

Usage de quelques unes de ces eaux florales que l'on nomme «hydrolats aromatiques»

UTILISATIONS MULTIPLES DES HYDROLATS

Ainsi, composez vous-mêmes des mélanges...

Nous vous en proposons quelques uns.... Mais un conseil !

En boisson, eau dentifrice ou gargarismes, diluez-les... (Une giclée dans un verre d'eau).

Pour des cures de « drainage », une cuillère à soupe dans une bouteille de Montroucou....et buvez plusieurs gorgées dans la journée...

Pour ceux qui sont indiqués pour être utilisés dans les yeux,

en compresses, vaporisations ou applications, employez-les purs également !

Pour le soin des cheveux, faites un dernier rinçage et laissez sécher !

En cuisine, purs en déglacage ou en giclée dans un plat de pâtes, ou dans une salade de fruits...Osez ! Et dégustez !

De l'achillée à la verveine.....des eaux d'essences merveilleuses !

En flacons P.E.T. 250 ml. *Un bouchon vapo. proposé au prix de 1,20 €.*

De l'achillée à la verveine...des eaux précieuses !

Achillée millefeuille

désordres cutanés, rétention d'eau, chute des cheveux, entorses, foie fatigué.
compresses, vaporisations, rinçage, bains, boisson

Basilic

digestion, sommeil (basilic), maux de ventre, migraines, aromates...
diluées en boisson, pures en massages (ventre), diluées dans plats comme poisson, crudités...

Aurone mâle

allergies respiratoires et cutanées, digestion
diluée en boisson, en préventif ou curatif

Bleuet

classé «cosmétique» par la législation. Donc, pas de réf. à l'AB.
La lotion des yeux secs, fatiguée ou gonflés. *(ne pas utiliser avec un collyre du commerce contenant un conservateur).* peaux déshydratées, irritées et fragiles.

Camomille

toilette des peaux fragiles, yeux irrités, digestion
applications, massages, compresses, bains, boisson, Elle est aussi la lotion après-rinçage des cheveux blonds...(cheveux à tendance grasse)

Carotte

peaux sèches et agressées, dartres, coups de soleil, *applications, vaporisations, compresses, masques, boisson pour les «cures de printemps».* Foie fatigué.

Cassis

douleurs des articulations ou des cartilages.

en boisson, diluée, pure en applications ou en vaporisations. aromate dans plats et desserts...

Cèdre

après rasage, cheveux ternes, «peau d'orange»

vaporisations, rinçages, applications, masques...

Coriandre

tonique, après rasage original, digestif, aromate

vaporisations, applications, boisson, en cuisine...(goût «orange»)

Cyprès

transpiration excessive, cellulite, cheveux fragiles

boisson, compresses, vaporisation, rinçages

Epicéas

fatigue, toux, peaux sèches et irritées, cheveux. Cuir chevelu irrité.

boisson, compresses, masques, gargarismes, rinçages....

Estragon

digestif, antispasmodique. aromate.

en boisson, diluée. A utiliser en aromate!

Genévrier

drainage, circulation, peaux grasses, cheveux gras

boisson, applications, compresses, rinçages

Géranium Rosat

couperose, peaux sèches, maux de gorge, en aromate

compresses, vaporisations, gargarismes, en cuisine

Hamamélis

peaux sèches, désordres cutanés

en boisson ou en vaporisation, compresses, applications

Hélichryse

peaux abîmées et à problèmes, circulation, chocs, entorses

applications, compresses, boisson, bains de pied

Laurier

hygiène dentaire, maux de gorge, digestion, aromate

eau dentifrice, gargarismes, boisson, en cuisine...

LaVande

états fébriles. toux. eau des petits, peaux sèches. cheveux rebelles. (poux) eau de linge...aromate.

Boisson, bains, applications, vaporisations, après-shampoing, en cuisine... salades de fruits... osez...

Lavandin

adoucissant, désodorisant. après-rasage, démangeaisons. eau de linge.
en dilutions, applications, vaporisations, bains

.....
Menthes : digestives et aromatisantes

- poivrée: + circulation, intolérance à la chaleur. foie.

- Verte : + égayante et apéritive .

- Citronnée : + le thé du soir.

Boisson, vaporisation, eau dentifrice. (pas de menthe poivrée dans le bain: effet « glacier »)

Millepertuis

nuits apaisées . douleurs et raideurs.

Boisson. bains de pieds ou mains. (associer à HA d'achillée)

Pin sylvestre

eau des petits, calmant, tonique, cheveux secs et ternes

bains, massages, boissons diluées, rinçages,

Romarin : aromate

foie paresseux . anémie. tonique des peaux et des cheveux à tendance grasse.

Boisson, applications et vaporisations. Après-shampooing. Déglacage en cuisine !

Rose

astringent, teint fatigué, ridules, circulation, aromate

vaporisations, applications, boisson, dans les desserts...

Sarriette et Origan

états fiévreux. hygiène de la bouche, désinfectants, hygiène mains et pieds.

toniques. aromates.

dilués en boisson, en bains de bouche. applications. En cuisine, déglacages et soupes de légumineuses.

Sauges

drainage, circulation, transpiration, chute de cheveux. Aromate.

boisson, applications, vaporisations, rinçages. En cuisine, déglacages !

Thyms

tonique et équilibrant. Digestifs. eaux des enfants enrhumés ou fatigués (thym

linalol ++) peaux fatiguées, aromate. *Boissons, applications, massages, en cuisine*

Tilleul

sommeil, peaux fragiles, yeux irrités,

boisson. vaporisations. compresses. masques.

Verveine

drainage, élimination (métaux lourds), digestion. Peaux très sèches .

Aromate. *Boisson. applications, masques. aromatisant desserts ou glaces.*

.....
A venir... qui se rajouteront à la liste

aunée, angélique, cade, calendula, capucine, cataire, eucalyptus, gentiane, galinsoga, lierre terrestre, livèche, mauve, pensée sauvage, reine des prés...