

De l'Hydrolat à



l'hydrolathérapie

*Nathalie Béguier
Esthéticienne Naturopathe
Formation Hypocratus-2014*

sommaire

Qu'est ce qu'un hydrolat?

L' histoire

Ses appellations

Son mode de production

Sa qualité

l'hydrolathérapie

La mémoire de l'eau

Mode d'utilisation

Conclusion

Bibliographie

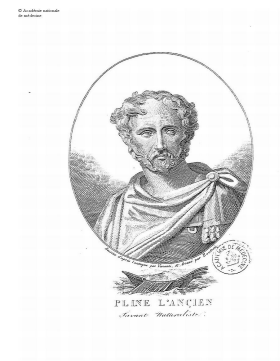
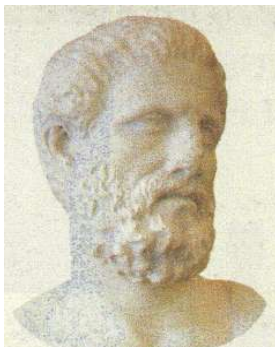


L' Histoire:

Définition d'un hydrolat (ref Le petit Robert):

Eau chargée par distillation de principes végétaux volatils.

Les hydrolats ou eaux distillées étaient connues des égyptiens voilà déjà 4000 ans avant notre ère. Des médecins comme Hippocrate ou Pline travaillèrent avec des eaux distillées, notamment l'eau de rose présente dans multiples remèdes dont le collyre. Les Egyptiens appréciaient la nature médicinale et préservatrice de certaines plantes. La santé pendant la vie et après la mort, auraient été impossibles sans elles. De même que Cléopâtre utilisait les essences pour se parfumer elle fut l'ambassadrice en la matière. La légende dit qu'elle fit tremper les voiles de sa barge dans l'eau de rose, afin que Marc Antoine, qu'elle avait l'intention de prendre pour amant, hume dans l'air le délicat parfum de rose qui la précédait alors qu'il l'attendait sur la berge pour leur première rencontre.



Les premières indications viennent de Synésios de Cyrène qui décrit de manière détaillée les appareils distillatoire des égyptiens. Dans l'antiquité, alchimistes prêtres, guérisseurs étaient fins connaisseurs en la matière.

Mais allons un peu plus loin dans l'historique.

Du VIIIe au XIe siècle nous sommes à l'apogée de la science arabe, Mésué le jeune fit la description des eaux distillées de rose et d'absinthe. Ibn Kaldum mentionne que les hydrolats étaient déjà connus et estimés (l'eau de rose est encore aux premières loges).



historien philosophe diplomate 1320-1406

Théophanes Chrysoloras médecin de l'empereur Michel VIII de Constantinople recommandait l'eau de rose comme remède.

Abn Djafar Achmed traduit en grec par Synésios de Cyrene décrivait l'eau de rose, l'huile essentielle de rose et le camphre comme médicament usuel (XIe S).

Albucasis donne dans son œuvre Liber Servitoris une description minutieuse de la distillation .



Alcubasis médecin 936-1013

Pour l'anecdote: c'est sans doute grâce à l'histoire de ces temps anciens que les lokoums dégagent un parfum très savoureux d'eau de rose, et que de nombreuses pâtisseries sont parfumées à la fleur d'oranger.

Après les croisades l'occident prend la relève, On constate dans certains écrits que les eaux distillées étaient le but de la distillation .Les huiles essentielles étaient considérées comme quantité négligeable.

*.Bien que les recherches s'orientent plus vers l'alchimie la transmutation des métaux... Une vulgarisation de l'alchimie et de la distillation s'est tout de même amorcée grâce à l'imprimerie. La recherche de la **quintessence** est devenu importante, on cherchait à distiller toutes sortes de matières végétales et de substances subtiles. A cette même période les importants travaux sur les eaux distillées de Lonicér ont été remarqués .*



Lonicer botaniste médecin 1528-1585

Les écrits de Walker Herman Reiffen en 1556 ,médecin à Strasbourg où il donna dans son livre de nombreux détails sur les appareils de distillation, les hydrolats , leur production et leur action médicale.

