

Notice d'utilisation des eaux florales

*Selon l'ouvrage "La Passion des Huiles Essentielles et des Eaux Florales" de Joël Ruiz et Christophe Drezet
(ISBN 978 2 9540153 2 3)*

Lors de la distillation dans un alambic des huiles essentielles, la vapeur d'eau qui entraîne les essences aromatiques se condense dans le serpentin et redonne de l'eau. Cette eau, que l'on sépare de l'huile essentielle dans l'essencier, contient des particules aromatiques (entre 2 et 5 %) naturellement dissoutes et des informations vibratoires de la plante qu'elle a traversée. On la nomme alors hydrolat ou eau florale. Une fois filtrée, elle est mise en flacon.

L'eau florale a donc en premier lieu des propriétés thérapeutiques similaires à celles de l'huile essentielle de la plante distillée. Mais des propriétés très atténuées, les particules aromatiques ne sont pas toutes solubilisées dans l'eau, on en retrouve seulement une petite quantité, 2 à 5 % en moyenne.

On peut donc utiliser facilement cette eau florale pour des soins externes, internes, en cuisine et en cosmétologie.

Elle est particulièrement recommandée pour les soins des bébés, les enfants, les personnes sensibles aux huiles essentielles, allergiques, les déséquilibres émotionnels, le soin des animaux domestiques..., car l'eau florale a très peu de contre-indication.

Comment les utiliser

EN INTERNE :

Les eaux florales se prennent aisément pures ou dans un peu d'eau à raison d'une cuillère à café (enfants) ou une cuillère à soupe par prise. Entre 1 et 5 fois par jour. On peut les prendre sur de longues périodes (sauf quelques-unes) sans crainte, si cela est nécessaire.

Une bonne manière de les utiliser en ingestion est de diluer deux à trois cuillères à soupe bien pleines dans un demi-litre d'eau. Boire cette quantité dans la journée à petites gorgées, en dehors des repas. En cure de 10 à 20 jours, renouvelable.

EN EXTERNE SUR LA PEAU OU EN DIFFUSION, BRUMISATION :

Il est possible de les vaporiser, pures, directement sur la peau et sur les zones sensibles.

On les utilise en brumisation autour de la tête ou dans une pièce, sur l'oreiller...

Les eaux florales s'utilisent comme démaquillant et comme lotion tonique pour les soins du visage. En général, sur la peau nettoyée, avant la crème de jour ou de nuit.

Elles sont très douces pour le soin des yeux et du contour des yeux (E.F. de Bleuet, de Camomille, de Souci...). Elles éclaircissent le teint, donnent de l'éclat (E.F. de Carotte, de Tilleul..).

On peut aussi faire des compresses sur des parties du corps ou les intégrer dans des préparations cosmétiques, lotions, laits, crèmes...

CONSERVATION :

Les eaux florales de qualité sont pures et sans conservateurs, il est vivement conseillé de les garder au frigo, une fois le flacon ouvert, et de les utiliser dans les 6 mois. Si vous constatez un changement de texture, d'odeur, de couleur, jetez-les !

ACHILLÉE MILLEFEUILLE	Purifiante et apaisante cutanée. Idéale pour les peaux grasses. Équilibrante pour la femme.
ANETH	Digestive, calmante et apaisante.
AUBÉPINE	Apaisante.
BLEUET	Apaisante cutanée, décongestionnante et soin des yeux. Astringente.
CAMOMILLE	Astringente et rééquilibrante de la peau. Digestive et calmante.
CAROTTE SAUVAGE	Tonique et régénérante de la peau. Stimulante hépatique et intestinale.
CASSIS	Stimulante rénale et hépatique.
CÈDRE DE L'ATLAS	Régulatrice de la peau et surtout du cuir chevelu.
CYPRÈS	Stimulante circulatoire et décongestionnante. Astringente, purifiante et équilibrante cutanée.
DOUGLAS	Utile dans les produits ménagers.
FLEUR D'ORANGER	Calmante, facilite le sommeil. Digestive. Apaise et adoucit la peau.
GENÉVRIER	Favorise l'élimination. Régulatrice et purifiante des peaux grasses.
HAMAMÉLIS	Tonifiante de la microcirculation. Astringente, purifiante et apaisante cutanée.
HÉLICHRYSE ITALIENNE	Astringente et stimulante circulatoire.
HYSOPE	Stimulante digestive. Confort respiratoire.
LAURIER	Purifiante cutanée.
LAVANDE FINE	Astringente et adoucissante. Purifiante et calmante.
LAVANDIN SUPER	Utile dans les produits ménagers et dans l'eau du linge.

