

GUIDE D'UTILISATION DES HYDROLATS

www.essentiel-plantes.com

	USAGE EXTERNE	USAGE INTERNE	AIDE ENERGETIQUE
CAMOMILLE matricaire	Apaisant cutané, peaux sensibles (rougeurs) Revitalisant, améliore l'état de la peau soin calmant pour les yeux soin de la peau pour les enfants (irritations)	calmant (stress, agitation, colère) antihistaminique (allergies) Anti-inflammatoire (troubles digestifs)	Devenir clair et lucide permet de prendre du recul, de se libérer d'une attitude défensive et d'écouter sans réagir au quart de tour
BASILIC	soin des peaux ternes et fatiguées.	digestion lente, nausées, spasmes digestifs aérophagie, ballonnement anxiété, angoisses, stress douleurs d'origine nerveuses	Le protecteur du foyer protège des intrus le territoire personnel dissout les blocages au niveau du plexus transmet un sentiment de sérénité
CAROTTE sauvage	soin des peaux irritées, agressées, ridées cicatrices, couperose apaise brûlures, feu du rasoir, rougeurs d'épilation	détoxination de l'organisme stimule la fonction hépatique, la vésicule, le tractus intestinal régénérant hépatique	transmet un sentiment de sécurité nécessité d'un renouveau dans la vie besoin de recréer des racines pour rebâtir de nouveaux projets aide à s'affirmer
ESTRAGON	Apaise les démangeaisons et les effets dus aux allergies sur la peau	Digestion difficile, aérophagie, ballonnements Inflammations intestinales, colites, spasmes Allergies, rhume des foins, asthme, coqueluche (<u>en cure d'un mois en prévention des allergies saisonnnières, commencer en février</u>)	Avoir le courage de se détacher du passé ne plus penser aux échecs et profiter du présent développe la sensibilité au tellurisme aide à bien choisir le lieu où l'on désire vivre
GENEVRIER	soin des peaux grasses et acnéiques régulation du cuir chevelu gras (vapo+masser) élimination cellulite ou eau dans jambes lourdes et gonflées (vapo+masser)	soulage les rhumatismes (élimination de l'acide urique) – diurétique élimination cellulite et rétention d'eau	purifie le corps et l'esprit conseillé lorsque la force vitale est affaiblie lorsqu'on se sent vulnérable, fragile face à des situations conflictuelles
GERANIUM	astringent, purifiant, équilibrant, apaisant redonne éclat et douceur à la peau aide à maintenir la peau en bonne santé	activateur des fonctions hépatiques et pancréatiques. Régulateur hormonal système cardiovasculaire (hypertension)	Attirer le positif combat le stress et permet de rester centré rend optimiste, protège, dissout les blocages
HELICHRYSSE	peaux couperosées, acnéiques, irritées, anti- hématome	activateur lymphatique et circulatoire, du pancréas et de la vésicule biliaire. troubles de la circulation sanguine, de refroidissement au niveau des extrémités, de règles douloureuses	Surmonter les blessures L'hydrolat d'hélichryse est la boisson qui soigne les « bleus » de l'âme.
LAURIER	soin des peaux mixtes à grasses, acné infectieuse hygiène buccale, aphtes (bain de bouche) aseptise et calme les gingivites	traitement des infections intestinales et des parasites intestinaux (+sarricette, thym) soulage les douleurs inflammatoires	aide à se recentrer donne force et courage pour atteindre ses objectifs
LAVANDE	soin tous types de peaux répulsif poux, puces	apaise les tensions nerveuses, les petites angoisses purifie la bouche et l'haleine	apporte douceur et paix pour celui qui recherche l'harmonie et le calme dans une vie trépidante étouffe la colère, l'envie

