



PROCOLES AROMA

Mieux vivre avec Hydrolats et Huiles Essentielles

Allergies Saisonnières Traitement De Fond

En aromathérapie, il est conseillé de commencer un traitement de fond dès les mois de février-mars
Comment utiliser notre sélection d'hydrolats Allergies?

Semaine 1 Prendre 1 cuillère à soupe (1 cuillère à café pour les enfants) 2 fois par jour du mélange Allerg'O OU d'Hydrolat d'Estragon

Semaine 2 Pause

Semaine 3 Prendre 1 cuillère à soupe (ou café) 2 fois par jour du mélange Allerg'O OU d'Hydrolat d'Achillée Millefeuille

Semaine 4 Pause

Semaine 5 Prendre 1 cuillère à soupe (ou café) 2 fois par jour du mélange Allerg'O OU de Camomille Matricaire

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole en fonction des personnes. Il n'y a pas d'ordre spécifique pour les hydrolats unitaires, il est possible de commencer avec l'Achillée Millefeuille ou la Camomille Matricaire.

Nos hydrolats peuvent être utilisés chez les enfants et les femmes enceintes et allaitantes selon votre appréciation de professionnel de santé.



Apaiser et soigner les brûlures

L'hydrolat de lavande, aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, apaise, désinfecte et favorise la cicatrisation cutanée.

Traitement Immédiat pour Brûlures

- **Refroidissement** : Placez immédiatement la zone brûlée sous **eau froide** pendant quelques minutes pour prévenir l'extension de la brûlure.
- **Application d'Hydrolat** : Pour une brûlure légère, appliquez de l'**hydrolat de Lavande** en vaporisation ou en compresse.
- **Fréquence** : Répétez toutes les **15 minutes** jusqu'à cessation de la douleur, puis 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Nettoyage de Plaies avec Hydrolat de Lavande

- **Nettoyage** : Nettoyez la plaie avec une compresse imbibée d'**hydrolat de Lavande**.
- **Soins Ultérieurs** : Appliquez l'hydrolat avec un coton lavable plusieurs fois par jour. Couvrez avec un pansement aéré si nécessaire.

Mélange pour Plaies et Brûlures

- **Préparation d'un Mélange** : Combinez en proportions égales les hydrolats de **Lavande, Laurier, Immortelle (Hélichryse)** et **Ciste**. Appliquez sur la plaie ou la brûlure.

Utilisation d'Huile Essentielle pour Plaies Plus Importantes

- **Cicatrisation Accélérée** : Pour une plaie plus conséquente, optez pour l'**huile essentielle de Lavande** plutôt que l'hydrolat.
- **Préparation du Mélange** : Mélangez **10 ml de gel d'Aloe Vera** avec **20 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale**. Appliquez sur la plaie 3 à 4 fois par jour.

Le protocole proposé n'implique aucune contre-indication particulière. L'hydrolat de lavande officinale comme l'huile essentielle sont très bien tolérés, même sur une plaie

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Comment Booster son immunité à l'approche de l'hiver

Le thym à thujanol est un anti-infectieux puissant, stimulant l'immunité et rééquilibrant le corps.

Cure Hivernale avec Hydrolat de Thym à Thujanol

- **Préparation** : Diluez **2 cuillères à soupe d'hydrolat de Thym à Thujanol** dans 1 litre d'eau.
- **Durée** : Suivez cette cure pendant **3 mois**, en consommant le mélange **3 semaines par mois** avant l'hiver.
- **Bienfaits** : Cette cure aide à assainir l'organisme et renforce les **défenses immunitaires**, avec des effets **stimulants** et **positivants**.

Diffusion pour Assainir l'Environnement avec Hydrolat de Douglas

- **Matériel** : Utilisez un brumisateuse ou diffuseur ultrasonique.
- **Hydrolat de Douglas** : Remplissez le diffuseur avec de l'hydrolat de **Douglas**.
- **Fréquence** : Diffusez pendant au moins **une heure le matin** et **une heure l'après-midi** ou le soir.
- **Avantages** : L'**hydrolat de Douglas** est un **anti-infectieux** qui stimule l'**immunité** et offre une odeur **douce et fruitée** agréable pour l'environnement.

Le protocole proposé ne présente pas de contre-indication, que ce soit en cure interne ou en diffusion. **Pour un enfant**, on remplacera les cuillères à soupe par des **cuillères à café** pour la cure d'hydrolat de thym.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Comment lutter contre la cellulite

Le genévrier, par ses actions diurétique, détoxifiante et dépurative, est tout à fait adapté et très fréquemment utilisé dans les soins anticellulite en plus d'une activité sportive.

Cure Interne avec Hydrolat de Genévrier

- **Cure** : Prenez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Genévrier** diluée dans un verre d'eau.
- **Fréquence** : À consommer **3 fois par jour**, en complément d'exercices de renforcement musculaire.

Massage Anti-Cellulite avec Huile de Calophylle et Hydrolat de Genévrier

- **Préparation de l'émulsion** : Dans un flacon de 100 ml, mélangez **30 ml d'huile végétale de Calophylle** avec **30 ml d'hydrolat de Genévrier**.
- **Technique de massage** : Agitez le flacon pour émulsionner, puis utilisez la préparation pour un massage **palper-rouler** sur les zones concernées.
- **Durée** : Massez chaque soir les cuisses pendant **quinze minutes** pour stimuler l'élimination des toxines et la circulation sanguine, contribuant à la réduction de la cellulite.

Le genévrier est avant tout une plante « diurétique ». **Par précaution, son utilisation orale sera dès lors déconseillée en cas d'insuffisance rénale.**

En revanche, **des frictions avec l'hydrolat de genévrier sont sans danger** pour lutter contre la peau d'orange et affiner la silhouette.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Comment soulager l'anxiété avec l'aromathérapie?

L'anxiété peut être régulée par le sommeil, l'alimentation, l'hydratation et l'activité physique.
L'aromathérapie soulage l'anxiété.

Prévention du Stress

- **Préparation de la Gourde** : Dans une gourde de 250 ml, mélangez **50 ml d'Hydrolat de Verveine**, d'**Hydrolat de Mélisse**, et d'**Hydrolat de Camomille Romaine**.
- **Dosage Quotidien** : Consommez **2 à 3 cuillères à café par jour**, 6 jours sur 7, pendant un maximum de 21 jours. Alternativement, utilisez le mélange CALM'O selon le même protocole.

Action Rapide en Cas de Stress

- **Préparation du Roll-On** : Remplissez un roll-on avec de l'**Huile Végétale de Jojoba** et ajoutez **2 gouttes d'Huile Essentielle de Verveine Citronnée**.
- **Application** : Appliquez sur les poignets en cas de besoin, jusqu'à 3 fois par jour pour un soulagement rapide

A titre indicatif, 1 flacon d'hydrolat de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole en fonction des personnes. Nos hydrolats peuvent être utilisés chez les enfants et les femmes enceintes et allaitantes selon votre appréciation de professionnel.

Privilégiez les hydrolats aux huiles essentielles pour les enfants jusqu'à 6 ans et les sujets sensibles.

Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.



Comment traiter la couperose

La couperose est une manifestation clinique de la dilatation des vaisseaux du visage et peut évoluer vers la Rosacée qui est inflammatoire.

Au Quotidien avec Hydrolat d'Hamamélis

- **Nettoyage du Visage** : Utilisez l'**hydrolat d'Hamamélis** pour nettoyer votre visage chaque matin et soir.

Le Week-End avec Hydrolat de Matricaire

- **Soin de la Peau** : Remplacez l'hydrolat d'hamamélis par de l'**hydrolat de Matricaire**.
- **Hydratation** : Après l'application de l'hydrolat et sur peau encore humide, mettez de l'**huile végétale de Calophylle** pour ses effets sur la microcirculation.

En Cas de Besoin avec Émulsion Décongestionnante

- **Préparation** : Dans un flacon-pompe de 100 ml, mélangez **20 ml d'huile végétale de Calophylle**, **20 ml d'hydrolat d'Hamamélis** et **40 ml d'hydrolat de Menthe Poivrée**.
- **Utilisation** : Agitez le flacon avant de brumiser sur le visage et massez délicatement pour limiter les rougeurs.
- **Propriétés** : La **Menthe Poivrée** diminue le rougissement grâce à son effet rafraîchissant.