MÉLISSE	Sédative (très apaisante). Digestive.
MENTHE POIVRÉE	Stimulante digestive. Tonique générale. Calme l'estomac et les nausées. Astringente et apaisante cutanée. Tonifiante circulatoire.
MILLEPERTUIS	Calmant nerveux et apaisant pour les peaux irritées.
MONARDE	Stimulante digestive. Tonique générale.
ORIGAN	Stimulante. Tonique générale.
PIN SYLVESTRE	Tonifiante. Idéale en hiver.
REINE DES PRÉS	Apaise les peaux sensibles. Astringente, tonique, apaisante, elle possède aussi des propriétés digestives.
ROMARIN VERBENONE	Stimulante, détoxinante et tonifiante générale. Régulatrice de la peau et du cuir chevelu. Astringente et purifiante cutanée.
ROSE	Astringente, rafraîchissante, apaisante sur la peau. Calmante, équilibrante émotionnelle.
SAPIN PECTINÉ	Tonifiante, elle est idéale en hiver.
SARRIETTE DES MONTAGNES	Tonifiante générale et stimulante de l'immunité.
SAUGE OFFICINALE	Stimulante digestive. Régénérante, anti-oxydante, purifiante et régulatrice cutanée. Une alliée pour les femmes matures.
SOUCI	Apaisante et hydratante cutanée.
SUREAU NOIR	Favorise l'augmentation du volume des urines. Régule les peaux grasses.
TANAISIE	Vermifuge.
THYM THYMOL	Stimulante et anti-fatigue. Purifiante cutanée.
TILLEUL	Adoucissante, décongestionnante et tonifiante cutanée. Antistress. Sédative. Digestive.
VERVEINE ODORANTE	Calmant et apaisant nerveux. Favorise l'augmentation de la sécrétion des urines. Calme et apaise la peau.

*Selon l'ouvrage : "La Passion des Huiles Essentielles et des Eaux Florales" de Joël Ruiz et Christophe Drezet
(ISBN 978 2 9540153 2 3)*

Quelques bonnes raisons d'utiliser des eaux florales :

Leur douceur d'utilisation et leur quasi-innocuité, l'absence d'effets secondaires. Ainsi on utilise sans crainte, les eaux florales d'Origan, de Sarriette et de Thym thymol... Les huiles essentielles de ces plantes sont agressives sur la peau et les muqueuses et donc délicates à utiliser. Leurs eaux florales s'utilisent facilement et plus longtemps. On agit évidemment plus lentement, mais parfois cela est nécessaire et la longueur du traitement compense sa relative lenteur dans l'efficacité.

Les E.F. d'Origan, de Sarriette, de Thym thymol, par exemple, sont très précieuses. Et cela à tout âge, durant une grossesse, un allaitement et chez les personnes très sensibles aux allergies, aux médicaments...

Leur douceur d'utilisation fait que l'on peut les associer à tout traitement, qu'il soit allopathique ou autre. Demander conseil à votre médecin mais les eaux florales n'ont guère plus de contre-indications que l'homéopathie. Seule la prise en continu peut éventuellement poser problème par effet cumulatif de très petites quantités de molécules actives. Suivre les conseils et recommandations de chaque eau florale.

Sauf pour quelques exceptions (citons le Cèdre, l'Hélichryse, le Romarin verbénone, la Tanaisie vulgaire), il est possible de prendre par voie orale les eaux florales durant de longues périodes, plusieurs mois, même en continu, sans aucune crainte pour sa santé. Ce qui est notamment intéressant pour corriger des attitudes psycho émotionnelles.

Les applications sur la peau se font sans crainte, que ce soit sur la peau fragile de bébé ou sur une peau allergique, ou sur les yeux et le contour de l'oeil... Les eaux florales constituent de formidables eaux toniques hydratantes, régulatrices, purifiantes, régénérantes et économiques pour précéder les crèmes de jour ou de nuit.

Certaines plantes comme le tilleul, le souci, ne produisent pas suffisamment d'huile essentielle. On pourra tout de même les distiller et utiliser leur eau florale. Pour d'autres plantes comme la fleur d'oranger, la rose, la mélisse, l'huile essentielle est rare et donc coûte très cher. L'eau florale constitue une très bonne alternative, pour une utilisation régulière.

Les eaux florales possèdent en plus d'un petit pourcentage d'huile essentielle l'empreinte énergétique vibratoire de la plante ou partie de la plante qu'elles ont imprégnée. Cette énergie pourra se transmettre à l'organisme qui ingère régulièrement cette eau florale et lui apporter toute la force et les subtils messages de vie et d'harmonie de la plante. Et cela sans agresser l'organisme, sans contre-indication, en respectant l'environnement biologique de celui-ci. Il sera possible de prendre l'eau florale correspondant à son état psychologique durant des mois si cela s'avère nécessaire. La prise d'eau florale sera également compatible avec tout autre traitement s'il n'y a pas de contre-indications.



Photo non contractuelle