

# THE AROMATIC APOTHECARY

GLI  
IDROLATI

✦ E-BOOK ✦

HYDROSOLS



JADE SHUTES

In foto: idrolato di Achillea 2022



# A proposito degli Idrolati

## La distillazione come un'alchimia

Quando utilizziamo un Idrolato o un Olio Essenziale, possiamo dire di avere tra le mani l'espressione dell'alchimia attraverso i passaggi di stato della materia. Proviamo a descrivere questo processo nella lingua dei cinque elementi: terra, fuoco, acqua, aria, etere.

La materia aromatica, cioè la pianta, rappresenta la Terra. Essa viene posta all'interno del distillatore, che rappresenta l'Etere. Viene aggiunta l'Acqua che scaldata col Fuoco si trasforma Vapore, che rappresenta l'Aria. Il Vapore attraversa la materia aromatica e poi viene fatto condensare per ritornare allo stato liquido diventando Idrolato e Olio Essenziale.

## Idrolati o Acque Aromatiche

Gli Idrolati, noti anche come Acque Aromatiche, sono uno dei prodotti del processo di distillazione. Un numero crescente di produttori stanno focalizzando la produzione soltanto sugli Idrolati, per ottenere una migliore qualità.

Gli Idrolati contengono una piccolissima parte dei componenti idrosolubili dell'olio essenziale, normalmente intorno allo 0,2%. Possiedono delle caratteristiche aromatiche uniche, ben distinte dall'olio essenziale, pur derivando dalla stessa pianta.

## Proprietà terapeutiche degli Idrolati

Mi piace pensare agli Idrolati come ai messaggeri delle proprietà curative della pianta da cui derivano e ultimamente su questo argomento troviamo un crescente numero di ricerche scientifiche da poter consultare.

Gli idrolati "trasportano" le proprietà della pianta. Le affinità di ogni pianta con uno specifico sistema o organo del corpo, noto come tropismo, le ritroviamo nell'Idrolato.

La maggior parte degli Idrolati sono capaci di influenzare positivamente il nostro benessere emotivo nel momento stesso in cui li usiamo.





# Mescolare gli Idrolati

*Come accade con gli oli essenziali, possiamo miscelare tra loro diversi Idrolati per creare prodotti unici per noi stessi, la nostra famiglia o i nostri amici.*

## **Idrolato spray per alleviare l'ansia**

Tot 120ml  
60ml Idrolato di Neroli  
30ml Idrolato di Frankincense  
30ml Idrolato di Lavanda

Miscelare insieme in un flacone spray oppure usare nel diffusore a ultrasuoni.



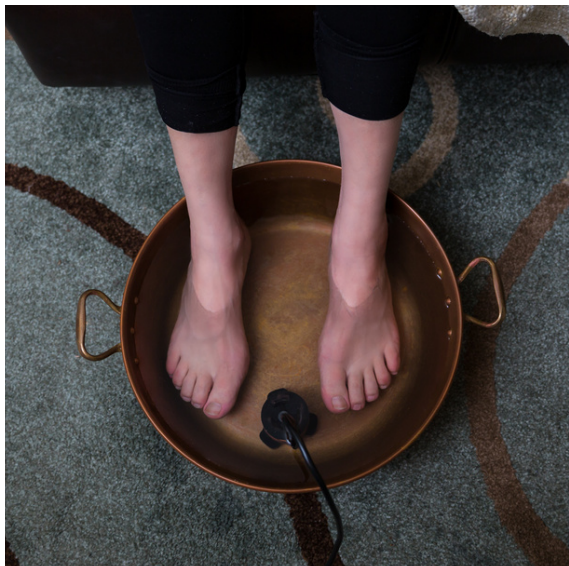
## **Idrolato spray dopo puntura**

Tot 120ml  
60ml Idrolato di Lavanda  
30ml Idrolato di Elicriso  
30ml Idrolato di Tea Tree

## **Formula per pelli con tendenza all'acne**

Tot 120ml  
30ml Idrolato di Elicriso  
30ml Idrolato di Rosa  
30ml Idrolato di Geranio  
30ml Idrolato di Camomilla Matricaria

# Come usare gli Idrolati



## Pediluvi e maniluvi

Un pediluvio aromatico offre molti benefici: allevia la stanchezza, lo stress e induce il rilassamento. Usare acqua tiepida e Idrolati, può aiutare a migliorare la circolazione, ridurre delle infiammazioni e donare un'esperienza di nutrimento e relax per corpo e mente.