La distillation et les eaux aromatiques entre dans la pharmacie au travers de Jean Guinter D'Andernach professeur de médecine à Strasbourg (1487-1574). Il aide à faire entrer dans les laboratoires la distillation ainsi les techniques s'améliorent peu à peu. Mais les guerres de religions ont ralenti considérablement l'évolution de la recherche scientifique seule quelques savants ont pu poursuivre leurs recherches :

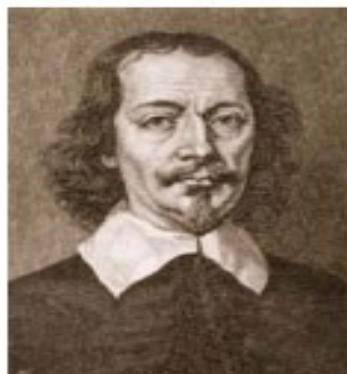
- *Jean Baptiste Van Helmont (1577-1644)*
- *Jean Rodolphe Glauber (1604-1668)*
- *Nicolas Lemery (1645-1715)*
- *Guillaume Homberg (1652-1715)*



Van Helmont chimiste physiologiste



Nicola Lemery pharmacien chimiste



Guillaume Homberg alchimiste

Les hydrolats atteignent leur apogée au XVIII^e siècle, on en dénombrait près de deux cents, dans un même temps la parfumerie connut un grand essor, et l'utilisation de la matière parfumée suscita un grand intérêt, à tel point que toute famille de la haute société britannique avait sa propre chambre de distillation où l'on fabriquait des parfums et des huiles parfumées pour ses besoins personnels, ces préparations étaient utilisées aussi bien pour leurs vertus curatives que pour la parfumerie .

Les connaissances chimiques se multiplièrent les huiles essentielles prennent le pas doucement sur les hydrolats notamment grâce à Herman Boehave qui écrivit le traité de chimie en 1728 où il décrit largement les huiles essentielles et leurs modes d'extraction. Les nouvelles recherches visaient à augmenter le rendement de la production des huiles essentielles .

La recherche scientifique au début du XX^e donna une belle impulsion aux huiles essentielles, le chimiste et parfumeur René Maurice Gattefossé écrivit un ouvrage intitulé «aromathérapie» c'est à partir de là que la grande histoire des huiles essentielles et de leurs vertus médicinales et cosmétiques débuta.

Progressivement l'absence d'intérêt commerciale pour les hydrolats c'est traduit pour beaucoup par leur rejet dès la fin de la distillation de la plante. Seules quelques eaux de rose de lavande de camomille ou de fleur d'oranger ont subsisté pour leurs vertus cosmétiques sédatives ou culinaires.

Aujourd'hui les eaux florales retrouvent progressivement leur lettre de noblesse on compte près de soixante sortes d'hydrolats certes encore méconnus du grand

public car peu au fait de leur vertu. Toutefois les producteurs d'huiles essentielles gardent à nouveau leurs hydrolats car ils sont de nouveau très demandés et ceci grâce au nouvel engouement pour les cosmétiques naturels.

Mais aussi dans le domaine de la médecine naturelle les hydrolats peuvent convenir à un très large public notamment femmes enceintes, enfants et animaux.



René Maurice Gattefossé

Ces appellations:

Le terme hydrolat est issu de l'appellation latine « hydro, eau » et du français lat ou lait car la substance a une apparence laiteuse aussitôt la distillation .