MELISSE	contribue à calmer les douleurs lors de zona, herpès, varicelle (en compresse), comme soin pour les peaux grasses et pour son action apaisante et calmante en cas de peau irritée, acnéique, eczéma, érythème fessier des bébés	stress, anxiété, fatigue nerveuse, dépression saisonnière; hyperactivité chez les enfants ; facilite le sommeil et la digestion(antispasmodique) stimule le foie et apaise les migraines d'origine digestive	Rayonner la douceur de vivre retrouver des émotions positives fortifier l'esprit vital
MENTHE POIVREE	peau mal irriguée, terne, acnéique, irritations, coup de soleil rafraîchissante (en vapo sur les jambes)	mal des transports, troubles digestifs, migraine, bouffées de chaleur insuffisance hépato-pancréatique	Apaise et stimule aide à s'exprimer sans s'énerver, à se concentrer et y voir plus clair. Stimule l'envie de concrétiser des projets.
MILLEPERTUIS	apaise les peaux irritées, sensibles aide à la cicatrisation des muqueuses (en bain de bouche lors d'extractions dentaires)	sevrage tabagique, dépression légère troubles psychologique, anxiété, agitation nerveuse insomnie, TOC, crampes, névralgies	Calme et équilibre fatigue nerveuse – aimer son corps physique manque de soutien et de reconnaissance de la part d'autrui
ROMARIN	soin des peaux fatiguées, mixtes à grasses, acnéiques soin du cuir chevelu (renforce, purifie, lutte contre les pellicules) vaporiser+masser	en cure detox (changements de saisons) drainage du foie et de la vésicule, stimule le pancréas, tonique général de l'organisme (fatigue, hiver, épidémies)	Eveiller l'esprit vital active le feu transformateur, purifie, clarifie, renforce la mémoire, soutien la concentration développe dignité, respect de soi et des autres
ROSE	Tonifiant, Anti-rides, Apaisant , rafraichissant pour tous types de peaux	Apaisant, purifiant, Equilibrant, contribue à atténuer le syndrome pré-menstruel(fatigue, sensibilité de la peau, irritabilité...) les crampes et la mauvaise humeur Régulateur de l'appétit.	Eveiller le cœur équilibre les émotions et dissout les blocages. calme l'excès de feu dans l'organisme. excellent pour les chagrins d'amour, le deuil, la colère, l'irritation et l'agressivité. La Rose invite à l'expérience de l'amour et à ressentir la connexion avec les autres.
SARRIETTE	En bain de bouche: en cas d'infections buccales et dentaires	traitement des infections bactériennes, virales ou fongiques parasites intestinaux (½ bouchon dans un verre d'eau matin et soir pendant 10 jours)	Energie et d'endurance protège et stimule l'énergie vitale convalescence aphrodisiaque
SAUGE	pour les peaux déshydratées, matures ou à tendance acnéique	contribue à l'amélioration des troubles du cycle féminin (syndrome prémenstruel, ménopause...) équilibrant nerveux en cas de spasmophilie	Joie de vivre et humour pour ceux qui prennent la vie trop au sérieux fait prendre conscience de notre énergie féminine
THYM	en inhalations pour purifier les voies respiratoires	stimule l'immunité Anti-infectieux, anti-viral, anti-parasitaire affections respiratoires aide l'organisme à lutter contre tous types d'infections, revitalisation après une maladie	« Monsieur Propre » stimulant et revigorant, tonique général apporte la force tranquille pour affronter la vie aide à distinguer ce qui peut encore servir de ce qui a fini d'être utile
VERVEINE citronnée	soin visage tonique et raffermissant apaisant pour les peaux délicates et sensibles	Anti-inflammatoire, immunostimulant, diurétique Stimule les fonctions du foie, du pancréas, des intestins et de la thyroïde. Anxiolytique, Equilibrant du système nerveux (angoisses, peurs, dépression)	Changer pour le bien-Rayonner le bonheur agit telle la rosée matinale, amène joie et optimisme dissous les peurs, les émotions, vivifie et détend, aide à relativiser, à tourner la page et à gérer le présent