



Les hydrolats véritables trésors du monde végétal

Présentation

Introduction

Définition

Distillation

Huile essentielle (HE)

Hydrolat (HA)

Utilisation

Aérienne

Cutanée

Voie interne

Cuisine

Usages quotidiens et recettes simples

Qui suis-je?

Catherine Leuba

Infirmière ISMI

Réflexologie

Thérapeute en Ayurveda

Aromathérapie

Enseignante

AVIR / ISMAC / ISMI-PSMI

Objectifs

Donner envie d'utiliser les hydrolats

Voir quelques hydrolats pour le quotidien

On en parle beaucoup

Ils existent depuis la nuit des temps, on retrouve des traces depuis 3 à 5000 ans entre autre en Egypte.

Depuis l'existence de l'alambic

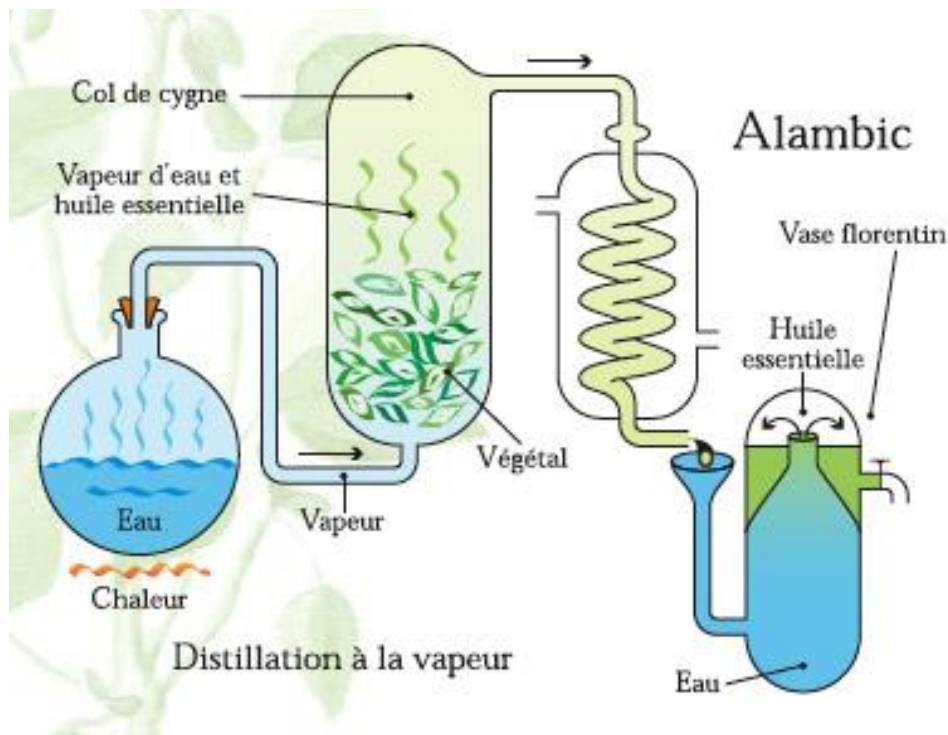
Amélioration de la technique => produits de meilleure qualité.

Oubliés

Retrouvent le succès => produits naturels sans additifs
=> produits doux car faiblement dosés
=> utilisation large