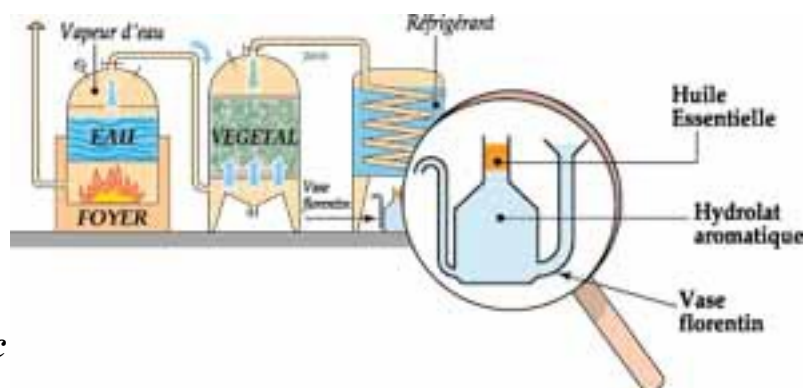
On les nomme hydrosols ou encore aquaromes , le terme eau florale est très courant mais un peu limitatif car on n'utilise pas que les fleurs, on peut extraire de l'hydrolat de feuilles, d'aiguilles ou d'écorces ou encore des racines. A priori toutes les plantes qui passent par le processus de distillation peuvent donner de l'hydrolat. Parfois on confond les hydrolats avec les eaux aromatiques mais celles-ci n'ont rien à voir, les eaux aromatiques sont des solutions d'essences mélangées à l'eau contenant parfois de l'alcool.

Les hydrolats ne sont ni des infusions ni des macérations ni des décoctions et leurs principes actifs sont différents. La concentration en principes actifs dans l'hydrolat est globalement plus élevée mais elle reste toutefois moins élevée que celle de l'huile essentielle correspondante. Sa concentration équivaut en moyenne à trois pour mille et dans certains cas à moins de deux. En d'autres termes on pourrait dire que l'hydrolat s'apparente à l'homéopathie, comme pour celle-ci une forte dilution peut signifier une remarquable efficacité .



De l'huile essentielle à l'hydrolat...

Son mode de production:



un alambic

Au cours du processus de distillation, les plantes sont exposées à la vapeur d'eau. Cette étape gazeuse permet d'extraire les essences volatiles. Lors de la période de refroidissement, cette vapeur d'eau va constituer deux produits bien distincts: l'huile essentielle d'une part et l'hydrolat d'autre part à savoir l'eau imprégnée des molécules aromatiques.

Dans le récipient final nommé vase florentin, les deux produits vont se séparer, l'huile essentielle dans la plupart des cas plus légère que l'eau, va flotter et rester en surface alors que l'hydrolat d'une densité supérieure donc plus lourd va rester dans le vase florentin. Cette eau présente désormais une qualité différente de celle qui existe avant la distillation. Elle est aromatisée et odorante, ce qui signifie qu'une certaine quantité de molécules aromatiques sont restées unies aux molécules hydrauliques.

L'hydrolat est un produit à part entière. Ce n'est pas de l'huile essentielle ajoutée à de l'eau. Il présente des qualités de guérison similaire à celle de l'huile essentielle, bien qu'il conserve son caractère propre et spécifique.

Il se distingue de plus en plus par le fait qu'il est hydrophile, il se mélange à l'eau sans excipient particulier et qu'il est libre de substances lipophiles comme les terpènes.

A priori toutes les plantes qui passent par le processus de distillation peuvent donner de l'hydrolat. C'est pour cette raison qu'il ne peut exister d'hydrolats d'agrumes, car ceux-ci ne sont pas distillés mais extraits par pression mécanique.

Toutefois on peut trouver les hydrolats de petit grain ou de linette car ce sont des produits de distillation des feuilles. On ne trouvera pas d'hydrolat de jasmin ou de chèvrefeuille car pour ceux-ci c'est une extraction par macération.

Certaines plantes comme le tilleul, le souci, l'aubépine, le lierre grimpant... ne produisent pas suffisamment d'huile essentielle, on pourra tout de même les distiller et utiliser leur hydrolat. Pour d'autres plantes comme la fleur d'oranger (néroli) la rose, la mélisse, l'huile essentielle est rare et coûte très cher l'hydrolat est donc une bonne alternative pour une utilisation régulière.

Pour les producteurs d'huiles essentielles l'hydrolat est un vrai cadeau du ciel car celui ci représente un revenu supplémentaire sans engendrer d'investissements importants. La quantité d'hydrolat est toujours plus importante que l'huile essentielle correspondante, il serait dommage de se priver de cette source de revenu aussi intéressante. Nous verrons plus loin à quel point nous avons besoin des hydrolats.



