

Les hydrolats pour

Légende: Un grand classique de l'hydrolathérapie, l'hydrolat de Rose.

Les hydrolats, également appelés eaux florales, sont produits par distillation à la vapeur d'eau en même temps que les huiles essentielles. Ils ont énormément gagné en renommée aussi bien au niveau thérapeutique, cosmétique que culinaire durant cette première décennie. Leur popularité croissante fait que le nombre d'hydrolats mis à disposition sur le marché ne cesse d'augmenter et aujourd'hui nous disposons de plus en plus d'hydrolats précieux où l'on distille la plante uniquement pour cette « eau magique » et non pour son huile essentielle, car dans ce cas, le rendement serait trop faible.

C'est la raison pour laquelle nous pouvons bénéficier aujourd'hui des vertus précieuses d'un hydrolat de champaca ou de kewra dont nous connaissons les parfums raffinés uniquement sous forme d'absolu.

Les hydrolats en cosmétique

Les applications d'hydrolats peuvent s'effectuer aussi bien par voie interne que par voie externe, sans devoir prendre de grandes mesures de précaution. L'utilisation des hydrolats par voie externe présente un bénéfice aussi bien cosmétique que thérapeutique pour la peau, les yeux et le bien-être, en général. Ce sont des produits très doux et donc particulièrement adaptés pour les soins de la peau.

Les hydrolats sont devenus des composants indispensables pour les fabricants des cosmétiques naturels. Leur hydrosolubilité se marie extrêmement bien avec d'autres composants végétaux comme l'aloé vera, les mucilages de mauve et de prêle, les décoctions de plantes etc. La prise des hydrolats par voie interne complète et soutient parfaitement bien les soins cutanés.

Toniques

Est-ce que nous avons vraiment besoin de tonifier la peau? Un débat régulier dans le milieu des cosmétiques. Une des raisons principales pour la nécessité de tonifier la peau est le fait que les toniques peuvent restaurer le pH naturel cutané. La peau a un pH de 5.5 et le pH de l'eau peut aller jusqu'à 9.5, ceci en fonction de l'endroit où vous vivez et de la dureté de l'eau... tonifier la peau signifie donc la protéger et l'harmoniser contre les agressions externes. Les hydrolats d'achillée, de rose, de champaca, de kewra, de nard, de vétiver tonifient et adoucissent les peaux mûres et asphyxiées. Les hydrolats de bois de santal, de camomille matricaire, d'immortelle, de cyprès, de menthe poivrée sont bénéfiques au niveau veineux et indiqués pour les peaux à rougeurs et à couperose.

Les hydrolats de géranium, de lavande, de thym linalol, de coriandre et de ciste purifient et tonifient les peaux grasses et acnéiques.

Les hydrolats de camomille bleue, de lavande, d'hysope et de coriandre apaisent les peaux réactives et sensibles.

Brumisation

Brumiser régulièrement la peau avec certains hydrolats, surtout pendant la période chaude de l'année, soigne, rafraîchit et purifie la peau et l'esprit. L'impact est aussi bien énergétique que physique. Vaporiser avec un brumisateur l'environnement avec de l'hydrolat de rose quand tout le monde est irritable s'avère miraculeux. Brumiser régulièrement la peau quand elle tire, dans les périodes sèches et froides avec un mélange à part égale d'hydrolat de champaca, de nard et de rose transmet un sentiment de bien-être. Brumiser la peau lors des canicules avec un mélange à part égale d'hydrolat de rose, de menthe poivrée, de lavande et de kewra rafraîchit et préserve la vitalité et la bonne humeur.



préserver la santé et la beauté de la peau

Quelques conseils de soins

Pour éviter l'irritation de la peau après l'épilation, après le rasage, contre le « feu du rasoir »

HA. Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	25 ml
HA. Lavande (<i>Lavandula vera</i>)	25 ml
HA. Géranium (<i>Pelargonium asperum</i>)	25 ml
HA. Champaca (<i>Michelia champaca</i>)	25 ml

Brumiser la peau après le rasage ou après l'épilation avant d'appliquer une crème naturelle

En cas d'érythème, d'allergies solaires, d'urticaire, pour apaiser et combattre les démangeaisons et la sensation de brûlure

HA. Bois de santal (<i>Santalum album</i>)	20 ml
HA. Camomille bleue (<i>Matricaria recutita</i>)	20 ml
HA. Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>)	20 ml
HA. Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	20 ml
HA. Eucalyptus globulus	20 ml

Brumiser l'endroit irrité toutes les ½ heures jusqu'à disparition des symptômes, mélanger 2 c.s. dans 1 lt. d'eau et boire dans la journée, continuer à boire les HA avec l'eau même si les symptômes ont disparu pour éviter de nouvelles éruptions.