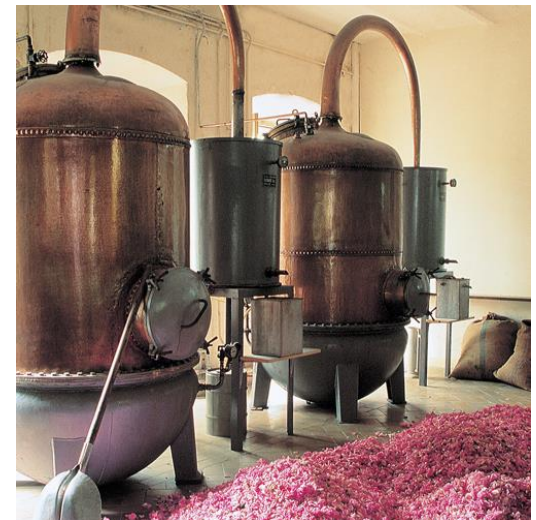
Distillation

La distillation de plantes dans un alambic



extraction à vapeur d'eau
=> des huiles essentielles
=> des hydrolats

Distillation



L'Huile Essentielle

- extrait liquide, plus ou moins fluide,
- hautement concentrée
- volatile et odorante
- lipophile
- composée de nombreux principes actifs aromatiques
- extrêmement puissante
- parfois toxique selon les principes actifs contenus
- précautions d'utilisation
- diverses propriétés: antiseptiques, anti-inflammatoires, digestives, calmantes et stimulantes

L'hydrolat

- faible dosage de principes actifs
- hydrophile
- utilisation depuis bébé jusqu'à la personne âgée
- action subtile, porteur d'énergie
- physique et émotion
- grande tolérance
- contre-indications rares
- conservation moins longue que les huiles essentielles
- stockage dans des flacons opaques à la lumière

Huile essentielle

- hautement concentrée
- volatile et odorante
- lipophile
- nombreux principes actifs aromatiques
- extrêmement puissante
- parfois toxique selon les principes actifs
- précautions d'emploi
- Prise seule ou mixte
- Durée de vie longue

Hydrolat

- très faible concentration
- légèrement odorante
- hydrophile
- faible dosage de principes actifs
- puissance douce, subtile
- utilisation depuis bébé jusqu'à la personne âgée
- grande tolérance
- pris seul ou mixte
- conservation courte

Utilisation

- Doux
- Sans toxicité
- Utile pour les pathologies chroniques
- Adapté à tout âge
- Utile chez les animaux
- S'allie à d'autres traitements complémentaires et traditionnels
- Utilisation simple et polyvalente
- Soulage les effets secondaires des traitements plus académiques

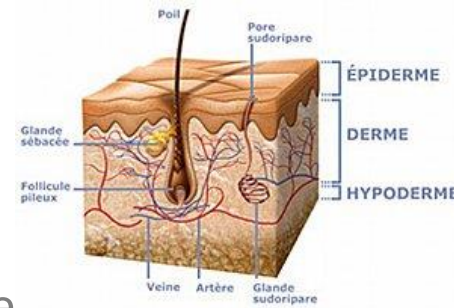


Air

- brumiser l'air ambiant ou sur les tissus
- vaporiser sur l'aura pour des thérapies énergétiques
 - Menthe pour rafraîchir
 - Rose pour rafraîchir et calmer les émotions
 - Encens pour favoriser la communication
 - Géranium et lavande pour éloigner les moustiques
 - Rose ou fleurs d'oranger pour calmer un bébé



Peau



pur et compresse

- chaude : Douleurs menstruelles, contractions
- froide: Maux de tête/menthe poivrée, piqures d'insectes / Lavande, entorses , coups de soleil, yeux gonflés /Bleuet

tonique

- pour le visage: spray de Rose, Immortelle, Palmarosa

bain

- bain de pieds avec menthe pour pieds gonflés et chauds
- bains avec sel marin arnica par ex pour les douleurs
- bains à la rose ou fleurs d'oranger pour les bébés

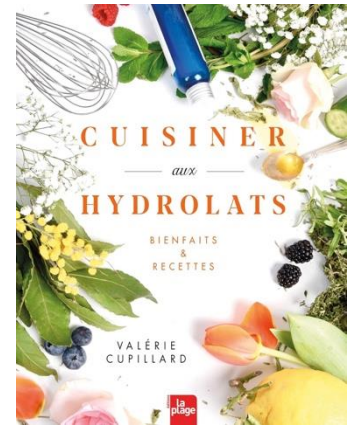
Voie interne



- spray dans la gorge pour infection avec sarriette ou thym thymol
- lavage de nez avec eucalyptus, ravinstara pour une rhinite
- gargarismes et soins dentaires, aphtes, gingivites, soins quotidiens avec tea tree , manuka, laurier noble
- cures saisonnières :
 - Romarin pour détoxiquer le foie, ledum 1 CAS avec 1 litre d'eau
 - Basilic en cas de rhume des foins

