaterapije za boljše počutje in krepitev imunskega sistema (masaža, vdihavanje zeliščnih aerosolov)
- zeliščni dodatek v kulinariki (mokre začimbe, naravne osvežilne pijače ipd.)

Hidrolate lahko izdelamo iz različnih zelišč, vendar če jih želimo brez tveganja uporabljati tako notranje kot zunanje, morajo biti popolnoma naravni in sveži. V okviru tretmajev, ki jih namenjamo negi kože ali las ter lažšanju bolečin, oteklin in vnetij, brez predhodnega znanja ne priporočam mešanja različnih hidrolatov, temveč raje uporabljamo namenu primerne čiste hidrolate, pri čemer je potrebno vedno izbrati pravi izdelek, ki ustreza vaši koži.

## Hidrolati iz različnih sadežev in rastlin

Čeprav ta knjiga govori predvsem o mediteranskih zeliščih, hidrolate lahko naredimo iz najrazličnejših sadežev in rastlin. Ker so kupljeni hidrolati v drogerijah in lekarnah dokaj dragi, si v okviru domače izdelave lahko privoščite nekaj več svobode in brez večjih stroškov preizkusite delovanje različnih hidrolatov, vendar vam svetujem, da predhodno temeljito proučite priporočila za njihovo uporabo.

## Nega obraza: hidrolati, ki jih uporabljamo kot zeliščni tonik za obraz

Katerikoli izbrani hidrolat razpršimo po obrazu in s koščkom vate kožo obraza temeljito očistimo. Na še vlažno kožo nanese primerno mazilo in ga vanjo nežno vmasiramo. Z uporabo hidrolata dosežemo, da se kožne pore bolje odprejo, zato se mazila v kožo vpijejo hitreje in globlje, obenem pa jo tudi bolje nahranijo. Ne nazadnje tako porabimo tudi manj mazila.

- Hidrolati iz vrtnice, šipka, kamilice, sivke, smilja, šipka, ognjiča, brškina, kumare, grozdja ali detelje imajo občutljivo strukturo in se kot vlažilni balzam za obraz uporabljajo za nego zrele in občutljive kože. V okviru svojih naravnih lastnosti spodbujajo sintezo kolagena, preprečujejo nastanek gub ter kožo naredijo bolj gladko in žametno, ob redni uporabi pa prispevajo k ohranjanju mladostnega videza.

- Za nego mastne kože priporočam uporabo hidrolatov iz rožmarina, brina, jelke, smreke, žajblja, kraškega šetrja, agrumov, repe, pelina, hrasta, peteršilja ali čajevca. Ti hidrolati nevtralizirajo masten sijaj kože, pomagajo odpraviti akne in spodbujajo normalno delovanje lojnic.



- Za nego normalne kože so primerni hidrolati iz oljne repice, koprive, breze, oljčnih listov, krvnike, melise, borovih iglic, timijana, jasmína in ribeza, saj z njimi hitro očistite pore in tako sprožite postopek regeneracije celic epidermisov, kar koži povrne njen svež videz in sijaj.

- Za obrazno nego kombinirane kože priporočam uporabo hidrolatov iz sivke, verbene, hmelja, limonske trave, oljčnih listov, lovorja ali repe. Cvetna voda iz teh rastlin pomaga ohranjati zdravo barvo obraza, oži pore, preprečuje nastanek aken in ogrcev ter pomaga odpravljati temne pigmentne lise.

- Za regeneracijo suhe in poškodovane ter nego razdražene in opečene kože ter za zaščito pred poškodbami, ki jih povzročajo UV-žarki, priporočam uporabo hidrolatov iz šentjanževke, smilja, ognjiča, rmana, oljčnih listov, vrtnic ali geranije.

## Nega las in lasišča: hidrolati, ki jih uporabljamo za nego las

Primeren hidrolat razpršimo na sveže umite lase, nato ga nežno vtremo v lasišče in ga nekaj minut pustimo delovati. Izpiranje ni potrebno, lase zatem le posušimo.

- Za krepitev šibkih las in reševanje problemov z izpadanjem uporabite hidrolat iz rožmarina, lovorja, brškina, koprive, žajblja, limonske trave, melise, akacije ali borovcev.

- Za zdravljenje suhega lasišča in odpravljanje prhljaja priporočam uporabo hidrolatov iz ingverja, sivke, agrumov, rmana, timijana, hrasta, bora, žajblja, brina ali hmelja.

