

Hidrolatos



Introdução

Os hidrolatos são produtos naturais obtidos durante o processo de destilação das plantas aromáticas. Eles carregam propriedades terapêuticas suaves, podendo ser aplicados de forma segura e eficaz no cuidado da pele, relaxamento e bem-estar. Pensando em você, elaboramos esta cartilha com informações detalhadas sobre os principais hidrolatos e suas formas de utilização, para que você possa aproveitar todos os seus benefícios de forma consciente e responsável.





Hidrolato de Alecrim

Benefícios:

Possui propriedades **anti-inflamatórias, estimulantes e cicatrizantes**, além de ser útil para a pele, cabelos e até mesmo como aromatizador de ambientes.

Combate os radicais livres, contribuindo para uma pele mais jovem, saudável e luminosa.

A estimulação da circulação sanguínea pelo alecrim pode ajudar a melhorar a circulação e a reduzir o aparecimento de varizes, além de aumentar a energia, melhorar a concentração e aliviar a fadiga mental.

Alivia irritações cutâneas, coceiras e queimaduras leves, promovendo a regeneração celular.

Pode ser utilizado em tônicos faciais para refrescar, tonificar e revitalizar a pele, ajudando a combater a flacidez e a celulite.

Formas de utilização:

USO EXTERNO

Em escalda pés, inalação, máscaras faciais e compressas.

Hidrolato de Cidreira

Benefícios:

Ajuda a acalmar vermelhidões, queimaduras leves, picadas de insetos e outras irritações cutâneas, reduz o estresse e promove o sono, além de ser um excelente tônico facial e auxiliar na hidratação da pele.

Pode ser usado como um tônico facial para equilibrar o pH da pele e preparar para a aplicação de outros produtos de skincare.

Possui propriedades **anti-inflamatórias** e **antimicrobianas**, que podem ajudar a reduzir a **inflamação** e o aparecimento de espinhas.

Por suas propriedades **antiespasmódicas** e **analgésicas**, que podem ajudar a aliviar as cólicas menstruais e os sintomas da TPM.

Formas de utilização:

USO EXTERNO

Tônico Facial: Borrife o hidrolato no rosto ou aplique com um algodão após a limpeza da pele.

Compressa: Use um algodão embebido em hidrolato para acalmar áreas irritadas ou inflamadas.

Spray no Travesseiro: Borrife no travesseiro antes de dormir para um sono mais tranquilo.

Em Máscaras Faciais: Use o hidrolato como base para máscaras faciais de argila, agregando benefícios adicionais à pele.

Inalação: Pode ser inalado por meio de difusores aromáticos para relaxar e acalmar a mente.

Hidrolato de Erva Baleeira

Benefícios:

Possui ação **anti-inflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica**, auxilia no tratamento para reumatismo, artrite reumatoide, gota, dores musculares e da coluna, prostatites, nevralgias e contusões e na cicatrização de feridas externas.

Formas de utilização:

USO EXTERNO

Em compressas, ou em massagem. Pode ser usado como tônico facial, spray para refrescar a pele, ou como compressa para aliviar inflamações. Funciona como um tônico leve para os cabelos, hidratando e revitalizando. E pode ser usado em escalda-pés para relaxar as pernas e aliviar o cansaço.





Hidrolato de Manjericão

Benefícios:

Auxilia no tratamento de problemas das vias respiratórias; equilibra o sono à noite; é indicado para banhos corporais, bem como na preparação de compressas para tratamento de feridas. Ele ajuda a equilibrar a produção de sebo, reduz **inflamações** e acelera a **regeneração** celular, proporcionando uma pele renovada e equilibrada. Seu efeito **antioxidante** combate os danos causados pelos radicais livres, promovendo uma aparência revitalizada e uniforme.

Formas de utilização:

USO EXTERNO

Em difusores de aromas, para criar um ambiente relaxante e revitalizante, em banhos ou inalações, ou em massagem.



Hidrolato de Poejo

Benefícios:

Pode ajudar a aliviar problemas respiratórios, como tosse, bronquite e congestão nasal, devido à sua ação **expectorante** e **broncodilatadora**, além de auxiliar no alívio de tensões, ansiedade e estresse, devido ao seu efeito relaxante. Também pode ser utilizado em produtos de higiene e cosméticos para tratar problemas de pele, como acne e infecções.

Formas de utilização:

USO EXTERNO

Em difusores de aromas, para criar um ambiente relaxante e revitalizante, em banhos ou inalações, ou em massagem.

Finalização

O uso consciente e sustentável dos hidrolatos valoriza os benefícios das plantas e a preservação do meio ambiente. Utilize-os com responsabilidade, respeitando sempre as orientações e evitando desperdícios.