Aggiungi da 120 a 400 ml di idrolato nel pediluvio o maniluvio.

## Bagno completo



Un bagno aromatico con gli idrolati fornisce molteplici benefici: allevia lo stress, riduce le infiammazioni, a seconda delle proprietà dell'idrolato stesso. In generale un bagno aromatico promuove il rilassamento, migliora l'umore, offre un'esperienza rivitalizzante e rinfrescante e nel contempo agisce positivamente sulla nostra pelle.

Aggiungi da 200 a 400ml all'acqua del bagno.



## Bagnetto per neonati

Quando mio figlio era piccolissimo, nel suo bagnetto aggiungevo idrolati di Lavanda e Camomilla. Il profumo gli piaceva molto e lo sentivo calmarsi.

Gli Idrolati sono estremamente sicuri ed efficaci con i bambini piccoli.

Aggiungi da 1 cucchiaino a 1 cucchiaio all'acqua del bagnetto.



# Come usare gli Idrolati



## Creme/Lozioni

Fase acquosa

Puoi usare 1 o 2 idrolati per la fase acquosa della formula per creme o lozioni, nella percentuale desiderata, fino al 100%.

## Gel

Puoi usare gli Idrolati per il tuo gel personale usando gomma di sclerotium o gomma di xanthan. Oppure aggiungilo al gel di Aloe Vera per creare un gel rinfrescante per pelli irritate oppure per un gel contro i dolori muscolari.



## Argilla

Semplicemente aggiungi un idrolato al posto dell'acqua all'argilla, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

# Come usare gli Idrolati



## Spray per il viso o Toner

Gli idrolati possono essere usati come idratante da vaporizzare sul viso, prima dell'applicazione di una crema o olio viso. La pelle trae così beneficio delle proprietà dell'idrolato: Lavanda e Camomilla, ad esempio, riducono rossori e supportano il ringiovanimento cellulare.

Li possiamo usare anche come toner, semplicemente bagnando un dischetto di cotone da passare delicatamente sul viso.

## Spray per tessuti

Gli idrolati possono essere usati sui tessuti e per rinfrescare il profumo di tende, asciugamani, lenzuola ecc., creando così un nostro piacevole e personale aroma in casa, che contribuisce a creare un ambiente rilassante e confortevole.

Possiamo utilizzare un solo idrolato oppure diversi, miscelati tra loro.



## Spray dopo puntura

Gli Idrolati alleviano il prurito da punture d'insetto. Semplicemente vaporizzare sulla parte interessata.



# Come usare gli Idrolati



## Impacchi per gli occhi

Sono un validissimo rimedio per gli occhi stanchi. Possiamo fare impacchi freddi o leggermente tiepidi, per alleviare l'affaticamento degli occhi, ridurre le occhiaie e favorire la circolazione.

Utili anche in caso di secchezza oculare, gli impacchi con idrolati possono calmare vari problemi degli occhi ed entrare a far parte della nostra routine di benessere quotidiano.

Basta bagnare due dischetti di cotone con il nostro idrolato, poggiare sugli occhi e lasciarlo agire per 5-10 minuti.

## Impacchi per il corpo

Gli impacchi possono essere di grande aiuto quando vogliamo indirizzare i benefici terapeutici di un idrolato in zone specifiche del corpo: riducono le infiammazioni, alleviano dolori muscolari, promuovono il rilassamento e riducono lo stress. Possono essere applicati sia col caldo che col freddo a supporto del recupero dopo infortuni e per migliorare il benessere in generale.



## Nei diffusori

Usa gli idrolati nel diffusore elettrico o nel tipo con la candelina, puro al 100% , o con l'aggiunta degli oli essenziali!