Cuisine

- Donner du goût
- Facilite la digestion
 - Romarin, thym, sarriette pour une ratatouille par ex
 - Basilic doux si salade tomate mozzarella
 - Cannelle pour les chocolats chauds en hiver ou sur les pistes
 - Glaçons pour des smoothies ou cocktails
 - Fleurs d'oranger, rose pour certains desserts



Quelques hydrolats au quotidien

Arnica *Arnica montana*

Anti-inflammatoire classique, anti-choc

- ✓ Voie orale
- ✓ vaporiser ou faire des compresses et mettre localement
- ✓ faire des glaçons avec éventuellement du laurier noble pour appliquer en cas de coups



Basilic *Ocinum basilicum*

Excellent digestif et antispasmodique



- ✓ troubles digestif ventre gonflé
- ✓ ajouter dans une vinaigrette pour une salade type tomate mozzarella
- ✓ antiallergique voie orale ou vaporisation sur le visage et les yeux
- ✓ stress avant examens, entretiens
- ✓ agitation, manque de concentration, dispersion

Camomille romaine *Chaemaemelum nobilis*

Digestif, anti-inflammatoire, antistress



- ✓ douleurs dentaires, à sprayer dans la bouche ou 1 petit biberon d'eau
- ✓ idem si coliques
- ✓ avant intervention
- ✓ stress
- ✓ en cas de douleurs abdominales prendre par voie interne ou compresses sur le ventre

Fleur d'oranger *Citrus aurantium*

Apaisante, sommeil, stress

- ✓ idéal pour faciliter le sommeil
- ✓ choc émotionnel style deuil, divorce, colérique
- ✓ anxiolytique, sédatif
- ✓ antalgique
- ✓ antiseptique



Gingembre zingiber officinale

Excellent digestif sans oublier l'aspect stimulant, antiseptique et anti inflammatoire

- ✓ manque d'appétit
- ✓ trouble du transit (constipation, nausées, diarrhée, turista)
- ✓ antihistaminique, anti spasmodique
- ✓ antiseptique
- ✓ stimulant
- ✓ favorise la concentration



Immortelle *Hélicrysum italicum*

Incontournable en cas d'hématome

- ✓ anti-inflammatoire.
- ✓ stimule les fonctions hépato-pancréatique
- ✓ détoxiquant au niveau sanguin
- ✓ grand cicatrisant émotionnel
- ✓ en cas d'hématome faire des compresses et appliquer plusieurs fois par jour
- ✓ prendre Ha par voie interne en cas d'hématome diffus ou dans l'impossibilité d'appliquer



Lavande vraie *lavandula angustifolia*

Apaisante, calmant, rafraichissant

- ✓ brûlure, apaise les douleurs et aide à la cicatrisation
- ✓ pour une peau irritée
- ✓ calme et favorise le sommeil
- ✓ apaise les brûlures d'estomac
- ✓ poux chez les enfants



Menthe poivrée *mentha piperita*

Rafraîchissante et stimulante, stimule la digestion et les fonctions hépato-pancréatique

- ✓ pendant l'été et les grandes chaleurs
- ✓ coup de soleil
- ✓ repas lourd, avant et après
- ✓ bouffées de chaleur pendant la ménopause
- ✓ compresses sur le front et sur les yeux en cas de maux de tête
- ✓ glaçons ou compresses sur les coups
- ✓ sprayer dans la voiture si on ne supporte pas la clim



Ravinstara *Cinnamomum camphora*

Excellent antiseptique, très connue sous forme d'huile essentielle

- ✓ apaise le mental
- ✓ vaporiser sur les zones douleurs et irritées en cas d'herpès et de zona, varicelle
- ✓ stimule le système immunitaire
- ✓ mucolytique
- ✓ périodes grippales / avant l'hiver



