

Mélisse – *Melissa officinalis* :

en interne : Tonique digestif, antispasmodique, cholagogue, antinauséux, anti-infectieux, antiviral, immunostimulant, antalgique, anti-inflammatoire, troubles pré-menstruels.

Calmant, sédatif, apaise en cas de stress, anxiété, insomnie, nervosité, colère, hyperactivité, aide à relaxer le corps et l'esprit.

en externe : varicelle, herpès, eczéma.

Menthe poivrée– *Mentha piperita* :

en interne : calme les maux de tête, mal de transport, tonique, digestive, rafraîchissante circulatoire, bouffées de chaleur durant la ménopause.

en externe : feu du rasoir, démangeaisons cutanées, urticaires, eczéma, zona, soin des peaux grasses

mais encore : dans l'eau de rinçage des dents, dans un verre d'eau ou des préparations de dessert au chocolat ou d'un taboulé !

Millepertuis– *Hypericum perforatum* :

en interne : anti-dépresseur naturel, euphorisant rhume des foins, rhumatismes, cystites, urétrie.

en externe : En macération huileuse :

calme toutes les brûlures (soleil, four, fer à repasser), anti-inflammatoire (douleurs musculaires, articulaires).

Attention ! Photo-sensibilisant = ingérer le soir, pas d'exposition au soleil directement après utilisation.

Ortie– *Urtica dioïca* :

plante du fer, tonique général, reminéralisante, dépurative, arthrose, ostéoporose, rhumatisme, énurésie

combat la fatigue, .recommandée en cure d'inter-saison.

en externe : acné, croissance et repousse des cheveux.

Synergies :

Les synergies sont des associations d'hydrolats. Ensemble, les plantes interagissent et renforcent leurs actions individuelles.

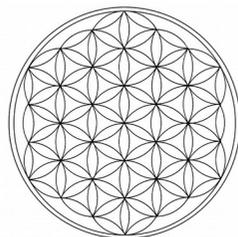
Sérén-T : Lavande fine, Mélisse, Camomille romaine.
Retour au calme intérieur, favorise l'endormissement.

Circula-T° : Menthe poivrée, Cassis, Géranium
Circulation du sang, action drainante et stimulante.

Diges-T° : Basilic, Menthe poivrée, Mélisse, Calendula, Origan.S

Pure-T : Géranium, Calendula, Lavande fine, Mélisse, Ortie.

****Les indication thérapeutiques sont données à titre informatif. Elles ne sauraient en aucun cas se substituer à la consultation d'un médecin ni engager la responsabilité de l'auteur.***



*Chemins de Traverse vous propose également une gamme de pestos, condiment et gelées de fleurs.
Découvrez-les dans le rayon «épicerie» !*

Retrouvez notre actualité sur notre site Internet :
www.cheminsdetraverse.bzh

CONTACT

Solenn Gallo

Kermaal 29180 Guengat
cheminsdetraverse@outlook.fr
t. 06 79 95 63 94

 www.facebook.com/chemins2traverse

EAUX FLORALES

HYDROLATS

HUILE ESSENTIELLE



PAYSANS,
CUEILLEURS,
ALCHIMISTES !



www.cheminsdetraverse.bzh

Kermaal
29180 Guengat
cheminsdetraverse@outlook.fr

DU CHAMP À L'ALAMBIC !

1kg de plantes pour 1 litre d'hydrolat :
un concentré de bonheur...

Produits par le processus de la **distillation**, de fleurs (pour les « eaux florales ») ou de toutes les autres parties des plantes -feuilles, tiges, racines, graines- (« hydrolats »), leurs spectres d'utilisation sont larges !

En usage **interne ou externe**,
en **préventif**,
curatif

ou pour un **usage culinaire**,

ils peuvent être utilisés par **toute la famille** (contrairement aux huiles essentielles) et les animaux.

Chaque plante a ses parfums et vertus propres.