La qualité:

La concentration en principe actif :un hydrolat de qualité est un hydrolat concentré , on en extrait uniquement les huit ou neuf premiers litres il doit avoir une bonne puissance olfactive .

La qualité de l'eau et des plantes lors de la distillation dans l'absolu n'importe quelle eau peut être utilisée y compris polluées, sulfatées ou autres résidus néfastes

sans oublier les pesticides pouvant être présents sur les plantes et qui se concentrent dans l'hydrolat . Il est préférable de choisir des hydrolats biologiques certifiés ou issus de plantes sauvages .

La fraîcheur et la pureté: les hydrolats sont des produits extrêmement sensibles à la lumière , à la chaleur et aux pollutions microbiennes. Les hydrolat purs , c'est à dire sans aucun conservateur ne peuvent se conserver qu'un an en étant stocké au frais . Il est donc indispensable de les acheter en connaissant la date d'obtention et les conditions de stockage jusqu'à votre achat .les hydrolats ne doivent pas contenir de conservateurs on trouve parfois des substances synthétiques dans les hydrolats même bio. Les contenants doivent être propres généralement on les trouvent dans des flacons bleus pour préserver de la lumière .

Les prix sont différents en fonction essentiellement de la concentration et du mode d'obtention Ainsi le prix d'achat d'un hydrolat peut aller du simple (pour un hydrolat non concentré , non filtré de culture conventionnelle) à dix fois plus cher(pour un hydrolat bio concentré pure et frais)

A retenir: les trois règles de qualité.

préserver son entité, étant un concentré, chaque goutte contienne toutes les informations de la plante. C'est pour cela qu'il est primordial de préserver l'entité complète d'un hydrolat ou d'une HE. Comme le souligne Suzanne Cathy dans son ouvrage Hydrosols «Un violon seul c'est joli mais un orchestre composé d'une multitude d'instruments....»

Préserver sa pureté en veillant à son origine culture sauvage ou de culture biologiques.

Préserver ses vertus, l'hydrolat est très fragile , sa durée de vie , est d'un ou deux ans ans maximum car il contient moins de principe actif anti putride que l'HE ne pas l'exposer à la chaleur , la lumière, ou l'air ce qui peut altérer les hydrolats . Dans le cas où il s'oxyde, il dégage une odeur nauséabonde et devient impropre à la consommation . Il arrive que les hydrolats soient envahis de micro-organismes qui forme des dépôts mucilagineux , ces derniers ne sont pas dangereux pour la santé et

n'altèrent pas la qualité de l'hydrolat .

Il est aussi possible de prolonger la vie des hydrolats en y ajoutant de l'extrait de pépin de pamplemousse à raison de quelques gouttes car il contient un anti-oxidant et un antibactérien majeur .



L'hydrolathérapie

Definition

La thérapie par les hydrolats est une thérapie holistique c'est une branche de l'aromathérapie issue plus largement de la phytothérapie.

La mémoire de l'eau.

Il parait indispensable de parler de l'ouvrage du docteur Masaru Emoto (scientifique japonais diplômé d'un doctorat en médecine alternative à l'open international University), «les messages cachés de l'eau». Il décrit dans son ouvrage ses expériences sur l'eau, ainsi il a pu constater que celle-ci perçoit les sons, et l'environnement où elle se trouve ainsi que les pensées positives ou négatives. Cette constatation fut évidente lorsque qu'il a congelé l'eau qui a été soumise à différents tests, les cristaux étaient plus ou moins beaux ou laids selon les sons et la provenance.