Romarin verbénon

Stimulant du métabolisme et au niveau hépatique

- ✓ active le système cardio vasculaire (!) à la TA
- ✓ dynamise et favorise la mémoire
- ✓ favorise la concentration
- ✓ cure au printemps
- ✓ favorise aussi la production de la progestérone

A utiliser sous forme de cures



Rose *rosa damascena*

Excellent harmonisant émotionnel
Hydrate les peaux matures/sèches

- ✓ colère
- ✓ hyperémotivité avant et après l'été
- ✓ chakra du cœur
- ✓ stress
- ✓ grossesse et en post-partum
- ✓ soins au bébé, érythème fessier
- ✓ peaux irritées, à couperose



Tea tree *Melaleuca alternifolia*

antiseptique mais aussi antiinflammatoire

- ✓ angines et d'aphtes vaporiser directement sur les lésions
- ✓ rinçage bucco-dentaire
- ✓ après tout soin dentaire
- ✓ infection cutanée ou petite plaies / bobos des enfants
- ✓ à utiliser pour toute infection
- ✓ mycose faire des bains de pieds et bien sécher



Thym thymol *Thymus vulgaris thymoliferum*



Excellent désinfectant sans contre-indications contrairement avec les HE. Il est aussi anti parasite et antalgique

- ✓ aphtes ou d'angine, vaporiser pur directement dans la gorge
- ✓ désinfectant
- ✓ stimulant au niveau digestif
- ✓ augmente l'appétit
- ✓ asthénie et d'hypotension
à l'inverse il peut être dangereux si la personne est hypertendue

Conseils

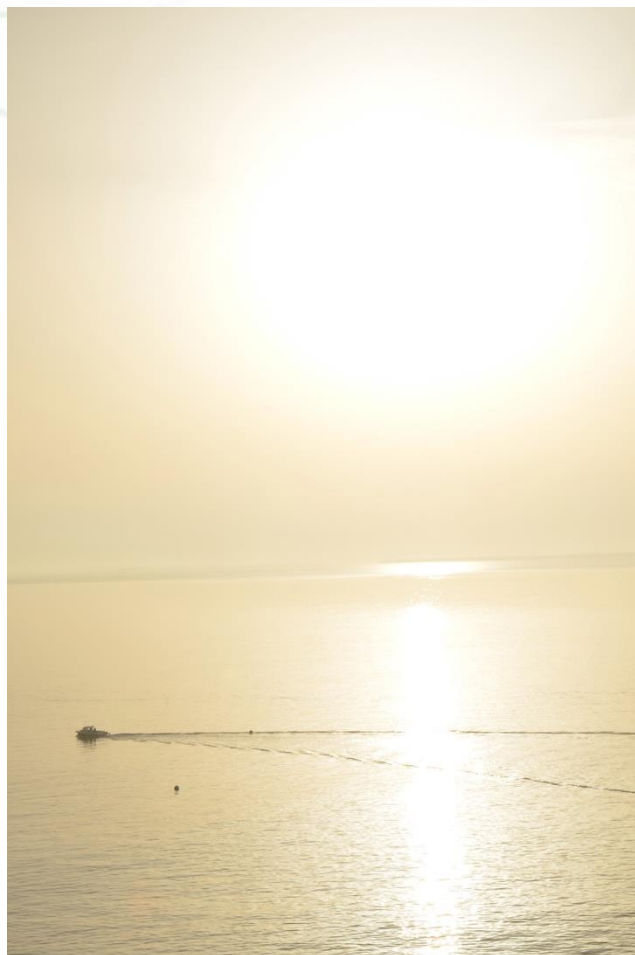
1 CàS pour un litre d'eau

1 CàC dans un verre d'eau ou tasse d'eau chaude

Ne pas s'automédiquer

Se renseigner auprès de personnes compétentes

Questions ?



MERCI pour votre attention