Mélisse – *Melissa officinalis* :
en interne : Tonique digestif, antispasmodique, antinauséeux, 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– *Uritca 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.

Bain de bouche : Laurier noble, Menthe poivrée.
Articula-T°: Menthe poivrée, Cassis, Géranium
Circulation du sang, action drainante et stimulante.
Diges-T° : Basilic, Menthe poivrée, Mélisse, Calendula, Origan.
Facilite le système digestif et l'assimilation des aliments.
Pure-T : *Géranium, Calendula, Lavande fine, Mélisse, Ortie.*
Pour la pureté et la beauté des peaux « jeunes » ou fragiles.
Séréni-T : Lavande fine, Mélisse, Camomille romaine.
Retour au calme intérieur, favorise l'endormissement.

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 et Gaëtan Le Meil
Kermoal - 29 180 Guengat
cheminsdetraverse@outlook.fr
t. 06 79 95 63 94
https://www.facebook.com/chemins2traverseguengat/

EAUX FLORALES HYDROLATS

HUILE ESSENTIELLE

Chemins de Traverse

PAYSANS,
CUEILLEURS,
ALCHIMISTES !

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

www.cheminsdetraverse.bzh
Kermoal
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 – *Ocymum 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 grippes 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 mâtures.

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 !

NOUVEAUTÉS !

Sureau – Sambucus nigra :

en interne : Respiratoire : asthme, bronchite, problèmes pulmonaires, expectorant ; Immunité : en préventif,écourte la durée des rhumes, états grippaux ; Diurétique : rétention d'eau, œdème, amincissant, cystite ; anti-rhumatismal.

en externe : peaux sèches, irritées ou ternes, paupières gonflées, conjonctivite.

Laurier noble – Laurus nobilis:

en interne : digestion, évite ballonnements, flatulences, fermentation ; antiseptique intestinal, évite le développement des bactéries, champignons, parasites : diarrhées, gastro-entérite, mycose ; maux de gorge, amygdalite ou angine ; coupe l'appétit

en externe: bain de bouche : traite aphtes, gingivites, mauvaise haleine ; peaux mixtes à grasses, après rasage.

en cuisine : rillettes de poisson, eau de cuisson des céréales

Framboisier- Rubus idaeus :

en interne : régulation du taux d'œstrogène, équilibre hormonal : effet anti spasmodique réduit les douleurs de règles, augmente la fertilité, réduit les risques de fausse-couche, limite les désagréments de la grossesse (nausées, constipation, hémorroïdes) et les hémorragies post-partum, favorise l'allaitement.

Calendula – Calendula officinalis:

en interne : favorise accouchement et menstruations, aseptise le tube digestif, cicatrise les muqueuses gastriques (inflammations estomac et intestin), élimine les parasites.

en externe: peaux sensibles, fragiles, irritées, rougies, légèrement brûlées, calme les démangeaisons d'eczéma, soin de la peau de bébé.

Cassis – Ribes nigrum :

en interne : drainant, détoxifie, stimulant rénal et hépatique, anti-rhumatismal, confort articulaire. Atténue l'acidité, calme les aigreurs, ouvre l'appétit.

en externe : anti-oxydant cutanée : tonifie l'épiderme, les peaux fatiguées.

en cuisine : salade de fruits, compote, sorbet, boisson…

Origan – *Origanum vulgare :*

en interne : anti-infectieuse, anti-virale, stimulant immunitaire. Infections respiratoires ; infections intestinales, urinaires, vaginales ; cure préventives en cas de fatigue passagère, saisonnière

pas d'usage externe : dermo-caustique.

en cuisine : sauces tomates, pizzas, viande, poisson.

HUILE ESSENTIELLE

Basilic grand vert : troubles spasmodiques (ballonnement, aérophagie, nausées, spasmes digestifs) ; antalgique, antifongique.

Cyprès : circulatoire, décongestionnant veineux, lymphatique, prostatique, antitussif, antispasmodique

Douglas : antiseptique et fortifiant respiratoire.

Géranium rosat : peau (anti-vieillisant, acné, peaux grasses, cellulite, vergetures, ravive le teint), anti poux / anti puces,

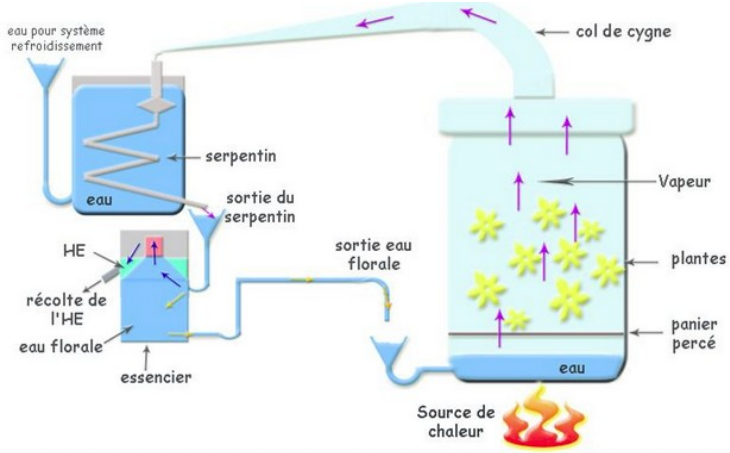
Lavande fine : antiseptique, antibactérien, cicatrisante, piqûres d'insectes, brûlures, endormissement, calmante.

Menthe poivrée : circulatoire, rafraîchissante, stimulante, digestion, maux de tête, concentration.

MACÉRATIONS SOLAIRES

Calendula : cicatrisante et nourrissante des peaux irritées ; soulage les démangeaisons, l'eczéma

Camomille romaine : régénérante des peaux fragiles, sèches, antispasmodique, eczéma sec ; douleurs rhumatismales, soulage les extinctions de voix.

Millepertuis : spécialiste des brûlures, cicatrisante, anti-inflammatoire, antalgique, action sur le système nerveux : coups de soleils, brûlures, plaies ; tendinites, douleurs articulaires, névralgie, sciatique, canal carpien.

Rose : huile précieuse aux flagrances délicates, prévient l'apparition des rides, cicatrisante, régénérante, hydratante, relaxante.