

QUELQUES UTILISATIONS DES HYDROLATS



L'hydrolat ou eau florale est l'eau issue de la distillation des plantes aromatiques. Naturellement chargés en molécules aromatiques solubles dans l'eau, les hydrolats ont une action douce et conviennent aux enfants. Ce sont d'excellents produits cosmétiques.

Par voie cutanée : en lotion pour le visage et le corps, les hydrolats permettent d'éviter l'utilisation d'eau calcaire et/ou impure mal supportée. Ils peuvent servir à la toilette des bébés. (lavande, camomille, fleur d'oranger)

On peut également en verser dans l'eau du bain des adultes, ou des enfants.

Par voie orale : les eaux florales s'utilisent en dilution dans l'eau (1 bouchon dans un peu d'eau une à deux fois par jour), ponctuellement ou en cure. Certaines, mélangées dans un verre d'eau ou en tisane, font une boisson au parfum naturel très apprécié. Elles peuvent aussi servir d'aromates culinaires.

BLEUET : DECONGESTIONNANT

« Clin d'œil »

***En lotion** : décongestionnant du visage et des yeux. (En compresse sur les yeux pour les réveils difficiles).

CAMOMILLE : APAISANT

« Réconfort »

***En lotion** : nettoie, calme les inflammations, les démangeaisons, les brûlures légères. Convient aussi aux peaux sèches et/ou irritées.

***Dans l'eau du bain** (particulièrement pour les enfants) : aide à calmer l'agitation, prépare au sommeil.

***Par voie orale** : aide à calmer l'agitation excessive et anxieuse, facilite la digestion, prépare au sommeil.

LAVANDE vraie : RETOUR AU CALME

« Anti-stress »

***En lotion** : excellent nettoyant pour tous les types de peau ; adoucissant, calme les démangeaisons ; assouplit un visage crispé, rééquilibre les peaux grasses à tendance acnéique.

***Dans l'eau du bain** : apaisant, particulièrement pour les enfants.

***Par voie orale** : contribue à calmer les tensions « installées », une nervosité excessive provoquant une tension interne et globale.

***Aromate** pour un dessert.

MELISSE : DETENTE

« Repos du soir »

***En lotion** : nettoie, décontracte les visages fatigués, marqués, tendus. Apaise les peaux irritées par les agressions extérieures : pollution, froid...

***Dans l'eau du bain** : relaxant.

***Par voie orale** : détente après une journée de fatigue et de stress, aide à écarter les soucis et les problèmes du quotidien.

MENTHE POIVREE : FRAICHEUR

« Dynamisant »

***En lotion pour le corps**: dynamise et rafraîchit, soulage les sensations de jambes lourdes et les pieds fatigués. Idéal aussi après épilation

***Dans l'eau du bain** : *déconseillé*.

***Par voie orale** : boisson désaltérante, assainit et rafraîchit l'haleine (en bain de bouche). Stimule la digestion, favorise la concentration.

EAU DE FLEUR D'ORANGER : DOUCEUR

« Apaisant »

***En lotion** : adoucit les traits d'un visage tendu, stressé par un environnement difficile.

***Dans l'eau du bain** : aide à calmer la nervosité (idéal pour les enfants), et apprécié pour son parfum unique!

***Par voie orale** : dans une tisane, apaise les personnes sous tension dans un climat intérieur ou extérieur déstabilisant .

***Aromate**: délicieux dans la pâte à crêpes et autres desserts!

ROMARIN cinéole : STIMULANT

« Réveil matin »

***En lotion** : nettoie, stimule et raffermit la peau (rides). Idéal au réveil pour les visages marqués, ensommeillés.

***Dans l'eau du bain** : stimulant

***Par voie orale** : met en mouvement, stimule le corps, le met en fonction.

***Aromate**.

ROSE : ASTRINGENT

« Secret beauté »

***En lotion**: particulièrement adapté aux peaux à tendance grasse, régule les sécrétions sébacées. En friction renforce et assainit le cuir chevelu.

***Dans l'eau du bain**: pour son parfum subtil et apaisant.

***Aromate**: parfois utilisé dans les desserts.

SAUGE SCLAREE : VIVIFIANT

« Coup d'éclat »

***En lotion** : nettoie, redonne éclat, expression, aux peaux ternes et dévitalisées.

***Dans l'eau du bain** : vivifiant.

***Par voie orale** : vivifiant, permet l'expression de la vie, l'expression de soi. Aide à vivre mieux les cycles féminins

***Aromate**.

THYM linalol : PURIFIANT

***En lotion** : nettoie, purifie la peau, assainit les peaux à tendance acnéique.

***Par voie orale** : assainit la flore et calme l'inflammation intestinale. En bain de bouche, contre les aphtes.

***Aromate**