Conseils Complémentaires

- **Température** : Évitez les grands écarts de température pour réduire les rougeurs.
- **Alimentation** : Soyez attentif à la consommation d'alcool, d'aliments ou boissons chauds et de certaines épices qui peuvent intensifier les rougeurs de la peau.

Les protocoles proposés n'ont **pas de contre-indications particulières**, même sur une période prolongée, car c'est un usage cosmétique tout à fait classique.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.





Cure Detox en douceur

La cure detox est recommandée au printemps et à l'automne, ou en cas de problèmes cutanés. Elle doit être douce, avec une alimentation équilibrée. Pas d'alcool.

Voie Interne : Programme Détox sur 5 Semaine

Semaine 1

Cure d'Hydrolat de Romarin Officiel : Prenez **3 cuillères à soupe par jour** durant 7 jours.
Alternative : mélange DETOX'O.

Semaine 2

Pause : Ne prenez aucun hydrolat ou mélange detox.

Semaine 3

Cure d'Hydrolat de Carotte Sauvage : Consommez **3 cuillères à soupe par jour** durant 7 jours.
Alternative : mélange DETOX'O.

Semaine 4

Pause : Continuez sans prise d'hydrolat ou de mélange detox.

Semaine 5

Cure d'Hydrolat de Livèche : Utilisez **3 cuillères à soupe par jour** sur 7 jours. Alternative : mélange DETOX'O.

Soin de la Peau en Parallèle

Nettoyage du Visage

Soir : Nettoyez votre visage avec de l'**Hydrolat de Thym Doux** à l'aide d'un coton imbibé pour ses propriétés purifiantes.



Hydratation et Équilibrage

Application d'Huile Végétale : Après le nettoyage, appliquez de l'**Huile Végétale de Jojoba** sur le visage pour ses qualités équilibrantes.

Traitement Local des Boutons

Utilisation d'Huile Essentielle : En cas de besoin, appliquez localement de l'**Huile Essentielle de Lavande** sur les boutons pour favoriser leur disparition.

Ce protocole combine une cure détox interne structurée avec des soins de la peau spécifiques, visant à purifier l'organisme et à maintenir l'équilibre et la clarté de la peau, notamment du visage.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole en fonction des personnes.

Il n'y a pas d'ordre spécifique pour les hydrolats unitaires, il est possible d'utiliser de la livèche, puis la Carotte Sauvage et enfin le Romarin. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.



Donner de l'éclat à ses cheveux quand ils sont ternes

En aroma, l'huile essentielle et l'eau florale d'ylang-ylang sont reconnues pour donner de la force et de la brillance aux cheveux et revitaliser la peau.

Shampooing Revitalisant à l'Ylang-Ylang

- **Préparation** : Transférez **150 ml de base lavante neutre bio** dans un flacon.
- **Ajouts** : Incorporez **10 ml d'huile végétale** et **30 ml d'hydrolat d'Ylang-Ylang**.
- **Application** : Agitez bien le flacon avant chaque utilisation. Appliquez sur le cuir chevelu et massez lors du shampooing.
- **Durée** : Utilisez ce shampooing à chaque lavage pendant **2-3 semaines** pour redonner de l'éclat aux cheveux.

Friction Tonifiante avec Hydrolat d'Ylang-Ylang

- **Sans shampooing** : Utilisez l'**hydrolat d'Ylang-Ylang** en friction sur les cheveux les jours sans lavage.
- **Brumisation** : Remplissez un flacon-pompe et vaporisez l'**hydrolat d'Ylang-Ylang** sur les cheveux avant de les coiffer pour les tonifier.
- **Parfum** : Profitez du parfum gourmand, sensuel, et tenace de l'**Ylang-Ylang**, moins intense que l'huile essentielle.

En voulant bien faire, on peut parfois obtenir l'effet inverse Les cheveux ternes ont fréquemment pour origine ** une utilisation excessive de produits** « de beauté », principalement des démêlants.

Une exposition intense au soleil, des shampooings mal rincés, le calcaire peuvent également altérer les protéines du cheveu et le rendre terne.

Le protocole avec l'hydrolat d'ylang-ylang n'implique pas de contre-indication particulière, car c'est un usage cosmétique tout à fait classique.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Enrayer et soigner une infection urinaire

L'hydrolat de sarriette est composé à plus de 80 % de carvacrol, puissant bactéricide et anti-infectieux et est utilisée en cas d'infection urinaire.

L'hydrolat de sarriette aide à accélérer la disparition des symptômes.

Voie Interne pour Infections Urinaires

- **Hydratation** : Boire entre 1.5 et 2L d'eau par jour.
- **Dosage** : Ajouter **1 cuillère à soupe d'hydrolat de sarriette** dans un verre d'eau, 3 fois par jour avant les repas. Pour augmenter l'efficacité, ajoutez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de cannelle**.
- **Fréquence** : À prendre **3 fois par jour**, avant les repas.

Hygiène Locale

- **Préparation** : Imbiber du papier toilette avec l'**hydrolat de sarriette** pour nettoyer la zone intime.
- **Précaution** : Éviter d'utiliser l'**hydrolat de cannelle pur** sur la peau, car il peut être irritant.

Le protocole proposé ne présente pas de contre-indications pour un adulte.

Chez les enfants, dès 6 ans, on remplacera les cuillères à soupe par des cuillères à café.

Si l'infection urinaire est une affection courante et banale, elle peut être à l'origine de complications graves si elle n'est pas traitée. Si les symptômes persistent après 48 heures et/ou qu'il y a de la fièvre, une consultation s'impose.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre la toux sèche

L'hydrolat de sapin géant, riche en alpha-terpinéol, est recommandé pour soulager la toux sèche et grasse.

Réaction aux Premiers Signes du Rhume et de la Toux avec Hydrolat de Sapin Géant

Voie Interne

- **Prise Orale** : Consommez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Sapin Géant** dans un verre d'eau tiède, **toutes les 2 heures**.

Diffusion pour Purifier l'Air

- **Diffusion Continue** : Diffusez l'hydrolat de Sapin Géant **au moins 3 heures par jour**, seul ou en alternance avec les hydrolats de **Douglas** et de **Thym à Thujanol**.

Application Externe pour Soulager les Symptômes

- **Application Topique** : Appliquez **1 cuillère à café d'hydrolat de Sapin Géant** sur la poitrine et la gorge pour combiner les effets bénéfiques.

Gargarismes avec Hydrolat de Laurier Noble

- **Soulagement de la Gorge** : Effectuez des gargarismes avec de l'**hydrolat de Laurier Noble** pur, **3 à 4 fois par jour**.



Remède de Grand-Mère : Grog pour la Toux

- **Préparation du Grog** : Dans du lait chaud, ajoutez du miel, du rhum, **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Sapin Géant** et **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Thym à Thujanol**.
- **Propriétés du Sapin Géant** : En cas de toux allergique, l'hydrolat de Sapin Géant est recommandé pour ses vertus anti-inflammatoires, calmantes et spasmolytiques.

Ce guide détaille les méthodes pour prévenir et traiter les premiers signes de rhume et de toux, en mettant l'accent sur les propriétés thérapeutiques de l'hydrolat de Sapin Géant et les approches complémentaires pour un soulagement efficace.

Le protocole ne présente dès lors **pas de contre-indication**.

L'hydrolat de sapin géant est très doux et peut être utilisé aussi chez **les petits enfants à partir de 1 an**. Par voie interne, les cuillères à soupe sont dans ce cas à **remplacer par des cuillères à café** et **avant 1 an, on se limitera à la diffusion et au massage pectoral**.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre le hoquet

Le hoquet est un réflexe involontaire du diaphragme et de la glotte, l'estragon aide à le stopper. L'hydrolat d'estragon est antispasmodique et efficace pour les spasmes digestifs.

Réflexe contre le Hoquet avec Hydrolat d'Estragon

- **Utilisation Directe** : Au moment du hoquet, prenez de l'**hydrolat d'Estragon** pur directement.
- **Dilution Optionnelle** : Si le goût est trop fort, diluez **1 cuillère à soupe** dans un petit verre d'eau.
- **Fréquence** : Une prise est généralement suffisante, mais peut être répétée si nécessaire.