Dans le domaine de l'aromathérapie il a été aussi constaté que les cristaux de telle ou telle huiles essentielles ressemblaient étrangement aux fleurs utilisées. Les molécules aromatiques des plantes lorsqu'elles sont diluées dans l'eau à l'exemple des hydrolats , renforcent les messages qu'elles veulent transmettre autrement dit l'hydrolathérapie peut être un messenger de l'eau et un indice énergétique fondamentale pour notre santé. Le docteur Bach médecin homéopathe dans les années 30 créa de subtils extraits liquides généralement préparés à partir d'une infusion de fleurs sauvages ou cultivées, cueillies au pic de leur floraison et exposées pendant quelques heures aux rayons du soleil dans un bol d'eau de source très pure. Cette imprégnation de fleurs dans l'eau est ensuite mélangée à de l'alcool , diluée et dynamisée. C'est une autre approche thérapeutique celle ci ne contient pas de substance matérielles active , de molécules provenant de la fleur mais d'un processus bioénergétique utilisant l'eau comme support , susceptible d'entrer en résonance avec le psyché de l'individu et d'agir sur son bien être physique , mental et émotionnel.

Masaru Emoto a d'ailleurs écrit aussi «le pouvoir guérisseur de l'eau» il développe sa théorie sur le fait que l'eau reflète et transmet le meilleur de la nature comme elle peut aussi transmettre le pire

Tout cela pour dire que les hydrolats peuvent faire parti des thérapie dont on utilisent les molécules des plantes pour traiter tel ou tel déséquilibre fonctionnel d'un individu mais aussi grâce à ce processus de dilution dans l'eau, que l'on peu qualifier d'infinitésimale ,peuvent faire parti des thérapie énergétique et vibratoire pour traiter la nature parfois bipolaire de l'âme humaine , d'où mon intérêt tout particulier pour cette thérapeutique.



Edward Bach
médecin homéopathe britannique
1886-1936



Masaru Emoto
docteur en médecine alternative
auteur Japonais
1943-2014

Les modes d'utilisation:

En externe sur la peau et les yeux, pour les soins esthétiques, mais aussi pour traiter les irritations ou pour apaiser les inflammations et dermites

En interne par voie orale, recommandé pour les bébés les petits enfants les femmes enceintes et les personnes fragiles trop réactives aux huiles essentielles. Les hydrolats peuvent aussi très bien être associés à un traitement d'huiles essentielles. La voie orale est très utilisée en énergétique.

Les hydrolats sont un mode de traitement très intéressant pour les animaux.

En cuisine c'est un ingrédient ou un accompagnement, il apporte un arôme raffiné et subtil au plat tout en ayant les qualités thérapeutiques plus faciles à doser que l'huile essentielle, en cuisine le surdosage d'huile essentielle peut devenir catastrophique Les hydrolats sont idéal pour les boissons.

Pour l'entretien de la maison les hydrolats permettent d'aseptiser, parfumer la maison et le linge.

Quelques bonnes raisons d'utiliser les eaux florales : leur douceur d'utilisation et leur quasi innocuité, l'absence d'effets secondaires. ainsi on utilise sans crainte les hydrolats de sarriette, d'origan de thym thujanol ou thymolalors que les huiles essentielles de ces plantes peuvent être agressives et nécessiter un conseil averti d'un thérapeute. les eaux florales s'utilisent plus lentement mais la longueur du traitement peut parfois être bénéfique.

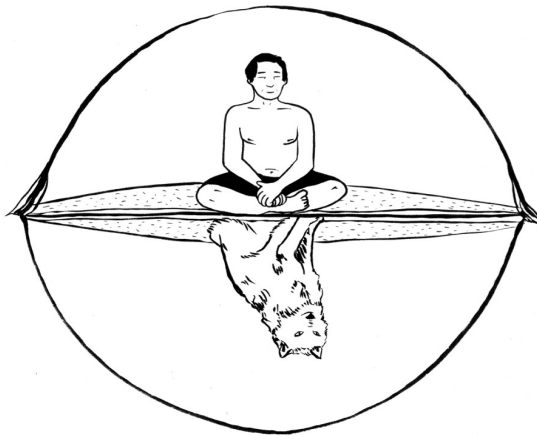
Les HA de thym de sarriette ou d'origan sont précieuses pour combattre les infections bactériennes, virales, ou parasitairespour tous les âges, durant la grossesse ou les individus sensibles ou allergiques aux médicaments.