- Hidrolati iz limone, čajevca, poprove mete, jelke, ingverja, rožmarina, peteršilja, žajblja, jelke, hrasta ali mandarine so primerni za nego mastnih las.

- Za povrnitev sijaja las priporočam uporabo hidrolatov iz koruznic, jasmína, sivke, rožmarina, grenivke, sandalovine ali žajblja.

- Za bolj gladke lase priporočam uporabo hidrolatov iz jasmína, sandalovine in sivke.

- Za zaščito poškodovanih in suhih las (uporaba sušilnika ali likalnika za ravnanje las) priporočam uporabo hidrolatov iz oljčnih listov, grozdja ali sivke.

- Za regeneracijo suhih in oslavljenih las priporočam uporabo hidrolatov iz kamilice, oljčnih listov, vrtnice ali ylang-ylanga.

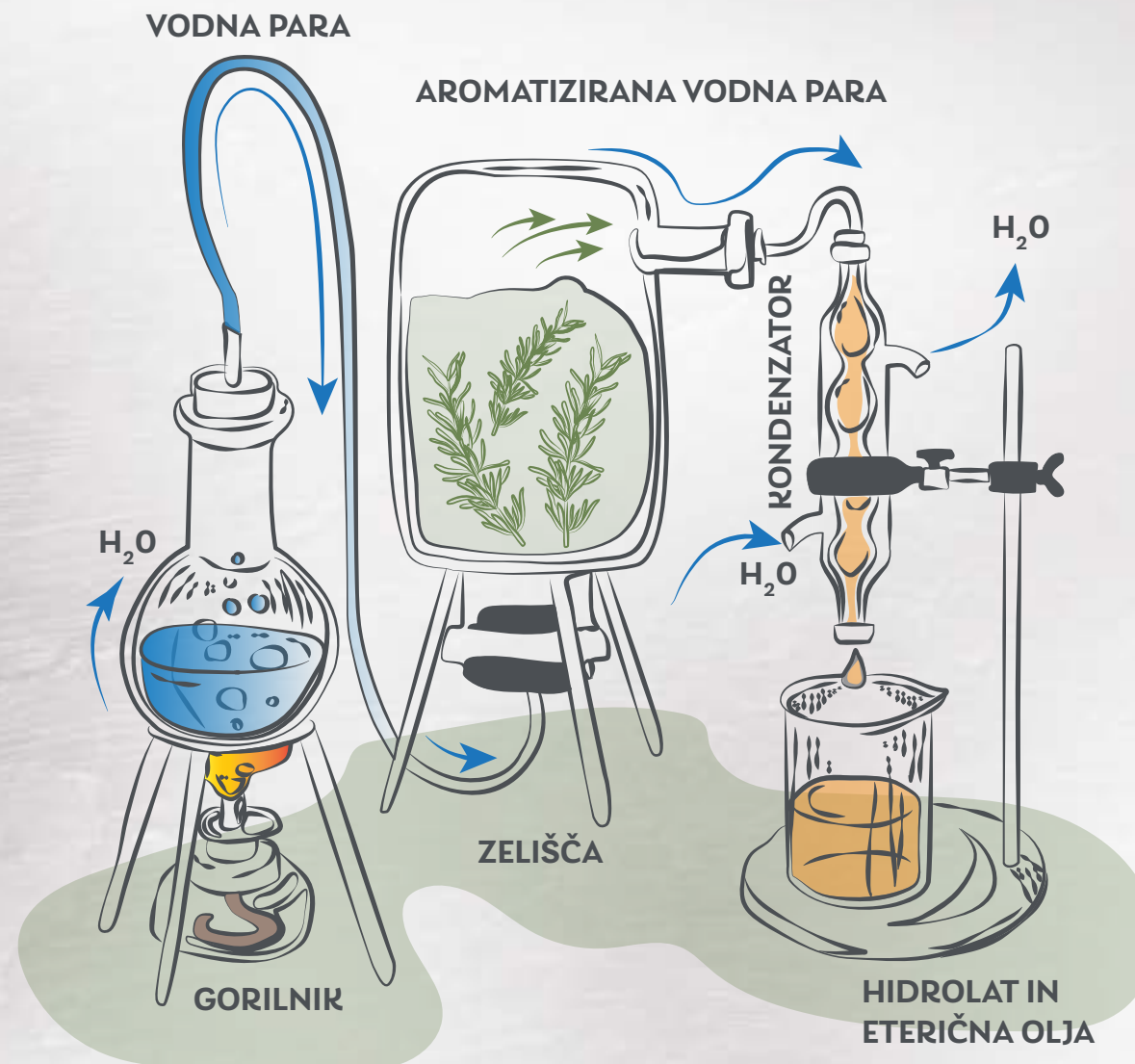
## Rako izdelati hidrolat

Ker je na domačem trgu le malo eteričnih olj, ki so res najvišje – aromaterapevtske kakovosti in ker v Sloveniji zelišča in zdravilne rastline še vedno lahko najdemo praktično na vsakem koraku, se zahtevnejši uporabniki aromaterapevtskih materialov velikokrat odločajo za nakup svojega destilatorja, vendar je pred njegovim nakupom potrebno preučiti vsaj tri pomembna vprašanja:

1. Ali z destilatorjem želimo pridobiti eterično olje ali hidrolat ali oboje?
2. Koliko rastlin imamo na voljo in koliko aromaterapevtskega materiala potrebujemo?
3. Koliko denarja smo pripravljeni nameniti za nakup destilatorja?

Vsekakor je treba vedeti, da se destilacija zeliščnega materiala, ki jo izvajamo doma, bistveno razlikuje od profesionalne destilacije v kozmetični industriji, ki je namenjena večji produkciji in masovni prodaji. Pri profesionalni destilaciji je namreč primarni cilj večinoma usmerjen v pridobivanje dišečih eteričnih olj, hidrolat pa je le stranski proizvod tega procesa. Za domačo proizvodnjo pa običajno nabiramo manjše količine zdravilnih zelišč in za njihovo destilacijo uporabljamo manjše destilatorje, zaradi tega pa je hidrolat naš glavni proizvod. Obenem smo pri ročnem nabiranju manjše količine zeliščnega materiala lahko bolj pozorni na njegovo kakovost, rastline nabiramo stran od prometnih cest in pazimo, da niso škropljene s škodljivimi kemičnimi preparati, izberemo pa le najlepše in najbolj zdrave dele rastlin oziroma za destilacijo uporabimo pretežno cvetove, ki običajno vsebujejo največ eteričnih olj. Ker pa je voda bistvena vsebina hidrolatov (≥ 99 %), je za kakovost hidrolata zelo pomembno vedno uporabiti le najboljšo vodo.