Utilisation d'Huile Essentielle d'Estragon pour Hoquet Fréquent

- **Pratique et Efficace** : Pour ceux qui ne peuvent pas transporter un flacon d'hydrolat, **1 goutte d'huile essentielle d'Estragon** par voie orale peut stopper instantanément le hoquet.

Traitement du Hoquet chez les Bébé avec Hydrolat d'Estragon

- **Dosage Doux pour Bébé** : Diluez **1 cuillère à café d'hydrolat d'Estragon** dans le biberon pour apaiser le hoquet.

Ces conseils utilisent les propriétés de l'Estragon pour offrir une solution naturelle et efficace contre le hoquet, adaptée aux adultes comme aux bébés.

Le protocole proposé avec l'hydrolat ne présente aucune contre-indications cette utilisation étant classique et alimentaire. En revanche, **l'huile essentielle d'estragon est à éviter chez la femme enceinte et chez les petits enfants.**

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre le rhume... Au commencement

L'hydrolat de pin sylvestre est un remède naturel efficace contre les infections respiratoires. Antiseptique, décongestionnant et tonique.

Réaction aux Premiers Signes du Rhume avec Hydrolat de Pin Sylvestre

- **Action Rapide** : Dès les premiers symptômes ou lors d'exposition au rhume, utilisez l'**hydrolat de Pin Sylvestre** rapidement et fréquemment.

Administration Interne

- **Prise Buccale** : Prenez **1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de Pin Sylvestre** directement ou dilués dans de l'eau chaude avec un peu de miel.
- **Fréquence** : Appliquez cette méthode dès l'apparition des symptômes.

Diffusion pour Renforcer l'Effet

- **Diffusion Continue** : Diffusez l'hydrolat de Pin Sylvestre, en le combinant ou en alternant avec des hydrolats de Douglas ou de Thym à Thujanol.
- **Objectif** : Maximisez l'efficacité durant les premières heures suivant les premiers signes.

Utilisation en Gouttes Nasales

- **Application Nasale** : Avec une pipette, déposez **3 à 4 gouttes d'hydrolat de Pin Sylvestre** dans chaque narine.
- **Condition** : Cette méthode est utile pour un nez encombré mais inefficace si le nez est totalement bouché.

Inhalation pour Dégager les Voies Respiratoires

- **Stick Inhalateur** : Imbibez une mèche en coton de stick inhalateur avec l'hydrolat de Pin Sylvestre et respirez profondément plusieurs fois par jour



Ce protocole fournit des directives claires pour l'utilisation de l'hydrolat de Pin Sylvestre dans le traitement précoce du rhume, combinant différentes méthodes d'administration pour une réponse rapide et efficace.

Le protocole proposé fait référence à des modes d'utilisation classique d'un hydrolat biologique et alimentaire. Elle ne présente dès lors **pas de contre-indication**.

Les cuillères à soupe sont à remplacer par des cuillères à café chez les enfants, chez qui on ne mettra qu'une goutte ou deux d'hydrolat par narine pour désencombrer le nez.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre les jambes lourdes

Les jambes lourdes sont souvent dues à une insuffisance veineuse. L'aromathérapie propose des solutions naturelles comme le pistachier et l'hamamélis pour améliorer la circulation. La menthe poivrée peut également stimuler la circulation grâce à son effet rafraîchissant.

Traitement pour les Jambes Lourdes avec Hydrolats et Huile Essentielle

- **Préparation du Mélange** : Dans un flacon-pompe de 60 ml, combinez **20 ml d'hydrolat de Lentisque Pistachier**, **10 ml d'hydrolat d'Hamamélis** et **5 gouttes d'HE de Menthe Poivrée**.
- **Application** : Agitez et vaporisez sur les jambes pour une sensation immédiate de fraîcheur et légèreté.

Variante du Traitement

- **Préparation Alternative** : Dans un flacon de 50 ml, versez **10 ml d'hydrolat**, **3 gouttes d'Huile Végétale de Calophylle** et **1 à 3 gouttes d'HE de Lentisque Pistachier**. Agitez bien avant chaque utilisation.
- **Fréquence** : Brumisez vos jambes toutes les 3 heures.

Cure de Prévention avec Hydrolat de Lentisque

- **Cure Préventive** : mélangez **3 cuillères à soupe d'hydrolat de Lentisque** dans **1 litre d'eau** et buvez au cours de la journée.

Bains de Pieds Relaxants

- **Préparation** : Ajoutez **un petit verre d'hydrolat de Lentisque** et **un petit verre d'hydrolat de Menthe Poivrée** à une bassine d'eau tiède.
- **Durée** : Plongez vos pieds pendant **une dizaine de minutes** en soirée si nécessaire.

Soutien du Foie pour la Circulation

- **Cure Interne avec Hydrolat de Livèche** : Pour stimuler le foie, faites une cure de **3 semaines avec 3 cuillères à soupe d'hydrolat de Livèche** par jour dans de l'eau, facilitant ainsi la circulation et réduisant les symptômes de jambes lourdes.



L'usage sur plusieurs semaines de ce mélange ne présente aucun danger.

L'huile essentielle de menthe poivrée doit être remplacée par l'hydrolat au cours de la grossesse.

L'hydrolat de Lentisque Pistachier est généralement bien toléré et moins concentré que l'huile essentielle. Cependant, il convient de l'utiliser avec précaution chez les personnes ayant la peau très sensible et de toujours réaliser un test cutané avant une utilisation étendue.

L'Huile Essentielle de Lentisque Pistachier est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez les jeunes enfants, sauf avis médical.

L'huile Végétale de Calophylle est déconseillée aux personnes chez les **personnes allergiques aux fruits à coque**, bien que techniquement, elle ne soit pas classée comme une huile de noix. **Elle est généralement déconseillée en application avant une exposition au soleil, car elle peut être photosensibilisante.**

Si ces phénomènes de jambes lourdes ou gonflées persistent, une consultation médicale s'impose.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre les nausées et le mal des transports

La menthe poivrée, riche en menthol, est antispasmodique digestive et tonique cutanée et veineuse. L'hydrolat rafraîchissant agit comme stimulant, digestif, superficial, circulatoire et astringent.

Gestion des Nausées et du Mal des Transports avec Hydrolat de Menthe Poivrée

- **Préparation** : Gardez un flacon pulvérisateur d'**Hydrolat de Menthe Poivrée** dans la voiture.
- **Application** : En cas de nausée, vaporisez sur le visage et dans la bouche, puis buvez de l'eau.
- **Fréquence** : Répétez les vaporisations d'hydrolat aussi souvent que nécessaire.
- **Bienfaits** : L'effet rafraîchissant de la menthe poivrée aide à soulager la nausée, tant par son contact sur la peau que par son inhalation et son ingestion.

Alternative avec Huile Essentielle de Menthe Poivrée

- **Encombrement Minimal** : Si l'espace est limité, optez pour l'**Huile Essentielle de Menthe Poivrée**.
- **Utilisation Ambiante** : Déposez quelques gouttes sur le tapis de sol pour diffuser l'arôme apaisant.
- **Prise Orale** : Pour certains, prendre **1 à 2 gouttes par voie orale** peut s'avérer nécessaire pour atténuer les nausées.

Ces méthodes offrent des solutions pratiques et naturelles pour combattre efficacement les nausées et le mal des transports, en tirant parti des propriétés apaisantes de la menthe poivrée.

On évitera la menthe poivrée, en hydrolat comme en huile essentielle, chez la femme enceinte.

Dans ce cas, l'**hydrolat de menthe poivrée peut être remplacé par celui de menthe verte, et l'huile essentielle par celle de citron.**

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre les pieds et mains froids (maladie de Renaud)

L'hélichryse italienne active la circulation sanguine pour soulager la maladie de Raynaud. Le romarin et la livèche détoxifient le foie pour améliorer la circulation.

Compréhension de la Maladie de Raynaud

- **Mécanisme Corporel** : En réponse au froid, le corps peut restreindre la circulation sanguine dans les extrémités par constriction des vaisseaux, ce qui est exacerbé dans la maladie de Raynaud.