# Come usare gli Idrolati



## Vapori per il viso

Detti anche suffumigi o fumenti, in questo caso usiamo un idrolato, al posto dell'acqua. In questo modo avremo un effetto detox, una pulizia dei pori della pelle in profondità, e aiuteremo la circolazione per una sensazione di rilassamento e anti stress. La combinazione di idrolato e vapore aiuta la dilatazione dei pori per preparare la pelle all'assorbimento dei nutrienti allo scopo di avere un viso dalla pelle sana e radiosa.

Porta ad ebollizione una piccola quantità di idrolato, togli dal fuoco, metti in una ciotola, dopodichè metti un asciugamano sulla testa, chiudi gli occhi e lascia agire il vapore sulla pelle del viso. Questo metodo è molto utile anche per decongestionare le vie respiratorie.

## Nel Bidè

Un bidè con gli idrolati offre molti benefici in caso di vari problemi dell'appato genitale e della zona anale. In particolare danno sollievo dopo il parto oppure nel caso di emorroidi, fistole anali o altro tipo di infiammazioni, poiché calmano il dolore e donano una sensazione di benessere che aiuta la guarigione del problema.

Ho usato personalmente gli idrolati per curare fistole anali, emorroidi e herpes simplex di tipo 2.



## Umidificatori

Aggiungi un bicchiere di idrolato all'acqua dell'umidificatore (sono perfette anche le vaschette per termosifoni) per profumare l'ambiente e mantenere i tessuti del corpo e in particolare quelli del sistema respiratorio con una sufficiente idratazione.





# Come usare gli Idrolati

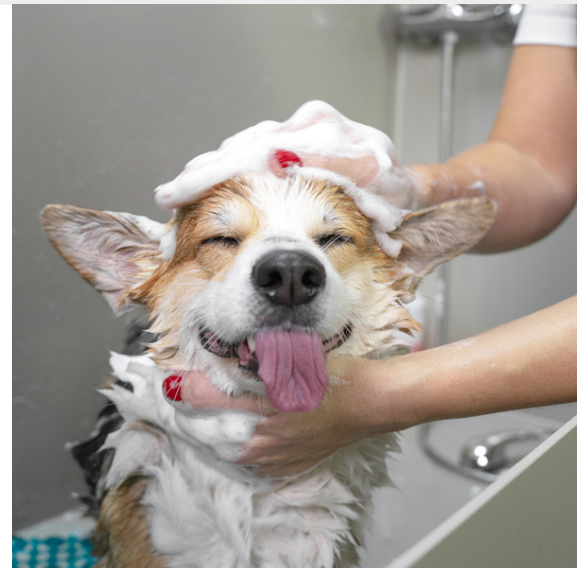


## Risciacquo dei capelli

Vaporizza l'idrolato sui capelli oppure, dopo averli lavati fai un risciacquo con una tazza di idrolato.

## Shampoo

Aggiungi semplicemente un cucchiaino di idrolato al tuo shampoo o a quello del tuo cane.



## Spray per piccole ferite

Usa una miscela al 100% di idrolato/i oppure combina un 50% di idrolato/i e un 50% di alcool a 95°. Posso andare bene idrolati come tea tree, camomilla matricaria, calendula, elicriso, frakincense.

# Come usare gli Idrolati



## In cucina

Gli idrolati possono essere usati anche in cucina per dare un tocco aromatico speciale. Da provare al posto o insieme all'acqua in molte ricette.

Ad esempio, mi piace aggiungere l'idrolato di lemongrass all'acqua per cuocere il riso, in questo caso utilizzo metà acqua e metà idrolato di lemongrass.

Da provare anche nelle zuppe!

## Nelle bevande

Possiamo aggiungere gli idrolati all'acqua, a una tisana o a qualunque bevanda, è un ottimo modo per assumerli per via interna.

Una cosa che amo fare è aggiungere l'idrolato di nepeta all'acqua da bere, soprattutto d'estate, è deliziosa e rinfrescante!

Qualche anno fa, durante un periodo di vacanza, abbiamo distillato hemlock\*, così abbiamo provato ad aggiungere un cucchiaino di idrolato al nostro Martini e devo dire che il risultato è stato molto gustoso!

