

COMMENT FAIRE UNE CURE D'HYDROSOLS

trois à cinq cuillères à soupe d'hydrosol dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée, en cure de plusieurs semaines. Changer d'hydrosol ou d'eau aromatique chaque semaine est bienvenu !

1 litre convient pour une cure de 3 semaines.

eaux aromatiques, eaux précieuses, hydrosols

Sauge, Armoise, Cyprès, biÔcircul : problèmes circulatoires, perturbation du cycle menstruel, pré-ménopause et ménopause, cellulite, bouffées de chaleur, transpiration excessive, migraines, hémorroïdes...

Genièvre, Sureau, biÔélimin, biÔdetox, biÔsoupl : amincissement, constipation, rétention d'eau, arthrose, rhumatismes, douleurs...

Romarin, Géranium, Carotte sauvage : amincissement, foie engorgé, spasmes gastriques, estomac, élimination, acné...

Menthe, Sarriette, Origan, biÔtonic : tonique, fatigue, digestion...

Camomille, Lavande, Mélisse, Tilleul, Néroli, biÔrelax : fatigue du système nerveux, stress, angoisses, sommeil... les boissons idéales des enfants...

Thym, Hysope, Eucalyptus, Sapin, biÔrespir : problèmes respiratoires, bronchite, asthme, refroidissement...

Estragon, Camomille, Verveine : allergies, hoquet, harmonisation...

Laurier, Thym, Sarriette, Origan, biÔtonic : problèmes infectieux, grippe, fatigue...

Tanaisie : antiparasite, vermifuge...

Bleuet : compresses pour les yeux fatigués, amélioration de la vue...

Cèdre, Carotte sauvage, Lavande : peaux chargées...

Hélichryse : suite de chocs émotionnels, émotions non digérées...

LES BOISSONS

- boissons quotidiennes : les eaux intelligentes — qui sont passées par trois états de la matière (solide, volatile, liquide).
- boissons des enfants pour remplacer les boissons sucrées : néroli, tilleul, camomille, verveine, rose, lavande sont leurs préférées... et la menthe !
- infusion : ajoutez 1 à 2 c. à s. par grande tasse d'eau chaude, non bouillante...
- préparation de sirop sans sucre : hydrosol de menthe, lavande, géranium, sapin, sarriette, thym, verveine, romarin, rose avec stevia, sirop d'érable, poirée ou sucre de coco... 100 ml pour un litre.

DANS LA CUISINE

- dans la CRUsine... et la cuisine...
- géranium, menthe, lavande, néroli, mélisse, verveine, rose, sapin, dans les desserts...
- thym, romarin, laurier, origan, sarriette, estragon, dans les plats « salés ».

POUR LA BEAUTÉ - SANTÉ

- vaporisation ou lotion pour le visage (sauf sarriette et origan).
- lotion après soleil : menthe et lavande en vaporisation ou application sans dilution.
- lotion peaux chargées, acné : géranium, lavande, cèdre, thym, genièvre, carotte sauvage...
- lotion calmantes, peaux irritées : lavande, mélisse, camomille...
- lotion toutes peaux et peaux matures : lavande, romarin, géranium, rose.
- lotion pour les cheveux, aide à la repousse : thym, cèdre et lavande.
- lotion après rasage : menthe, lavande et thym associés.
- dans l'eau du bain des enfants : 1 verre à eau/bain, hydrosol de lavande, camomille, tilleul, néroli ou mélisse.

LES MIST D'AMBIANCE

- vaporisation dans l'atmosphère : les mist (brumes) des Américains, très populaires !