Elles sont comparables à l'homéopathie.

Elles sont pour ainsi dire toutes ingérables toutefois pour le cèdre, l'hélichryse, le romarin verbenone, la tanaïs, celles-ci ne devront pas être prises à trop long terme. Pour les autres le long terme peut avoir des aptitudes à corriger les désordres psycho-émotionnels ou encore à traiter les maladies chroniques.

Pour prendre soin de nos animaux familiers les hydrolats sont très utiles notamment pour entretenir le pelage les parfumer enfin on peut aseptiser ,désinfecter, leur couche ou leur litière et éloigner les parasites .

Les indications thérapeutiques valables pour l'homme sont également valables pour l'animal car en venant au contact de l'homme, ils développent les mêmes pathologies (digestion, allergies, infections, émotions).



Traitement du système respiratoire:

à raison de une à trois CS par jour pour un adulte (posologie courante)

Pour une rhinite ou une sinusite, un refroidissement, une laryngite ou pharyngite :

HA de cyprès d'eucalyptus, d'hysope , de sarriette, de thym (linalol,thymol ou thujanol) ou de genévrier ils peuvent êtres associés à de HA de laurier noble du pin sylvestre, du romarin verbenone, de la sauge, de la lavande , de l'origan marjolaine ou du tee tree.

Contre les toux ou la bronchites: *HA de pin sylvestre, decannelle , d'eucalyptus, d'hysope, en association avec HA fleur d'oranger, tee tree , thym linalol.*

Le traitement de l'asthme et du rhume des foins en prévention : *HA camomille allemande , basilic ou hysope.*

Exemple de traitement:

Sinusite:

HA d'hysope 50ml

HA de pin sylvestre 50ml

HA de sarriette HA d'hélichryse 50ml

HA de thym vulgaire linalol 50ml

appliquer qq gttes dans chaque narine plusieurs fois/j

et une CC dans une infusion d'eucalyptus à 3% 3 à 4fois/j

*Faire une inhalation avec 1 L d'eau , une CS du mélange d'HA et 3 gttes d'HE
d'eucalyptus globulus*

Suivre le traitement jusqu'au rétablissement.

Traitement du système digestif

*la posologie reste de un à trois CS par jour et une à trois CC pour les enfants dans
une tasse d'eau chaude ou une infusion ou décoction appropriée.*

Pour les problèmes d'ordres digestifs on retrouve des incontournables:

*l'HA de basilic , de menthe poivrée, de cannelle, de laurier noble, de mélisse, de
fleur d'oranger et de verveine .*

Pour des cas d'aérophagie de ballonnement, on pourra associer la menthe poivrée,
le basilic, la cannelle et le bois de santal à mélanger à parts égales et prendre une
CS une demi heure après le repas.

L'acidité gastrique peu se traiter avec du basilic de la camomille romaine de la fleur
d'oranger et de la menthe poivrée .

Une constipation peut être améliorée avec de HA d'achillée, de bois de santal et de
mauve .

Une diarrhée infectieuse:

HA de cannelle 100ml

sarriette 50ml

1Cc du mélange

marjolaine 50ml

dans une infusion de feuilles de myrtille :1 CS /tasse

on peu ajouter 3gttes d'HE de tee tree dans une Cc de miel de thym ,de bruyère ou de sarriette .

Boire une tasse toute les heures jusqu'à amélioration et continuer pendant 3 ou 4 jours.

Les nausées de grossesse peuvent se traiter aisément avec :

HA basilic

fleurs d'oranger

1Cc du mélange 3/j

Framboisier

à prendre au levé et avant les repas ,plus une si nécessaire.

*Les HA peuvent venir en soutien d'un traitement de **la maladie de Crohn** :*

HA camomille romaine , ciste , fleur d'oranger et verveine odorante renforcés par les mêmes HE en application externe .