Pour décongestionner les yeux et les protéger contre les rougeurs

HA. Rose (<i>Rosa damascena</i>)	50 ml
HA. Camomille bleue (<i>Matricaria recutita</i>)	50 ml

- *Brumiser régulièrement les yeux et le visage avec ce mélange quand vous travaillez devant l'écran*
- *Imbiber des rondelles d'ouates pour le démaquillage des yeux*
- *Poser des compresses imbibées de ce mélange pendant la pose d'un masque sur les yeux*



Pour tonifier et détoxifier le cuir chevelu

HA. Nard (<i>Nardostachys jatamansi</i>)	30 ml
HA. Cèdre d'Atlas (<i>Cedrus atlantica</i>)	30 ml
HA. Genévrier (<i>Juniperus communis</i>)	40 ml

- *Brumiser le cuir chevelu et masser vigoureusement*
- *ajouter 2 à 3 c.s. au dernier rinçage des cheveux après le shampooing*

ORIENTATION

Un cataplasme cicatrisant pour de petites plaies

Argile blanche	3 c.s.
HA. Thym doux linalol	1 c.c.
HA. Géranium (Pelargonium asperum)	1 c.c.
HV. Calendula	1 c.c.
HE. Lavande aspic (Lavandula latifolia)	5 gouttes
HE. Myrrhe (Commiphora myrrha)	5 gouttes

- Préparez une pâte homogène, appliquez sur la plaie, couvrez avec un linge propre, laissez poser 15 à 30 minutes, rincez ensuite à l'eau tiède

Hygiène buccale

- Rinçage dentaire après brossage avec des HA de laurier noble et de tea tree à parts égales
- en cas d'aphtes : vaporiser les lésions avec de l'HA de laurier noble et de l'HA de ravintsara
- gargarisme et rinçage de la bouche avec de l'HA de rose, de coriandre et de menthe poivrée en cas de mauvaise haleine

En cas de peau grasse, d'acné...

Argile blanche	3 c.s.
HA. Thym doux linalol	1 c.c.
HA. Ciste (Cistus ladaniferus)	1 c.c.
HA. Immortelle (Helichrysum italicum)	1 c.c.
HV. Jojoba	1 c.c.
HE. Lavande aspic (Lavandula latifolia)	3 gouttes
HE. Palmarosa (Cymbogon martinii var. motia)	3 gouttes

- Préparez une pâte homogène, appliquez sur la plaie, couvrez avec un linge propre, laissez poser 15 à 30 minutes, rincez ensuite à l'eau tiède

En cas de peau mature, asphyxiée, sèche

HA Encens	50 ml
HA Rose	50 ml
HA Géranium rosat	50 ml
HA Bois de Santal	50 ml

- Appliquer ce mélange pour tonifier la peau après le démaquillage.

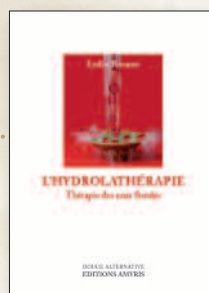


Légende : A la fin de la distillation, le vase florentin permet la séparation entre les Huiles Essentielles et les Hydrolats. Ici, le HE de thym doux se retrouve au sommet du vase pendant que l'eau florale est récupérée.

Les hydrolats ont une durée de vie réduite

Les hydrolats ont une durée de vie limitée dans le temps, de quelques mois à deux ans au maximum en fonction de la biochimie de la plante et de la méthode de filtration.

Toutefois, la longévité des hydrolats est variable, ceux issus des bois et des racines se conservent extrêmement bien par contre des hydrolats comme le tilleul et le bleuet se conservent difficilement et se dégradent rapidement. Une fois ouvert, il vaut mieux donc les garder dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Aujourd'hui, l'hydrolathérapie fait partie intégrante de la phyto et de l'aromathérapie.



+ d'infos

Lydia Bosson

A lire: L'hydrolathérapie de Lydia Bosson, édition Amyris

Formation et renseignements

Usha Veda Sàrl • Case postale 2160 • CH-1110 Morges

Tél. 021 801 90 06 • Fax 021 801 90 12

www.usha.ch • E-mail: formation@usha.ch