Utilisation de l'Hélichryse Italienne pour la Circulation

- **Propriétés Circulatoires** : L'Hélichryse Italienne est reconnue pour stimuler la circulation artérielle, lymphatique et la microcirculation périphérique, essentielles pour contrer les effets de la maladie de Raynaud.

Soutien du Foie avec Romarin et Livèche

- **Propriétés Détoxifiantes** : Le Romarin et la Livèche favorisent la détoxification hépatique, essentielle pour une circulation sanguine optimale.
- **Importance du Foie** : Une fonction hépatique efficace est cruciale pour maintenir une bonne circulation sanguine, en particulier pour les personnes atteintes de la maladie de Raynaud.

Protocole Suggéré

- **Application Topique** : Utilisez des huiles essentielles d'Hélichryse Italienne, de Romarin et de Livèche diluées dans une huile végétale pour masser les zones affectées et stimuler la circulation.
- **Cure Interne** : Considérez une cure interne d'hydrolats ou d'extraits de Romarin et de Livèche pour soutenir la fonction hépatique.

Ce guide fournit un aperçu des stratégies naturelles pour gérer la maladie de Raynaud, en mettant l'accent sur l'amélioration de la circulation et le soutien du foie.

Le protocole proposé n'implique aucune contre-indication particulière, même sur une période prolongée, car c'est un usage alimentaire classique.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.





Lutter contre les rides

L'hydrolat de rose possède des propriétés apaisantes, rééquilibrantes et anti-âge, idéal en aromathérapie et cosmétique.

Hygiène de Vie et Soin Antirides

- **Hygiène de Vie** : Maintenez une bonne hydratation, une alimentation équilibrée, évitez le tabac, et limitez l'exposition aux UV pour préserver la souplesse et l'élasticité de la peau.

Utilisation Quotidienne de l'Hydrolat de Rose

- **Application** : Après avoir démaquillé votre visage, appliquez quotidiennement de l'**hydrolat de Rose de Damas** pur, soit avec une lingette lavable, soit en pulvérisation.
- **Bienfaits** : L'hydrolat de Rose atténue les ridules et prévient l'apparition des rides, convenant à tous types de peau.

Option pour une Odeur Plus Masculine

- **Alternative** : Si vous préférez une fragrance plus masculine, optez pour l'**hydrolat de Ciste**.

Soin Hydratant avec Huile Végétale de Rose Musquée

- **Hydratation** : Sur la peau humidifiée par l'hydrolat, appliquez de l'**huile végétale de Rose Musquée**, riche en acides gras et antioxydants.

Masque Hebdomadaire à l'Argile Blanche

- **Préparation du Masque** : Mélangez de l'**argile blanche** avec de l'**hydrolat de Rose** ou de **Romarin** pour créer un masque.
- **Application** : Utilisez ce masque une fois par semaine pour compléter votre routine anti-âge.

Ce protocole associe des habitudes de vie saines à l'utilisation régulière d'hydrolats et d'huiles végétales pour un soin antirides efficace, tout en offrant des alternatives adaptées à différentes préférences olfactives.

Le protocole proposé aux hydrolats et huile végétale ne comporte **aucune contre-indication**, même si vous ajoutez une goutte d'huile essentielle de rose ou de ciste dans votre soin visage ou dans le masque à l'argile.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.





Lutter contre une fatigue nerveuse

L'hydrolat d'angélique est idéal pour les problèmes digestifs, les spasmes intestinaux et le stress.

Cure Interne avec Hydrolat d'Angélique

- **Cure de Sérénité** : Faites une cure de **2-3 semaines** avec **3 cuillères à soupe d'hydrolat d'Angélique** par jour, diluées dans de l'eau.
- **Bienfaits** : L'Angélique aide à la digestion et apporte de la sérénité, contribuant à une meilleure gestion du stress.

Diffusion pour Renforcer les Effets

- **Utilisation du Diffuseur-Brumisateurs** : Remplissez le bac de votre diffuseur avec de l'**hydrolat d'Angélique pur**.
- **Fréquence** : Laissez fonctionner **1 à 2 heures le matin** et **en fin de journée**.

Inhalation pour la Mobilité avec Hydrolat d'Angélique

- **Préparation du Stick Inhalateur** : Imbibez la mèche en coton du stick avec **2 ml d'hydrolat d'Angélique**.
- **Usage** : Faites **4 ou 5 inspirations profondes**, plusieurs fois par jour. Refermez bien le stick après chaque usage.

Effets Globaux de l'Hydrolat d'Angélique

- En boisson et en olfaction, l'hydrolat d'Angélique contribue à un état de forme et de détente accru, facilitant la gestion du stress et favorisant une spirale positive de bien-être.

Le protocole proposé n'implique pas de contre-indications particulières car ce sont des usages alimentaires classiques.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Lutter contre une mycose du pied

Traitement efficace de la mycose des pieds avec l'hydrolat de douglas, antifongique et stimulant de l'immunité.

Comprendre la Mycose des Pieds

- **Symptômes** : Inflammation entre les orteils avec démangeaisons, cloques, crevasses et dessèchement de la peau, causée par un champignon microscopique.
- **Transmission** : Le champignon se propage facilement par les squames sur le sol ou le linge.

Traitement avec Hydrolat de Douglas

- **Propriétés** : L'**Hydrolat de Douglas**, riche en monoterpénols, offre des propriétés stimulantes pour l'immunité, anti-infectieuses et antifongiques.
- **Application** : Pour combattre la mycose, appliquez directement l'**Hydrolat de Douglas** sur les zones affectées entre les orteils. Assurez-vous que vos pieds soient bien secs avant l'application pour éviter l'humidité que les champignons apprécient.

Précautions Supplémentaires

- **Hygiène** : Maintenez une bonne hygiène des pieds et changez régulièrement de chaussettes pour minimiser l'humidité.
- **Isolation** : Évitez de marcher pieds nus dans des zones communes pour prévenir la transmission.

Ce guide offre une solution naturelle et efficace pour traiter la mycose des pieds, soulignant l'importance de l'hygiène et de la prévention de la propagation des champignons.

Le protocole proposé avec le mélange d'hydrolats ne présente aucune contre-indication.

Par précaution, on n'utilisera pas la préparation aromatique chez les enfants de moins de 6 ans.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Pommade contracture Pommade Après sport

Une préparation de pommade contracture ou pommade après sport

Formulation de la pommade / dilution 2%

Dilution moyenne : 2-3% de dilution, souvent utilisée pour des applications locales, comme sur des zones de douleur, de tension musculaire ou pour des problèmes cutanés

Bénéfices recherchés : apaiser les muscles contracturés et favoriser la récupération.

Formule de dilution HE :

Ingrédient	g/ml	Dilution
Beurre de Karité	60g	
Huile Végétale de Nigelle ou Jojoba	37g	
HE Romarin d'Oc	1g	1%
HE Laurier Noble	1g	1%
HE Lavandin Abrial	1g	1%

- Beurre de karité : pour ses propriétés hydratantes et réparatrices permet d'appliquer sur une zone bien délimitée la pommade
- Huile végétale huile de Nigelle est anti inflammatoire et l'HV de Jojoba est un bon support en aromathérapie
- Huile essentielle de Romarin à camphre : 1g (~20 gouttes, pour ses propriétés anti-inflammatoires et stimulantes de la circulation)
- Huile essentielle de Laurier noble : 1g (~20 gouttes, pour ses vertus analgésiques et antispasmodiques)
- Huile essentielle de Lavandin abrial : 1g (~20 gouttes, pour ses propriétés relaxantes et anti-inflammatoires)

Matériel :

- Bain-marie
- Balance de précision
- Spatule ou mini-fouet
- Récipient propre pour la pommade (pot hermétique) 100g
- Entonnoir (si nécessaire)

Procédure

Préparation de la base

- Faites fondre doucement le beurre de karité au bain-marie. Évitez de surchauffer pour préserver ses propriétés



- Une fois le beurre fondu, retirez du feu et ajoutez l'huile végétale. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène
- Intégration des huiles essentielles : Laissez tiédir la préparation. Quand elle est encore liquide mais pas trop chaude (aux alentours de 40°C), incorporez les huiles essentielles de Romarin à camphre, de Laurier noble et de Lavandin abrial. Mélangez soigneusement pour bien répartir les huiles essentielles dans la base.