Pour traiter une colite

HA romarin

achillée millefeuille

qqsp 1Cc du mélange toutes les ½h

cannelle

bois de santal

dans une infusion de fleurs de mauve ou simplement dans une tasse d'eau chaude

*Les HA peuvent traiter aussi **les insuffisances hépatiques** entre autre avec la carotte sauvage et le romarin , mais aussi **le hoquet** avec le basilic ou encore **la boulimie** avec la sauge, biensur en accompagnement d'un suivi thérapeutique .*

Traitement du système cardio-vasculaire

*Dans le cas d'une **hyper-tension** ou de **palpitations cardiaques** on utilisera l'HA de lavande , aubépine, fleurs d'oranger , marjolaine et Nard.*

*Pour une **hypo-tension** : les HA de romarin , pin sylvestre , sarriette et thym thymol.*

*Pour traiter les **problèmes d'ordres vasculaires** comme les **Hémorroïdes** on mélangera 1 CC dans 1 L d'eau les HA suivants:*

HA achillée millefeuille

noisetier

cyprès

camomille

vigne rouge

à boire pendant la journée jusqu'à amélioration.

***Les varices ou fragilité capillaires** on pourra associer à celles citées ci dessus le cedre l'hélichryse, la menthe poivrée , la myrte .*

*Dans le cas **d'hématomes interne ou phlébite** les HA d'hélichryse et de carotte sauvage sont incontournables.*

*Les HA peuvent venir en soutien d'un traitement lors d'un **déséquilibre du métabolisme** .*

*Comme par exemple **l'hyper thyroïdie**:*

HA de marjolaine et escholtzia à raison d'une Cc du mélange 3/j on peut l'associer à de l'HE de myrrhe (1 gtte) et de marjolaine (1 gtte) en application externe dans le creu du cou .

*Dans le cas **d'épuisement**: la cannelle, le laurier, le thym linalol, le pin, le romarin ou la verveine pourrons être d'un grand secours.*

*Pour le **surpoids, la cellulite ou la rétention, d'eau**, un grand nombre d'HA pourront être utiles tels que la verge d'or le cèdre, le lierre grimpant, le noisetier,ou*

l'hamamélis, le genévrier, le cyprès, le romarin, le pin sylvestre, la sarriette, la vigne rouge, la reine des prés, l'hélichryse.

Selon le cas on pourra mélanger une sélection d'HA à raison de 1 CS dans 1 l d'eau à boire dans la journée, bien sûr toujours en complément d'une bonne hygiène de vie.

Le traitement du système ostéo-articulaire

Il peut être traité avec les HA toujours en soutien d'un suivi thérapeutique .

*Pour exemple; **la goutte***

HA d'hélichryse

laurier noble 1CS dans 1 l d'eau ou une infusion d'ortie pendant 40j

genévrier

ledum du groenland

l'arthrose: *HA plus infusion plus bourgeons*

HA lavande 50ml

achillée millefeuille 50ml 1Cc dans une infusion 3/j

genévrier 50ml

thym linalol 50ml

Infusion:

20g d'ortie piquante feuilles

20g de reine des prés sommités fleuries 1Cs pour 1 tasse

30g de frêne feuilles

30g de cassis feuilles

Bourgeons 30gttes/j

Bg de pin

Bg de vigne .

*Les HA peuvent être utilisés dans d'autres pathologies tel que **le lumbago, la sciatique, les tensions musculaires***

Le traitement de la peau et des muqueuses:

La HA sont plus fréquemment utilisés en externe pour traiter les problèmes cutanés.

***Toutes allergies** peuvent être apaisées par de l'HA de camomille.*

***Les urticaires ou eczéma** ou encore **des prurits** on retrouve la camomille mais aussi la lavande, la menthe poivrée, la rose de Damas , la marjolaine, la carotte sauvage, le calendula, le tee tree, le géranium....*

*On utilise en soins cosmétiques les HA à la place des lotions souvent alcoolisées et trop astringentes pour bien des peaux. Avec un HA nous avons un soin rééquilibrant et un nettoyant, que demander de mieux? Nous pouvons **traiter tous les types de peaux ainsi que la couperose.***

*Il est aussi possible de calmer **les coups de soleil** avec l'HA de millepertuis .*

Et bien sur l'HA est très adapté aux soins des yeux, sans danger aucun, même pour les porteurs de lentilles de contact.