Pour un usage « santé », renseignez-vous auprès de personnes spécialisées.

En interne, la posologie habituelle est 1 cuillerée à soupe à jeûn, pendant 3 semaines pour un adulte, 1 cuillerée à café à jeûn, pendant 6 semaines pour un enfant.

Il est possible d'utiliser plusieurs plantes en même temps.

Sans alcool ni conservateur, gardez votre fiole à l'abri de la lumière et de grandes variations de température.

Voici quelques exemples d'utilisation*

Indications thérapeutiques à retrouver sur l'ouvrage de Patricia Dalmas « Guide des eaux florales et hydrolats » ou de Lydria Bosson « L'hydrolathérapie ».

EAUX FLORALES

Roses- – *rosacea* : (de Damas ou « Anciennes ») :

astringente, antiseptique, équilibrant hormonal, régulateur d'appétit

en externe : lotion, démaquillant pour tous types de peaux ;

en interne : dans la gorge en cas d'irritation, système nerveux et hormonal ;

dans la cuisine : parfumer une boisson, une crème dessert.

Bleuet- *Centaurea cyanus* : plante des yeux fatigués ou irrités, tonifie peaux sèches, dévitalisées, couperose ;
en externe : directement en application dans l'œil ou sur la peau.

HYDROLATS

Basilic – *Ocimum basilicum* :

en interne : Digestive, limite les ballonnements, apaise les spasmes d'estomac

calme anxiété et angoisse,

les peurs, le stress (effet physique rapide sur les tensions nerveuses entraînant maux de tête ou de dos).

En cuisine, dans vos pâtes à tartes, vos vinaigrettes...

une façon d'avoir le goût du basilic frais toute l'année dans vos plats

Camomille romaine – *Chamaemelum nobile* :

en interne : Favorise détente et sommeil, apaise système nerveux, hyperactivité, choc émotionnel ;

Digestive, anti-inflammatoire, antioxydante ;

en externe : Peaux sensibles, irritations cutanée, eczéma, calme les douleurs de poussées dentaires.

Cassis- *Ribes Nigrum* :

en interne : Diurétique : élimination de l'acide urique, soulage rhumatismes, douleurs articulaires, rétention d'eau, surpoids. Calme les aigreurs. Circulatoire.

Échinacée- *Echinacea purpera* :

Considérée comme une plante maîtresse pour les Indiens d'Amérique du Nord.

en interne : Stimulant des défenses immunitaires, excellente en prévention des gripes et rhumes.

En gargarisme contre les angines,

en externe : en application locale contre l'eczéma.

Géranium Rosat- *Pelargonium rosat* :

en interne : Purifie l'organisme en stimulant foie et pancréas, draineur pour l'élimination des sucres et colles, circulation veineuse, purifie l'organisme, circulation veineuse, relaxant, ménopause ;

en externe : lotion démaquillant, améliore la circulation veineuse, répulsif à insectes, anti poux, anti puces,

Odeur relaxante, pour parfumer votre maison, votre bain excellente pour tous types de peau,

favorise la coagulation et la circulation du sang

en cuisine : dans une crème dessert, un sorbet, une salade de fruits.

Hélichryse italienne – *Helichrysum italicum* :

en interne : circulatoire, « la plante des femmes battues » (Anti-hématome), activateur pancréato-biliaire, lymphatique et circulatoire, anti-inflammatoire cutané, purificateur sanguin

en externe : cicatrisante, couperose, peaux mûres.

Lavande vraie – *Lavandula angustifolia* :

en interne : calmante, apaisante, anti-stress, apaise le jet-lag, antidouleur, purifiante, rafraîchissante

en externe : purifiante, tonique, anti moustique, cicatrisante, dans le bain, les masques à l'argile, en pulvérisation sur la peau.

en cuisine : en gelée de fleurs ou dans des crèmes dessert ou des tartes à l'abricot !