Mise en pot

- Versez délicatement la préparation dans le pot hermétique à l'aide de l'entonnoir si nécessaire
- Laissez refroidir à température ambiante jusqu'à ce que la pommade se solidifie

Conservation

- Fermez le pot et conservez la pommade dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Utilisation

- Appliquez une petite quantité de pommade sur les zones contracturées ou douloureuses après le sport, en massant doucement pour favoriser l'absorption et la circulation. Application avant ou après la séance de sport
- Évitez l'application sur des plaies ouvertes ou une peau irritée.

Précautions

- Effectuez un test cutané avant la première utilisation pour éviter tout risque d'allergie ou d'irritation.
- Ne convient pas aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.
- Consultez un professionnel de santé ou un spécialiste en aromathérapie avant l'utilisation, surtout en cas de conditions médicales spécifiques.

Une dilution à 30% est possible

- Dans cas l'application doit être dans une zone bien délimitée en locale avec un usage maximum de 5 jours et 3 applications maximum par jour chez un adulte en bonne santé. L'usage peut être aussi celui d'un professionnel des thérapies manuelles.

Avertissements et Recommandations :

- Usage localisé et précis : Cette pommade à forte dilution doit être appliquée de manière très localisée, uniquement sur les zones affectées par une contracture aiguë.
- Consultation professionnelle : Avant d'utiliser une pommade à une telle concentration, il est impératif de consulter un professionnel de santé ou un aromathérapeute certifié pour s'assurer de l'absence de contre-indications.
- Test cutané : Effectuez un test cutané avant l'utilisation pour prévenir les réactions allergiques ou les irritations.
- Population spécifique : Évitez l'utilisation chez les femmes enceintes, les allaitantes, les enfants, ou les personnes avec des peaux sensibles sans recommandation médicale.
- Usage limité : L'utilisation de cette pommade doit être limitée dans le temps et ne doit pas se substituer à un traitement médical conventionnel pour des conditions graves.
- Cette pommade, grâce à la synergie des huiles essentielles choisies, vise à apporter un soulagement localisé en cas de contractures musculaires aiguës, mais doit être utilisée avec

prudence et responsabilité.

Les mesures seront les suivantes

Ingrédient	g/ml	Dilution
Beurre de Karité	43g	
Huile Végétale de Nigelle ou Jojoba	27g	
HE Romarin d'Oc	10g	10%
HE Laurier Noble	10g	10%
HE Lavandin Abrial	10g	10%

OU dans un roll on de 10ml

Ingrédient	g/ml	Dilution
Macérât Arnica	7ml	
HE Romarin d'Oc	1ml	10%
HE Laurier Noble	1ml	10%
HE Lavandin Abrial	1ml	10%

Verser la macérât d'Arnica dans le tube du stick roll on, puis ajouter les huiles essentielles et agiter. Visser le bouchon et stocker dans un endroit à l'abri de la lumière.

La conservation est de 5 ans en l'absence de Karité.



Préparer sa peau au soleil

Préparez votre peau aux premiers rayons de soleil avec hydratation, alimentation et crème solaire adaptée.

Préparation de la Peau au Soleil dès le Printemps

Tous les Jours

Visage

- **Nettoyage** : Utilisez de l'**Hydrolat de Carotte Sauvage** matin et soir pour nettoyer le visage avec un coton spécial cosmétique.
- **Soir** : Appliquez **1 goutte d'un mélange** : dans un flacon de 50 ml versez 10ml d'**Huile Végétale d'Amande Douce ou de Macadamia** + 1 goutte d'**Huile Essentielle de Carotte Sauvage** bien agiter puis brumiser sur le visage.

Corps

- **Application** : Utilisez le mélange "Délicatesse" sur le corps.

Après Soleil : Apaisants pour Visage et Corps

Visage

- Utilisez le mélange "Délicatesse" ou de l'hydrolat de **Millepertuis** pour apaiser le visage.

Corps

- Appliquez les mélanges "Délicatesse" ou "Sérénité" pour le corps.

Variante soins "Avant et Après Soleil"

Préparation

- Dans un flacon spray de 50 ml, mélangez **10 ml d'hydrolat de Carotte Sauvage ou de Géranium**, **3 pressions de macérât de Calendula** et **1 à 3 goutte(s) d'huile essentielle de Lavande Vraie**.

Utilisation

- **Avant Soleil** : Vaporisez le mélange chaque matin avant l'exposition au soleil.
- **Après Soleil** : Réappliquez le soir après la douche pour régénérer la peau.



Remarques Importantes

- Effectuez un test d'allergie 24h avant la première utilisation.
- Ce mélange ne remplace pas une crème solaire. Utilisez toujours une protection solaire adéquate.
- Utilisez l'huile essentielle de Lavande Vraie avec précaution, en évitant les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants.

Après de longs mois d'hiver, il est conseillé de **préparer sa peau avant de l'exposer aux premiers rayons de soleil**.

La préparation de la peau ne dispense de l'utilisation d'une crème solaire adaptée. Il est conseillé dès **avril mai** de préparer sa peau au soleil.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Que faire en cas de digestion difficile

La menthe verte, riche en carvone, est un antispasmodique puissant favorisant la digestion et la sécrétion de bile. Idéal pour les digestions difficiles.

Digestion Difficile avec Hydrolat de Menthe Verte

- **Utilisation Ponctuelle** : Prenez l'équivalent d'une **cuillère à soupe d'hydrolat de Menthe Verte**, pur ou dilué dans un verre d'eau.
- **Fréquence** : Dès l'apparition de la lourdeur d'estomac, répétez toutes les **15 à 30 minutes** jusqu'à amélioration.
- **Conseil** : Si vous n'avez pas votre flacon, utilisez une **goutte d'huile essentielle d'Angélique** sur le dessus de la main et lèchez-la discrètement.
- **Effet** : Le goût peut être fort, mais le soulagement est rapide.

La carvone faisant partie de la famille des cétones, **on évitera par précaution l'hydrolat de menthe verte par voie orale chez les bébés, les enfants en bas âge et les femmes enceintes.**

On prendra les **mêmes précautions pour l'huile essentielle d'angélique.**

On privilégiera pour ces personnes l'hydrolat de basilic grand vert ou d'angélique.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Que faire en cas de montée de stress

L'hydrolat de verveine aide à lutter contre les troubles digestifs, la nervosité et l'insomnie. Reconnu pour ses propriétés toniques et calmantes.

Gestion du Stress et de l'Anxiété avec Hydrolat de Verveine

- **Prise Orale** : Pour apaiser le stress ou l'anxiété, consommez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Verveine** diluée dans un verre d'eau tiède ou froide, selon vos préférences.

Utilisation d'un Stick Inhalateur pour la Sérénité

- **Préparation** : Imbibez la mèche en coton d'un stick inhalateur avec de l'**hydrolat de Verveine**.
- **Application** : Inspirez profondément à plusieurs reprises pour un effet apaisant immédiat.

Bain Relaxant en Soirée avec Hydrolat de Verveine

- **Bain Anti-Stress** : Après une journée éprouvante, ajoutez **50 à 100 ml d'hydrolat de Verveine** à l'eau de votre bain.
- **Bienfaits** : Ce bain à la Verveine assure une détente profonde et favorise une sensation de zénitude.

Ce protocole offre des méthodes simples et naturelles pour combattre le stress et l'anxiété grâce aux propriétés apaisantes de l'hydrolat de Verveine, adaptées à différentes situations et préférences personnelles.

Le protocole proposé n'implique aucune contre-indication particulière, que l'hydrolat soit ingéré, inhalé ou dilué au contact de la peau.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Que faire en cas d'état fiévreux

La reine-des-prés agit comme une aspirine végétale, soulageant fièvre, maux de tête et douleurs dentaires. Ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques en font un remède efficace contre divers maux.