Soins des paupières irritées ou conjonctivites:

camomille, bleuet, myosotis, lavande, eucalyptus, rose de Damas, ou myrte.

*Les bains de bouche de mélanges d'HA pour **les gingivites, les aphtes les douleurs dentaires....** sont très appropriée.*

*Nous pouvons calmer la douleur **des poussées dentaires de bébés** avec de la lavande, de la verveine citronnée ou de la camomille en tampon sur les gencives.*

Le traitement du système gynécologique:

*Il peut être conseillé avec des HA, pour **traiter la ménopause, les ménorragies, les aménorrhée** par voie interne.*

*Le ciste est tout à fait indiqué pour la ménorragie ,la sauge l'alchémille , la rose de Damas pour les **bouffées de chaleur** ou encore l'achillé, le framboisier , le cèdre ou la capucine pour réguler le cycle menstruel.*

Pour traiter les vulvites :

HA de tee tree 1Cs

rose de Damas 1Cs

thym linalol 1Cs

cannelle 1Cs

echinacea 1Cs

bois de santal 1 Cs

effectuer des lavements avec le mélange dilué ou non à 100ml d'eau 2 à 4/j

l'action peut être renforcée par les HE de tee tree et de géranium 1 gte de chaque en tampon avec une gaze stérile.

Pour finir il est aussi possible de servir des HA

pour traiter le système psycho-émotionnel

citons quelques exemples mais bien évidemment il, est conseillé d'adapter un traitement d'HA avec l'aide d'un thérapeute car la subtilité des émotions est parfois difficile à définir et à comprendre.

Voici tout de même un exemple:

un besoin d'affection, une peur du rejet pourra être traité avec les HA de fleurs d'oranger, de laurier noble, marjolaine, millepertuis ou verveine citronnée.

Pourquoi?

La fleur d'oranger agit sur la dépendance affective où le sentiment de honte

le laurier noble agit sur la difficulté d'expression et la perte de centrage

la marjolaine agit sur les excès en tous genres

le millepertuis agit contre le sentiment de manque de soutien et de reconnaissance .

La verveine citronnée agit contre la dépression, le découragement les angoisses les peurs et le manque de confiance en soi.

Je vous rappelle que l'on donne souvent de l'HA de fleur d'oranger aux nouveau-nés car le néroli est symbole de pureté il apporte calme et apaisement et donc facilite l'endormissement .

Conclusion:

Les Hydrolats ont des vertus formidables pour le commun des mortels.

Son utilisation est sans danger pour tous mais pourtant avec des vertus très honorables. Souvent utilisés sans que l'on connaisse vraiment toutes leurs vertus. Un hydrolat peut être un remède thérapeutique à part entière mais aussi un excellent assistant pour les huiles essentielles, les infusions et décoctions, la gémmothérapie, les élixirs floraux... et bien d'autres formules phytothérapeutiques.

Il peut aussi accompagner et adoucir un traitement allopathique sans risques de contrarier celui-ci.

C'est un remède, un cosmétique une base culinaire, un produit d'entretien à lui tout seul. Il me paraissait donc indispensable de mettre en lumière cette merveilleuse et très subtile eau florale.

Bibliographie :

Guide des eaux florales et hydrolats de Patricia Delmas aux éditions Medicis

Hydrosols the next aromathérapie de Suzane Cathy

Huiles essentielles et hydrolats de Henry Viaud (1983)

L'hydrolthérapie et thérapie des eaux florales de lydia Bosson et Guénolée Dietz aux éditions Amyris

Les élixirs floraux de Philippe Déroide aux éditions souffle d'or

Guides des eaux florales de Joël Ruiz et christophe Drezet aus éditions Aromareves

Hydrolats et eaux florales vertus et applications de xavier Fernandez, Carole André, et Alexandre Casale aux éditions Broché

Les messages cachés de l'eau de Masaru Emoto aux éditions Guy Trédaniel