Na trgu je na razpolago veliko visokokakovostnih destilatorjev različnih velikosti in materialov (steklo, baker, inox ipd.). Če želite pridobivati tudi eterična olja, potem morate kupiti vsaj 20-litrski destilator, sicer pa za domače začetniško ukvarjanje običajno zadostuje 2–5, največ 10-litrski destilator, vendar bo pri uporabi manjših destilatorjev vaš izdelek večinoma hidrolat. Le pri nekaterih rastlinah utegneta ob optimalnih naravnih razmerah pridelati tudi nekaj kapelj eteričnega olja.



Kakovostne čiste in naravne hidrolate dobimo s parno destilacijo vode in v naravi nabranega ali ekološko pridelanega rastlinskega materiala.

### Postopek parne ali vodne destilacije:

**Parna destilacija** (na sliki zgoraj) poteka tako, da skozi rastlinski material, ki ga destiliramo v kotlu, spustimo paro, ki jo generiramo s segrevanjem vode. Para vstopa v rastlinski material (ki je po potrebi prej narezan, nasekan ali celo grobo zmlet) in s seboj odnaša aromatične hlapljive sestavine, to je eterična olja rastline. Aromatična para potuje skozi hladilne cevi, kjer se

ohlaja in se nato kondenzira. Končni produkt destilacije je hidrolat (voda z majhno vsebnostjo raztopljenih aromatičnih sestavin), in če imamo dovolj rastlinskega materiala in dovolj dober destilator, dobimo tudi čisto eterično olje, ki ga lahko ločimo s separatorjem.

**Vodna destilacija** je bolj primerna za destilacijo cvetov, ki se med parno destilacijo sesedejo v zbito gmoto in tako otežujejo potovanje pare skozi material (takšni so na primer cvetovi vrtnice). V tem primeru rastlinski material namočimo v vodo, ki jo segrevamo do vretja. Enako kot pri parni destilaciji se aromatična para, ki nastaja med vrenjem, kondenzira oziroma se v končni fazi destilacije loči na hidrolat in eterično olje.