Le 1er Jour d'État Fiévreux avec Hydrolat de Reine-des-Prés

Prise Immédiate : Consommez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Reine-des-Prés** presque toutes les heures

Conseil pour le Goût : Si nécessaire, diluez dans un **jus de fruit** pour atténuer l'astringence

Combinaison avec Hydrolat de Sarriette

Anti-infectieux et Stimulant Immunitaire : Prenez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Sarriette** 3 fois par jour, combiné avec l'hydrolat de Reine-des-Prés.

Si l'État Fiévreux Persiste

Application d'Huiles Essentielles : Massez le thorax toutes les 2 heures avec **2 gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble** et **2 gouttes d'huile essentielle de Thym à Thujanol** diluées dans **5-6 gouttes d'huile végétale**

Application Espacée : À partir du lendemain, quand l'état s'améliore, réduisez les applications à **3 par jour pendant 4-5 jours**.

Même si on ne connaît aucun effet secondaire lié à une utilisation prolongée de la **reine-des-prés**, on la **déconseillera, par précaution, aux femmes enceintes et allaitantes et aux personnes allergiques à l'aspirine**. Elle peut être utilisée chez les enfants. En revanche, l'astuce présentée avec les huiles essentielles ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Que faire quand le foie est fatigué

La livèche est un puissant drainant pour le foie et les reins, favorisant l'élimination des toxines. Parfait en cure détox pour éliminer les polluants et métaux lourds.

Cure Détox avec Hydrolat de Livèche

- **Périodicité** : Effectuez une cure détox au **printemps et à l'automne** pour soutenir le fonctionnement du foie.
- **Quantité Journalière** : Consommez **1 litre d'hydrolat de Livèche** entièrement, dilué dans de l'eau à raison de **3 cuillères à soupe par jour**.
- **Mode de Prise** : Selon votre convenance, prenez **1 cuillère 3 fois par jour** ou les **3 cuillères dans une bouteille d'1 litre** à boire tout au long de la journée.

Prise Ad-hoc en Cas de Repas Gras avec Hydrolat de Livèche

- **Usage Ponctuel** : Après un repas trop riche, diluez **1 ou 2 cuillères à soupe d'hydrolat de Livèche** dans un petit verre d'eau.
- **Répétition** : Si nécessaire, répétez la prise quelques heures plus tard.

L'hydrolat de Livèche est recommandé pour ses propriétés détoxifiantes, soutenant ainsi le bien-être quotidien grâce à une meilleure fonction hépatique.

Le protocole proposé n'implique aucune contre-indications particulières, même sur une période prolongée, car c'est un usage alimentaire classique.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Quel traitement visage contre la rosacée et les rougeurs?

La rosacée est le premier stade de la couperose. Il est crucial de détecter et traiter correctement ces problèmes cutanés pour stopper leur progression. Utilisez une crème solaire indice 50 pour protéger votre peau du soleil.

Routine Matinale Quotidienne

- **Préparation du Flacon** : Dans un flacon de 50 ml, combinez **25 ml d'hydrolat d'Hamamélis** avec **2 pressions de macérât de Calendula** et **2 gouttes d'HE d'Hélichryse**.
- **Utilisation** : Agitez le flacon avant chaque utilisation et brumisez votre visage **matin et soir**.

Variante avec HE de Cyprès ou HE de Lentisque Pistachier

- **Substitution** : Remplacez l'HE d'Hélichryse par l'**HE de Cyprès** (non recommandée pour les personnes souffrant de maladies hormonodépendantes) ou l'**HE de Lentisque Pistachier** selon vos préférences.

Soin Hebdomadaire avec Masque à l'Argile

- **Préparation du Masque** : Mélangez **3 cuillères à soupe d'argile rose ou blanche** avec de l'**hydrolat d'Hélichryse** ou d'**Hamamélis** dans un bol.
- **Application** : À l'aide d'un pinceau cosmétique, appliquez le masque sur votre visage.
- **Temps de Pose** : Laissez agir pendant **10 minutes**, réhumidifiez le masque en cours de pose en brumisant de l'hydrolat.

Ce protocole offre une routine de soin pour le visage, combinant les propriétés apaisantes et régénératrices des hydrolats d'Hamamélis et d'Hélichryse, ainsi que l'effet bénéfique des macérâts et des huiles essentielles sélectionnées. L'inclusion d'un masque à l'argile hebdomadaire complète ce soin en profondeur.

Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.

Les protocoles proposés n'ont **pas de contre-indications particulières**, même sur une période prolongée, car c'est un usage cosmétique tout à fait classique



Soigner l'eczéma et le psoriasis

L'eczéma, maladie de peau commune, liée à allergies, stress, peau sèche et potentiellement besoin de detox.

Voie Interne

Curatif :

- 1 cure de **1L de livèche** pendant 21 jours.
- Dosage : **3 cuillères à soupe par jour** (utiliser des cuillères à café pour les enfants).

Voie Externe

Prévention :

- Brumiser le visage et les zones concernées avec **Hydrolat Equilibre** chaque matin.
- Masser doucement avec du **macérât de Calendula**.

Curatif :

- Préparer un mélange dans un flacon de 50ml avec **25 ml d'hydrolat de camomille matricaire, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine, et 2 pressions de macérât de Calendula**.
- **Agiter avant emploi** et brumiser sur la zone concernée **matin et soir** sur une peau propre.

** L'hydrolat de matricaire peut être utilisé sans aucune restriction, en interne ou en externe, et chez tout le monde, même chez les enfants en bas âge. **

Ces cures sont également salvatrices chez **les animaux** (20 ml d'hydrolat dans une gamelle d'eau d'un demi-litre), en plus d'une application locale. Ils représentent une alternative naturelle très efficace aux corticoïdes prescrits par les dermatologues ou les vétérinaires.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager et traiter les aphtes avec Hydrolats et Huiles Essentielles

Le laurier noble est l'antiseptique idéal pour la bouche et la gorge. En hydrolat, il agit rapidement sur les aphtes. Les bains de bouche aux hydrolats sont efficaces et non irritants.

Aphtes Récents

Bain de bouche : Après chaque repas, utilisez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Laurier**. Faites circuler en bouche pendant 1 à 2 minutes avant de cracher.

Aphtes Ulcéreux

Huile aromatique à 30 % : Mélangez **60 gouttes d'huile végétale de Millepertuis** avec **30 gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble** dans un flacon de 5 ml. Appliquez sur l'aphte 4 à 5 fois par jour avec un coton-tige.

En Prévention

Bain de bouche quotidien : Utilisez l'**hydrolat de Laurier** en bain de bouche pour prévenir les aphtes.

****Le protocole présenté ici ne comporte aucune contre-indication, les hydrolats étant parfaitement adaptés aux applications sur les muqueuses. ****

Cette recette s'est montrée salvatrice à de nombreuses reprises chez des personnes souffrant d'aphtes chimio-induits très douloureux.

Le mélange aromatique avec **** l'huile essentielle de laurier ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans, et doit être arrêté chez un adulte s'il ressent une irritation. Dans ce cas, il poursuivra avec les hydrolats et le macérât de millepertuis**** seul.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager les ballonnements naturellement

Pour soulager les ballonnements, adoptez de bonnes habitudes alimentaires et utilisez des hydrolats. Aucune interaction médicamenteuse.

Soulagement des Ballonnements

Voie Interne

- **Dosage Adultes** : Prenez **1 cuillère à soupe d'Hydrolat de Basilic**, de **Camomille Romaine** ou d'**Angélique**.
- **Dosage Enfants** : Administrez **1 cuillère à café** de l'un des hydrolats mentionnés.
- **Fréquence** : Renouvelez la prise toutes les **demi-heures** si nécessaire, jusqu'à **6 à 7 cuillères par jour**.

Voie Externe (Uniquement pour Adultes)

- **Préparation de l'Huile de Massage** : Diluez quelques gouttes d'**Huile Essentielle de Menthe Citronnée** ou de **Camomille Romaine** dans une noisette d'**Huile Végétale de Sésame**.
- **Application** : Massez délicatement le vent

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.**

Nos hydrolats peuvent être utilisés chez les enfants et les femmes enceintes et allaitantes selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager les bouffées de chaleur avec Hydrolats et Huiles Essentielles

La sauge sclarée, plante de la femme par excellence, Elle est indiquée pour la ménopause et dans tous les troubles du cycle.