\*n.d.t. L'hemlock di cui si parla qui è la Tsuga canadensis (Eastern Hemlock)



## Neti Pot

Secondo la medicina Ayurvedica, l'uso del Neti Pot mantiene puliti i condotti nasali: attraverso il risciacquo con una soluzione leggermente salina allevia le congestioni e migliora la respirazione.

Come usare gli idrolati in questo caso: mescola circa 1 cucchiaino di sale in 120ml di acqua e 120ml di idrolato fatti intiepidire finché non si è dissolto il sale.

Per evitare contaminazioni, si raccomanda di usare acqua distillata oppure acqua fatta bollire.





# MONOGRAFIE IDROLATI



*Lavandula angustifolia*

## LAVANDA

- Rilassante, lenitivo e confortante, utile in caso di mal di testa e problemi legati allo stress
- Antinfiammatorio e antisettico
- Nel bagnetto dei neonati o vaporizzato nel caso di dermatite da pannolino o problemi del sonno
- Dolori e tensioni muscolari, distorsioni, rigidità muscolare
- Piccole bruciature (con gel di Aloe vera)
- Dopopuntura, pruriti, infiammazioni e irritazioni della pelle



## CAMOMILLA MATRICARIA



*Matricaria recutita*

- E' in assoluto il miglior idrolato per neonati e bambini: nei casi di dermatite da pannolino, calma e lenisce la pelle e favorisce anche il sonno.
- Antinfiammatorio e dalle proprietà rinfrescanti, questo idrolato risulta molto utile per varie alterazioni della pelle, come eczema, psoriasi, eruzioni cutanee, acne, scottature e in generale in tutte quelle situazioni in cui sono presenti infiammazioni.
- Calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo; allevia e riduce la sensazione di stress o ansia.
- Calma il prurito da punture d'insetto



## NEPETA O ERBA GATTA



*Cataria nepeta*

- Anch'essa, come la camomilla, calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo; allevia e riduce la sensazione di stress o ansia.
- Repellente contro le zanzare.
- Un cucchiaino in un bicchiere d'acqua prima di andare a dormire per conciliare il sonno e riposare tutta la notte.



# MONOGRAFIE IDROLATI



*Calendula officinalis*

## CALENDULA

- Ha effetto nutriente per la pelle.
- Calma e allevia infiammazioni, pruriti, irritazioni.
- Sulle ferite e punture d'insetto .
- Utile in caso di pelle con acne, eczema, psoriasi.



*Salvia sclarea*

## SALVIA SCLAREA

- Ha proprietà astringenti, consigliata nel caso di pelle grassa o tendente all'acne.
- Allevia stati di lieve depressione.
- Euforizzante: dona un senso di gioia.
- E' un tonico femminile in caso di: crampi, sindrome pre-mestruale, eccessiva emotività, caldane, sintomi della menopausa e disturbi ormonali che portano a squilibri della cute.
- Si possono fare delle compresse calde per alleviare i crampi mestruali. Durante il parto fare compresse calde da poggiare sul fondo schiena.
- In caso di traumi emotivi, mal di cuore.
- E' l'idrolato ideale per fare peduluvii o da bere (1 o 2 cucchiaini) da 1 a 3 volte al giorno per beneficiare delle sue proprietà.



*Citrus sp.*

## IDROLATI DI AGRUMI

- **Arancia rossa o Arancia dolce:** allevia ansia e depressione, eleva lo spirito e rinfresca durante i mesi più caldi se utilizzato come spray per viso-corpo.
- **Limone o Lime:** ottimo come detox, antisettico, energizzante e calmante insieme, in compresse calde o bagno di vapore in caso di pelli grasse o con acne. Si può aggiungere all'acqua da bere per supportare il sistema immunitario.





# MONOGRAFIE IDROLATI



*Boswellia sp.*

## FRANKINCENSE

- Nutriente per la pelle
- Cura le ferite.
- Mescolato con l'argilla per maschere in caso di pelle grassa o acneica.
- Calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo (respiro, battito cardiaco); lenisce e riduce le sensazioni e i sintomi da stress.
- Utile per alleviare l'ansia e quella sensazione di essere sopraffatti dalle cose.
- Per l'igiene della bocca come collutorio e in caso di infezioni gengivali.



