

On vous informe !

1/3

LES EAUX FLORALES

• LES EAUX FLORALES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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, des traitements 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 AROMATHÉRAPIE :

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 soupes 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.

On vous informe !

2/3

LES EAUX FLORALES

• COMMENT LES UTILISER ?

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 !

• 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 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 agira évidemment plus lentement, mais parfois c'est nécessaire et la longueur du traitement compense sa relative lenteur dans l'efficacité.

Les E.F. de sarriette, de thym thymol, par exemple, sont précieuses pour combattre toutes les sortes d'infections, bactériennes, virales, fongiques (champignons), parasitaires... Et cela à tout âge, durant une grossesse, un allaitement et chez les personnes très sensibles aux allergies, aux médicaments...

On vous informe !

3/3

LES EAUX FLORALES



• QUELQUES BONNES RAISONS D'UTILISER DES EAUX FLORALES :

Leur douceur d'utilisation fait que l'on peut les associer à tout traitement, qu'il soit allopathique ou autre. Demandez 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 (l'hélichryse, le romarin verbénone), 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 ou aider à traiter des maladies chroniques, anciennes...

Les applications sur la peau se font sans crainte, que ce soit sur la peau fragile de bébé ou sur une peau allergique, eczémateuse, ou sur les yeux et le contour de l'œil... Les eaux florales constituent de formidables eaux toniques hydratantes, régulatrices, purifiantes, astringentes, 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 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.