

## Mélange Sommeil-Détente

(Lavande, Camomille romaine, Mélisse, Rose, Menthe bergamote)

Agitations, angoisses (bébés...) / Insomnies, Stress

1 cuillère à café à 18h puis 21h pour les insomnies / En cure de 21 jours : 1 à 2 bouchons dans un litre d'eau à boire dans la journée / Bébés : dans un biberon d'eau à boire dans la journée (1/2 cc avant 12 mois, 1 cc après 12 mois) ou sur le mamelon quand allaitement + ajouter dans l'eau du bain

**NB:** Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage, « L'hydrolathérapie », édition Amyris. « Le guide des eaux florales et hydrolats », éd. Médecis

## Cure de Printemps / Automne aux Hydrolats

(Hélichryse, Romarin, Solidago-verge d'or, Carotte, Mélisse)

**Tonifiante - drainante**

- Élimination des toxines, stimulation des émonctoires (foie, reins, vésicule biliaire, intestins), tonique général.
- Soulage rhumatismes et douleurs articulaires, problèmes de rétention d'eau, eczémas, psoriasis, digestions difficiles...

Cure de 21 à 40 jours : 1 à 2 bouchons dans un litre d'eau à boire dans la journée ou 1 cuillère à café 4 fois par jour.

**NB:** Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage, « L'hydrolathérapie », édition Amyris. « Le guide des eaux florales et hydrolats », éd. Médecis

## Mélange « Digestions difficiles »

(Menthe poivrée, Laurier, Sauge, Carotte sauvage, Romarin)

- Repas riches, excès alimentaires
- Sensations de nausées, vomissements, ballonnements, foie paresseux...

1 cuillère à café avant et/ou après repas dans un peu d'eau tiède. Renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration.  
Ou bien en cure de 21 jours : 2 bouchons dans un litre d'eau à boire dans la journée

**NB:** Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage, « L'hydrolathérapie », édition Amyris. « Le guide des eaux florales et hydrolats », éd. Médecis

## Mélange d'hydrolats « Hiver! »

(thym, hysope, sapin douglas, sureau, laurier noble)

**Toux, rhumes, bronchites, refroidissements. Tonique et fortifiant**

- Préventif (Cure de 21 à 40 jours): 1 à 2 bouchons dans un litre d'eau à boire dans la journée
- Curatif: 1 cuillère à café toutes les heures le premier jour (maximum: 8), puis 7 le deuxième jour, puis 6 le troisième, puis 5 les jours suivants pendant une semaine.

**NB:** Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage, « L'hydrolathérapie », édition Amyris. « Le guide des eaux florales et hydrolats », éd. Médecis

## Mélange Circulation

(Hélichryse italienne, Achillée millefeuille, Hamamelis, Menthe poivrée, Camomille romaine)

**Jambes lourdes, varices / Hémorroïdes / Cellulite**

- En cure de 21 à 40 jours: 1 à 2 bouchons dans un litre d'eau à boire dans la journée
- Vaporisation pure sur les jambes ou en compresses
- Egalement en lotion visage pour la couperose et les capillaires fragiles

**NB:** Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage, « L'hydrolathérapie », édition Amyris. « Le guide des eaux florales et hydrolats », éd. Médecis