*Pelargonium asperum*

## GERANIO

- Ha proprietà astringenti
- Mescolato con l'argilla per maschere in caso di pelle grassa o acneica.
- Allevia le infiammazioni
- E' rinfrescante vaporizzata sul corpo-viso nei mesi estivi.
- Utile per le scottature, punture d'insetto, capillari rotti, eruzioni cutanee.
- E' un tonico femminile in caso di: crampi, sindrome pre-mestruale, eccessiva emotività, caldane, sintomi della menopausa e disturbi ormonali che portano a squilibri della cute.
- Ottimo usato come dopobarba.



*Helichrysum italicum*

## ELICRISO

- Le proprietà antinfiammatorie e rinfrescanti, lo rendono molto utile nei casi di problemi alla pelle come: eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee, scottature solari e altre situazioni di infiammazione cutanee.
- Ottimo se aggiunto se aggiunto a una formula a base di gel in caso di lividi o vene varicose
- Promuove la guarigione delle ferite.
- Calmante in caso di scottature
- Dopo aver fatto un tatuaggio si può vaporizzare sulla parte per una guarigione efficace.



# MONOGRAFIE IDROLATI



*Cymbopogon citratus*

## LEMONGRASS

- Si può aggiungere qualche cucchiaino di idrolato alle zuppe o nella cottura del riso per dare un tocco esotico.
- E' un ottimo antisettico
- Utile in caso di pelle grassa o acneica, piede d'atleta (aggiungere all'acqua in un pediluvio), in caso di cellulite (aggiungere ad un gel) o sudorazione eccessiva (vaporizzare su viso-corpo).



*Melissa officinalis*

## MELISSA / LEMON BALM

- La melissa è ottima come leggero antidepressivo e sedativo, in caso di ansia, stress, insonnia.
- Calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo.
- Eccellente nel trattamento dei sintomi dell'herpes simplex, si possono fare lavaggi intimi o aggiungere ad un gel per trattare la zona colpita.



*Cucumis sativus*

## CETRIOLO

- E' un tonico molto rinfrescante per viso e corpo.
- Dona sollievo a occhi stanchi o irritati, semplicemente applicare compresse bagnate di idrolato sugli occhi.
- Su lievi scottature, in aggiunta al gel di aloe vera.
- Lenisce il prurito da punture d'insetto, infiammazioni e irritazioni.
- E' un ottimo dopobarba





# MONOGRAFIE IDROLATI



*Myrtus communis*

## MIRTO

- Utile per risciacqui oculari o in compresse da applicare sugli occhi affaticati.
- L'uso interno aiuta il sistema immunitario e la salute delle vie respiratorie (Hydrosols - The Next Aromatherapy / Suzanne Catty)
- I suffumigi con l'idrolato di mirto hanno effetto decongestionante per le vie respiratorie superiori



*Citrus aurantium var. amara*

## NEROLI

- Utile nei casi di lieve depressione
- Euforizzante: dona una sensazione di gioia
- Allevia stress, irritabilità, ansia, rabbia
- Calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo; riduce i sintomi legati allo stress
- Utile nei casi di insonnia
- Ottimo come tonico per pelli grasse o acneiche, grazie a un leggero effetto astringente
- Tonic per l'apparato femminile: riduce crampi nella sindrome premestruale, riduce gli sbalzi emotivi, caldane, sintomi della menopausa e alterazioni ormonali della pelle.



*Mentha x piperita*

## MENTA PIPERITA

- Ha effetto analgesico sul dolore da: herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio), punture d'insetto, distorsioni, emicrania
- Stimola la microcircolazione superficiale
- A livello mentale è stimolante ed energizzante
- Per alleviare l'emicrania si possono applicare delle compresse bagnate con idrolato di menta sulla fronte e sul collo
- Rinfresca durante le giornate di caldo estivo o nel caso di caldane, vaporizzato su viso e corpo