Usage Hydrolat en Interne pour la Périclimacse/Ménopause

- **Hydrolat de Saugc Sclarée** : Diluez 3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau.
- **Mode de consommation** : Buvez ce mélange tout au long de la journée.

Usage Huile Essentielle pour Bouffées de Chaleur

- **Préparation du mélange** : Diluez 100 gouttes d'huile essentielle de Saugc Sclarée avec 100 gouttes d'une huile végétale dans un flacon ambré de 10 ml.
- **Application** : Massez 1-2 gouttes sur le plexus solaire et 2-3 gouttes dans le bas du dos ou de part et d'autre de la base du crâne, chaque soir.

Brumisation pour Rafraîchir

- **Hydrolat de Menthe Poivrée** : Remplissez un petit flacon brumisateuc.
- **Utilisation** : Vaporisez sur le visage lorsque vous ressentez une montée de chaleur pour un effet rafraîchissant immédiat.

Le protocole proposé avec l'hydrolat de saugc n'implique pas de contre-indications particulières, car c'est un usage tout à fait classique.

En revanche, l'utilisation de l'**huile essentielle de saugc sclarée est totalement proscrite à toute femme ayant souffert ou souffrant d'un cancer hormono-dépendant** (ou s'il y en a eu dans la famille proche).

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager les démangeaisons en cas de peau sèche

Pour soulager une peau sèche et irritée, hydratez-la, choisissez un savon doux et utilisez des huiles adaptées.

Soin Quotidien de l'Épiderme

- **Application Nocturne** : Chaque soir, appliquez quelques gouttes de **macérât de Millepertuis** sur l'épiderme avec un massage doux pour apaiser et régénérer la peau.

Soin Ponctuel pour Démangeaisons

- **Préparation du Mélange** : Dans un flacon de 50 ml, combinez **2 pressions de macérât de Millepertuis** avec **25 ml d'hydrolat d'Achillée Millefeuille** et **2 gouttes d'huile essentielle de Géranium** ou de **Lavande Fine**.
- **Application Locale** : Appliquez ce mélange localement sur les zones de démangeaisons pour un soulagement immédiat.

Ce protocole offre une routine de soin naturelle pour apaiser l'épiderme, avec une attention particulière sur les zones sujettes aux démangeaisons. L'utilisation combinée du macérât de Millepertuis, de l'hydrolat d'Achillée Millefeuille et d'huiles essentielles sélectionnées contribue à la santé et au confort de la peau.

Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.

Nos hydrolats peuvent être utilisés chez les enfants et les femmes enceintes et allaitantes selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager les douleurs articulaires

L'arthrose, fréquente à 90% chez les plus de 60 ans et présente chez 30% de la population avant 60 ans peut être traitée avec la phytothérapie, notamment avec l'hydrolat de cassis et d'autres huiles essentielles anti-inflammatoires.

Cure Interne avec Hydrolat de Cassis

- **Traitement de Fond** : Utilisez l'**hydrolat de Cassis** en cure orale pour les douleurs articulaires, l'arthrose et les rhumatismes.
- **Dosage** : Prenez **1 cuillère à soupe trois fois par jour** diluée dans un verre d'eau.
- **Conseil Hydratation** : Cette méthode incite également à l'hydratation, souvent négligée chez les personnes âgées.

Massage Aromatique avec Huile de Millepertuis ou Arnica et Huile Essentielle de Camomille Romaine

- **Préparation de l'Huile Aromatique à 10 %** :
- Dans un flacon violet foncé de 100 ml, mélangez **90 ml d'huile de Millepertuis ou d'Arnica** avec **10 ml d'huile essentielle de Camomille Romaine**.
- **Application** : Versez une petite cuillère à café de cette huile aromatique dans la main et massez chaque genou pendant **2-3 minutes** avant de dormir.
- **Propriétés** : L'**Huile Essentielle de Camomille Romaine** est un anti-inflammatoire et antidouleur efficace, apaisante et anxiolytique. Elle peut être substituée par l'**Huile Essentielle de Gaulthérie** ou d'**Eucalyptus Citronné** si nécessaire.

L'usage, même prolongé, de l'**hydrolat de cassis** en cure n'implique **pas de contre-indications particulières, même chez les personnes âgées**.

En revanche, l'utilisation d'une **huile aromatique**, surtout à ces concentrations de 10 %, **doit être interrompue une semaine toutes les 3 semaines**. L'**huile essentielle de gaulthérie ne convient pas aux personnes sous traitement anticoagulant ou allergiques à l'aspirine**.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Soulager les douleurs et symptômes des règles

Soulagez les syndromes prémenstruels et menstruels naturellement avec des solutions douces d'aromathérapie.

Prévention des Douleurs Abdominales - Cure Interne

- **Cure d'Hydrolat d'Achillée Millefeuille** : Consommez jusqu'à **3 cuillères à soupe d'hydrolat** par jour, commençant **5 jours avant les règles** et continuant **pendant les règles**.

Prévention des Douleurs Abdominales - Soulagement Externe

- **Massage du Bas Ventre** : Massez le bas ventre avec **1 goutte d'HE de Camomille Romaine** diluée dans une noisette d'**huile végétale de Sésame** pour soulager les douleurs.

Manque d'Énergie

- **Application d'HE de Pin Sylvestre** : Appliquez **1 goutte diluée** dans de l'**huile végétale de Sésame** sur les poignets ou les surrénales le matin pour un effet stimulant.

Lutte contre la Déprime

- **Utilisation d'Hydrolat de Rose** : Brumisez votre cou et votre visage avec de l'**hydrolat de Rose** pour améliorer l'humeur.
- **Avec HE de Rose** : Ajoutez **1 goutte d'huile essentielle de Rose** dans un flacon d'hydrolat de 50 ml pour renforcer l'effet. Appliquez un peu de cette préparation sur le doigt et déposez-la dans le creux du cou.

Ce protocole fournit des méthodes naturelles pour prévenir et soulager les douleurs abdominales, booster l'énergie et améliorer l'humeur, en utilisant des hydrolats et des huiles essentielles spécifiques.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.



Stopper la chute de cheveux

Stoppez la chute de cheveux avec des huiles essentielles adaptées et une bonne hygiène capillaire.

Soin Capillaire Quotidien avec Achillée Millefeuille

Frictions Quotidiennes

- **Préparation du Mélange** : Dans un flacon de 50 ml, mélangez **25 ml d'hydrolat d'Achillée Millefeuille** avec **2 gouttes d'HE d'Achillée Millefeuille**.
- **Application** : Frictionnez les cheveux avec ce mélange **tous les jours pendant 21 jours** pour profiter de ses bienfaits.

Utilisation à Chaque Shampoing

- **Enrichissement du Shampoing** : Ajoutez **1 à 2 gouttes d'HE d'Achillée Millefeuille** dans une noisette de shampoing.
- **Application** : Mélangez bien avant de répartir sur la chevelure. Faites attention à éviter le contact avec les yeux.

Ce protocole combine des frictions quotidiennes et un enrichissement du shampoing avec l'hydrolat et l'huile essentielle d'Achillée Millefeuille, offrant un soin naturel et efficace pour les cheveux.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Traiter la peau grasse

Hydrolat de cèdre purifie et rééquilibre les peaux grasses et acnéiques grâce à son action astringente.

Soin Quotidien pour Peau Grasse

Matin :

- **Nettoyage et Tonification :** Utilisez l'**hydrolat de Cèdre** pour nettoyer et tonifier le visage.
- **Hydratation :** Préparez une émulsion avec **20 ml de gel d'Aloe Vera** et **20 ml d'huile végétale de Noyau d'Abricot ou de Jojoba** dans un flacon-pompe. Agitez bien avant chaque utilisation.

Soir :

- **Démaquillage :** Appliquez de l'**huile de Noyau d'Abricot ou de Macadamia** sur une lingette lavable pour éliminer le maquillage.
- **Nettoyage :** Terminez avec un nettoyage à l'**hydrolat de Cèdre ou de Romarin**.
- **Hydratation :** Réappliquez l'émulsion Aloe Vera + huile végétale sur la peau encore humide.

