



EAUX FLORALES ET HYDROLATS

Utilisations



En cosmétique, les eaux florales s'utilisent comme lotion visage en application quotidienne. Elles offrent l'avantage d'avoir un pH physiologique, ce qui préserve le microbiote cutané, garant de la bonne santé de la peau. Elles nettoient la peau sans décaper le film hydro-lipidique. Chaque plante offre ses vertus. Téléchargez le tableau pour choisir la vôtre. Certaines d'entre elles sont très agréablement parfumées : rose, verveine, menthe verte, géranium rosat...

→ vaporiser directement sur la peau, appliquez en compresse, composez des masques, gommages, ou utilisez en bains de vapeur



En soin énergétique ou psycho-émotionnel, les eaux florales agissent sur le fond. Elles ne présentent pas les contre-indications et dangerosité des huiles essentielles. L'eau, particulièrement réceptive au message subtil des plantes, devient leur messagère.

→ par voie orale : vaporiser sous la langue ou diluez une cuiller à café dans un verre d'eau, 3 fois par jour, en cure de 20 à 40 jours

→ vaporisez sur le visage



En cuisine, les hydrolats enrichissent et déploient les arômes

→ brumisez les mets, ou ajoutez une cuiller à café, en fin de cuisson

Hydrolat	Cosmétique	Energétique et psycho-émotionnel	Cuisine	Contre-indication
BLEUET <i>Centaurea cyanus flower water</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Décongestionne les yeux - Réduit les cernes - Apaise les irritations des paupières et les yeux fatigués (en compresse) 	Irritabilité, agacement, agressivité	Sans intérêt	aucune
CAMOMILLE ROMAINE <i>Anthemis nobilis flower water</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Apaise peau fragile, sensible, irritée - Éclaircit les cheveux blonds - Eczéma, urticaire, psoriasis - mammelons des mamans qui allaitent 	« Aborder les choses avec calme » <ul style="list-style-type: none"> - Colères, allergies cutanées Libère de la rancune et de l'esprit trop critique <ul style="list-style-type: none"> - Poussées dentaires des bébés 	Trop amère	aucune
CAROTTE SAUVAGE <i>Daurus carota seed water</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Régénère la peau - Peau mature, ridée ou abîmée - Couperose - Inflammation cutanée, eczéma 	« Transmet un sentiment de sécurité » Manque d'ancrage, peurs personnes écorchées vives, susceptibles, qui ont besoin d'être rassurées	Ajouter à une soupe	aucune
GERANIUM ROSAT <i>Pelargonium graveolens leaf water</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Illumine teint terne - Astringente et assainissante - Peau sensible et réactive 	« Attirer le positif » Soutien le moral en période grisâtre ou intersaison sentiment d'être dans une situation sans issue contribue à rester centré et à ressentir de la joie	Assaisonnement des carottes et betterave rouges se marie superbement avec les fruits rouges	aucune
LAVANDE OFFICINALE <i>Lavandula angustifolia</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Nettoyante et astringente - Régénère peau acnéique 	« La paix et la sérénité » Arrogance, impatience	Aromatise les desserts et le jus de	aucune

<i>flower water</i>			pomme	
MELISSE <i>Melissa officinalis leaf water</i>	- Soulage peau sensible et irritée	Recentrage Stress qui bloque le ventre	S'associe bien avec les fraises	aucune
MENTHE GLACIALE <i>Mentha piperita x glaucii leaf water</i>	- Très rafraîchissante (cou, aisselles, jambes lourdes)		Parfume les boissons estivales et les desserts chocolatés	NE PAS UTILISER CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS
MENTHE POIVREE <i>mentha piperita leaf water</i>	- Donne de l'éclat peau fatiguée - Rafraîchit l'haleine et les aisselles - Purifie les peaux à problème - Calme après un coup de soleil	« Vivifiant et rafraîchissant » Migraines, mal des transports	Salades, taboulés, desserts chocolatés, en glaçon, pour aromatiser les thés (tonique digestif)	NE PAS UTILISER CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS
MENTHE VERTE <i>Mentha spicata leaf water</i>	- Tonique, ravive le teint - Nettoie en profondeur		Salades, taboulés, desserts chocolatés (tonique digestif)	NE PAS UTILISER CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS
MILLEPERTUIS <i>Hypericum perforatum flower water</i>	- Antiride, tenseur	« Eveiller la lumière intérieure » Dépression Absence d'appréciation de son corps besoin d'ancrage		NE PAS ASSOCIER AVEC UNE PRISE DE MEDICAMENTS OU PILLULE CONTRACEPTIVE
ROMARIN <i>Rosmarinus officinalis water</i>	- Purifie les peaux ternes, flasques - petits boutons et points noirs - Fortifie les cheveux , pellicules	« Eveiller l'esprit vital » Active le feu intérieur, purifie pour déclencher un nouvel élan	Aromatise les viandes, les sauces, la ratatouille, les carottes, célerie, pommes vapeur, jus de poire	NE PAS UTILISER CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS

<p>ROSE <i>Rosa dasmascena/centifolia</i> <i>flower water</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentit le relâchement des tissus - Réduit les rougeurs - Tonifie peau sèche 	<p>« Eveiller le coeur » Chagrin d'amour, deuil rend plus ouvert et réceptif</p>	Aromatise les salades de fruits rouges, compotes, riz au lait	aucune
<p>SAUGE OFFICINALE <i>Salvia officinalis leaf water</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vitalise peau mature - Peau grasse, cheveux gras : équilibre la sécrétion de sébum - Cheveux ternes - Régule la transpiration (pieds, aisselles) 	<p>« Eveiller la puissance intérieure » favorise le lâcher-prise et l'acceptation du changement purifie le passé et ouvre un nouvel espace de vie calme boulimies et débordements</p>	Poissons, viandes, volailles	NE PAS UTILISER CHEZ FEMME ALLAITANTE, ENCEINTE, OU SOUHAITANT LE DEVENIR
<p>VERVEINE CITRONNEE <i>Lippia citriodora leaf water</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Action raffermissante et dynamisante - Cellulite 	<p>« Changer pour le bien » ouvre à la nouveauté, amène joie et optimisme Après la piscine : Antidote du chlore</p>	Aromatise risotto, champignons, légumes verts, sorbets et glaces	aucune