# MONOGRAFIE IDROLATI



*Rosa damascena*

## ROSA

- Astringente, utile in caso di: acne, vene varicose, pelle grassa, matura, sensibile o spenta
- Calmante, lenitiva, nutriente
- Ha una grande affinità col cuore, risulta quindi utile per coloro che soffrono e hanno bisogno di supporto emotivo, o in caso di angoscia
- Tónico per l'apparato femminile: riduce crampi nella sindrome premestruale, riduce gli sbalzi emotivi, caldane, sintomi della menopausa e alterazioni ormonali della pelle.
- Calma e riequilibra il sistema nervoso autonomo; riduce i sintomi legati allo stress e all'ansia



*Salvia rosmarinus*  
*ct. camphor*

## ROSMARINO

- Stimola la circolazione superficiale
- Rinfrescante, stimolante
- Supporta la guarigione delle ferite, soprattutto nei casi in cui la cicatrizzazione è lenta
- Antidolorifico, si può aggiungere ad un gel contro tensioni o dolori muscolari
- Aggiungere allo shampoo, in caso di forfora



*Salvia officinalis*

## SALVIA

- Rinfrescante, allevia le caldane
- Utile come collutorio in caso di parodontite o gengivite
- Ha proprietà astringenti e antisettiche in caso di pelle tendente all'acne
- Ottimo anche come spray dopo-barba





# MONOGRAFIE IDROLATI



*Melaleuca alternifolia*

## TEA TREE

- Indicato nel trattamento di pelle grassa o che tende all'acne, in una maschera d'argilla o come toner
- Come spray antisettico dopo una ferita o dopo punture d' insetto
- Da usare nei pediluvi contro i funghi
- Utile come collutorio in caso di parodontite o gengivite
- Con un po' di sale per fare gargarismi in caso i mal di gola
- Aggiungere allo shampoo in caso di forfora



*Hamamelis virginiana*

## AMAMELIDE (ARBUSTO DELLE STREGHE)

- Astringente, utile in caso di: acne, vene varicose, pelle grassa, matura, sensibile o spenta
- E il migliore tra gli idrolati per proprietà antiossidanti (Hydrosols - The Next Aromatherapy / Suzanne Catty)
- Per pelli screpolate, con vesciche, eczema o psoriasi
- Utile caso di emorroidi (nel bidet o vaporizzato direttamente)
- Ottimo come spray dopo-barba
- Riduce pruriti, eruzioni cutanee, infiammazioni o tumefazioni della pelle



*Achillea millefolium*

## ACHILLEA

- Ottimo antinfiammatorio in caso di: vene varicose, fragilità capillare, acne
- Per ripulire le ferite e ridurre il sanguinamento
- In caso di vene varicose, si consiglia l'utilizzo in una formula a base di gel (aloe) con olio essenziale di cipresso e geranio
- In compresse bagnate per abbassare la temperatura in caso di febbre
- Allevia lo stress e l'ansia
- Utile in caso di emorroidi (nel bidet o vaporizzato direttamente)



## “THE HYDROSOLS E-BOOK”

E' TRADOTTO IN ITALIANO DA:  
MARIA LUISA SANNA  
[WWW.AGRICOLAFUNTANAMENTA.IT](http://WWW.AGRICOLAFUNTANAMENTA.IT)



**“Gli idrolati trattengono la  
memoria e l'energia delle piante e  
possono essere ulteriormente  
impregnati di energia curativa  
attraverso l'intenzione di coloro  
che le distillano.”**

**- Jade Shutes -**



# Per approfondire l'argomento Idrolati

## Libri in inglese:

- Hydrosols - The Next Aromatherapy / Suzanne Catty
- Understand Hydrolats / Len and Shirley Price
- Hydrosol Therapy / Lydia Bosson
- Harvest To Hydrosol / Ann Harman

Nota: Il libro di Ann Harman è specifico sul processo di distillazione per ottenere idrolati di qualità, ma non contiene informazioni sugli usi e proprietà dei diversi idrolati, che invece trovare negli altri libri della lista.

La maggior parte dei produttori di oli essenziali hanno in vendita anche i relativi idrolati.

Cercate il vostro produttore preferito! Inoltre esiste un numero crescente di piccoli produttori artigianali, magari vicino a voi, da cui poter acquistare idrolati freschi! E' un mondo da esplorare.