Soin Hebdomadaire

- **Masque à l'Argile Blanche :** Une fois par semaine, préparez un masque avec de l'**argile blanche** et de l'**hydrolat de Romarin** pour absorber l'excès de sébum et réguler sa production.

Usage Occasionnel d'une Éponge Naturelle

- Pour une exfoliation douce, utilisez une **éponge naturelle** de temps en temps pour une abrasion délicate du visage sans agresser la peau grasse.

Ce protocole combine nettoyage doux, hydratation équilibrée et traitements ciblés pour gérer efficacement la peau grasse, en évitant les produits agressifs qui peuvent stimuler une production excessive de sébum.

Le protocole proposé propose un usage cosmétique tout à fait classique des hydrolats, **sans aucune contre-indication**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Traiter l'Acne avec Hydrolats et Huiles Essentielles

L'acné est une inflammation des glandes sébacées. Les huiles essentielles anti-inflammatoires, cicatrisantes, régulatrices hormonales sont efficaces.

En préventif et en traitement de fond, utiliser l'hydrolat d'achillée millefeuille

En externe, pour se nettoyer la peau, matin et soir, en utilisant une lingette lavable imbibée d'hydrolat d'achillée.

En interne, en diluant une cuillère à soupe de cet hydrolat associé à une cuillère à soupe d'hydrolat de livèche dans un verre d'eau, à boire chaque matin pendant 3 semaines par mois.

En brumisation Votre routine quotidienne peut être complétée par un mélange à appliquer sur la peau nettoyée, matin et soir. Mélanger, dans une pompe spray de 50 ml, 10 ml d'hydrolat de laurier noble, 10 ml d'hydrolat d'achillée millefeuille, 5 ml d'huile végétale de nigelle ou de calophylle, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine et 5 gouttes d'huile essentielle de laurier noble. Cette préparation est à agiter avant chaque utilisation et à brumiser sur le visage avant de masser.

En cas de bouton récalcitrant (acné ou autre), appliquer directement sur le bouton une goutte d'huile essentielle de lavande fine ou de laurier noble, toutes les 2 heures pendant 1 jour ou 2

****Par précaution**, en raison de la présence de camphre, l'hydrolat d'Achillée Millefeuille est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. ****** On peut le remplacer par l'hydrolat de laurier noble associé à l'huile végétale.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Traiter les cernes et les poches sous les yeux

En 1999, la recherche scientifique a confirmé les propriétés anti-inflammatoires des polysaccharides du bleuet, confirmant son efficacité en aromathérapie pour les inflammations oculaires légères.

Soin des Yeux Irrités en Journée avec Hydrolat de Bleuet

- **Application Matinale et diurne** : Imbibez un coton démaquillant lavable avec de l'**hydrolat de Bleuet** et tapotez délicatement sur les paupières et le contour des yeux.
- **fréquence journalière** : Répétez deux à trois fois durant la journée pour un soulagement continu.

Soin des Yeux Irrités en Soirée

- **Préparation Nocturne** : Avant le coucher, imprégnez deux cotons d'**hydrolat de Bleuet**.
- **Application** : Placez un coton sur chaque paupière une fois allongé, et laissez poser pendant **quinze minutes**.

Alternatives et Compléments

- **Options** : Il est possible de remplacer ou de combiner le Bleuet avec de l'**hydrolat de Camomille Romaine** pour leurs effets complémentaires.
- **Bienfaits** : Ces hydrolats apaisants et rafraîchissants calment rapidement les yeux irrités et redonnent un regard apaisé. Ils sont également idéaux pour le nettoyage du visage et le démaquillage.

Serum circulatoire et décongestionnant

Mélanger dans un roll-on 20ml d'huile végétale de **Calophylle** + 2 gouttes (pas plus!) d'Huile Essentielle d'Hélichryse italienne + 2 gouttes d'Huile Essentielle de Camomille Matricaire

Le protocole proposé n'implique **pas de contre-indication particulière**, car c'est un usage cosmétique tout à fait classique. En revanche, il est très important de **ne pas dépasser les quantités d'huiles essentielles mentionnées dans la petite recette pour le sérum « cernes ou poches », le contour des yeux étant une zone très sensible.**



Traiter les spasmes digestifs et intestinaux

Le basilic est un antispasmodique efficace pour apaiser les troubles gastriques et intestinaux. Son hydrolat est riche en linalol et eugéno, aux propriétés calmantes et antalgiques.

Traitement des Spasmes Digestifs avec Hydrolat de Basilic

- **Application en Cas de Crampes** : Pour les crampes d'estomac ou intestinales, consommez **1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de Basilic** diluées dans un verre d'eau.
- **Répétition** : Si le spasme persiste, répétez la prise **10 minutes plus tard**, et une troisième fois si nécessaire.
- **Application Topique** : Si possible, appliquez l'hydrolat directement sur le plexus et le ventre avec le creux de la main pour apaiser les spasmes.

En Cas d'Origine Nerveuse des Spasmes

- **Combinaison d'Hydrolats** : En cas de spasmes d'origine nerveuse, combinez l'**hydrolat de Basilic** avec les hydrolats de **Mélisse** et de **Verveine Citronnée**.
- **Effet Apaisant** : Cette association favorise la détente et aide à soulager les tensions accumulées sur l'estomac.

Ce protocole offre des solutions naturelles pour apaiser rapidement les spasmes digestifs, qu'ils soient d'origine nerveuse ou non, en utilisant l'hydrolat de Basilic seul ou en combinaison avec d'autres hydrolats apaisants.

Le protocole proposé ne présente **aucune contre-indication**.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Traiter les yeux fatigués, irrités

Le bleuet est traditionnellement utilisé pour décongestionner les yeux et possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Yeux irrités - journée Imbiber un coton d'hydrolat de bleuet et appliquer en tapotant sur les paupières et le contour des yeux. Répéter cette opération deux ou trois fois au cours de la journée

Yeux irrités - soir Le soir, avant de se coucher, imbiber de nouveau deux cotons avec l'hydrolat de bleuet et en appliquer un sur chaque paupière une fois que allongé, pendant une quinzaine de minutes. Il est possible de remplacer le bleuet par la camomille romaine ou de les associer. Grâce à leurs propriétés apaisantes et rafraîchissantes, cette petite astuce, très simple, calme rapidement les yeux irrités et donne un regard plus apaisé. Ces deux hydrolats apaisants sont très intéressants également pour se nettoyer le visage et se démaquiller.

Le protocole proposé n'implique **pas de contre-indication particulière**, car c'est un usage cosmétique tout à fait classique.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.



Traiter une infection de poux

Prévenir les poux naturellement avec lavande, lavandin et géranium en huile essentielle ou hydrolat. Traiter avec huiles végétales fines. Sans toxicité, ni résistance aux produits.

Prévention et traitement

- **Précautions** : Évitez le contact tête-à-tête, ne partagez pas bonnets ou écharpes, et attachez les cheveux longs pour réduire le risque de contamination.

Utilisation Préventive de l'Hydrolat de Lavandin

- **Application** : Vaporisez l'hydrolat de Lavandin sur les cheveux et le cuir chevelu **matin et soir** à l'aide d'un flacon-pompe.
- **Méthode** : Appliquez mèche par mèche, en veillant à atteindre le cuir chevelu.

Traitement en Cas d'Infestation

- **Hydrolat** : Continuez les vaporisations d'hydrolat de Lavandin **2 fois par jour**.
- **Huile Végétale** : Le soir, 2 à 3 fois par semaine, appliquez une **huile végétale fine (Coco ou Jojoba)** sur toute la chevelure et le cuir chevelu.
- **Couverture** : Enveloppez les cheveux dans un bonnet fait maison pour éviter les taches pendant la nuit.
- **Action** : Laissez l'huile agir toute la nuit pour asphyxier poux et lentes.
- **Lavage** : Le lendemain matin, lavez les cheveux avec un shampoing doux.
- **Durée** : Répétez ce traitement pendant **une quinzaine de jours** pour éliminer efficacement tous les poux et les lentes.

Ce protocole détaille les étapes à suivre pour prévenir et traiter efficacement les infestations de poux, en utilisant des méthodes naturelles telles que l'hydrolat de Lavandin et des huiles végétales.

Ce protocole ne présente absolument aucune contre-indication.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

