

Vertus des hydrolats

Dénomination	Propriétés thérapeutiques	Indications traditionnelles Par voie orale	Indications cosmétiques	Indications énergétiques Et psycho-émotionnelles
Achillée Millefeuille	Active les reins Equilibre le système nerveux Anti-inflammatoire et antiseptique Redonne de l'énergie	Névralgie faciale, Néphrite Rhumatismes Troubles de la ménopause Cellulite	Acné Plaies Couperose Peau mixte	Absence de confiance en soi, protège l'aura en pulvérisation. Difficulté de compréhension du sexe opposé, manque de capacité d'adaptation face à de nouvelles situations, dépression nerveuse, burn-out.
Buplèvre Ligneux	Détoxifiant de l'organisme Stimule le tube digestif en Particulier les glandes stomacales Gastriques et intestinales	Anti-inflammatoire puissant Décontractant, antalgique Antinévralgique. Mucolitique Séquelles post-traumatiques	Inflammation cutanée Anti-ulcéreux, purifie Equilibre et apaise	Stimule le métabolisme Tonique, positivante
Centaurée Bleuet	Apaise les yeux fatigués ou irrités Tonifie le tissu cutané sec ou irrité	Bouffées de chaleur	Irritation des yeux Conjonctivite Couperose	Irritabilité, agacement, agressivité Manque de contrôle émotionnel
Carotte Sauvage	Dépuratif hépato-rénal Purificateur sanguin. Neurotonique Régénération hépato-biliaire. Régénération cutanée Régulateur cardio-vasculaire.	Cholestérol, hypertension, dermatites, eczéma, troubles digestifs :constipation, trouble hépato-rénal, diabète.	Inflammation cutanée, Éczéma, psoriasis, Peau fatiguée et dégénérée, Peau couperosée.	Manque de certitude, manque d'ancrage, peurs, dispersion mentale, besoin excessif d'être rassuré et sécurisé, difficulté à partager, Difficulté à vivre le temps présent
Cèdre De l'Atlas	Activateur lymphatique Régénérant artériel Décongestionnant veineux Et lymphatique Antiseptique général urinaire	Athérosclérose Cellulite, jambes lourdes, Rétention d'eau Congestion du petit bassin Hémorroïdes	Chute de cheveux Intoxication du cuir chevelu, Eczéma capillaire Pellicules, poux.	<b>Malaise par rapport à son corps physique</b> <b>Manque d'objectif, Manque de confiance en soi</b> <b>Incertitude par rapport à sa mission sur Terre</b> <b>Manque de dignité, de respect de soi</b> <b>Absence d'espoir et de foi vis à vis des objectifs fixés</b> <b>Impabilité en rapport aux besoins matériels ou physiques</b>
Crocus À safran	Calmant du système nerveux. Anxiolytique et hypnotique Inhibe la croissance des Cellules cancéreuses Vivifie le sang, Réduit les tumeurs, et les oedèmes post-traumatiques.	Restaure la qualité du sommeil Ballonnement, spasmes nerveux. Régulateur du syndrome prémenstruel. Limite les effets des maladies dégénératives du système nerveux.	Peau déshydratée Fatiguée	Restaure la sérénité intérieure. Améliore la mémoire et l'apprentissage. Stimule les méridiens foie et coeur Aphrodisiaque à forte dose

Vertus des hydrolats

Dénomination	Propriétés thérapeutiques	Indications traditionnelles Par voie orale	Indications cosmétiques	Indications énergétiques Et psycho-émotionnelles
Cyprès Toujours vert	Activateur rénal et hépatique Décongestionnant des systèmes veineux et lymphatiques, Du bassin Equilibre la pression sanguine Purifiant général	Cellulite, oedème, rétention Congestion hépatique et rénale Cystite Jambes lourdes, phlébite Varices, hémorroïdes	Acné Eczéma Couperose	Laisser aller, Fixation sur le passé ou l'avenir Besoin excessif de pouvoir, Manque de contrôle émotionnel Incapacité à voir ou à aller vers l'essentiel Impatience, manque de foi, Manque de discernement Manque de capacité décisionnelle
Genévrier Commun	Antiseptique général Diminue l'acide urique Stimule la fonction rénale Redonne de l'énergie vitale	Cellulite rétention d'eau, rhinite, rhumatisme, arthrite, arthrose, polyarthrite rhumatoïde	Acné, stases lymphatiques au niveau Du visage.	Manque de synchronisme dans la vie, difficulté à réaliser ses objectifs, impression que les obstacles sont insurmontables, manque d'intuition, impression de stagner, impression d'être absorbé par les problèmes d'autrui, sentiment d'impuissance.
Géranium Rosat	Anti- infectieux, antibactérien, antifongique, répulsif des insectes, antalgique et tonique astringent. Hémostatique et cicatrisant	Bouffées de chaleur, circulation, plaies, cellulite.	Adoucit, apaise, tonifie, rafraîchit, équilibre et calme la peau, irritations cutanées, psoriasis, acné, urticaires, eczéma, coup de soleil, plaies, brûlures et piqûres d'insectes. Cuir chevelu à pellicules	Combat le stress, les peurs, phobies, l'anxiété et la nervosité. Il aide à se libérer de situations difficiles (quand on est mal dans sa peau) et à se construire un environnement positif en chassant le négatif
Hélichryse Italienne	Activateur de la vésicule biliaire et du pancréas, activateur lymphatique et circulatoire, Anti-inflammatoire cutané, mucolytique, purificateur sanguin, anti-hématomes.	Allergies, maladies cutanées, eczéma, psoriasis, refroidissement des extrémités, menstruations douloureuses et spasmodiques, sinusites, hématomes internes, troubles circulatoires, troubles Du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas.	Couperose, coup de soleil, Acné avec cicatrices	Séances psychologiques, corporels ou sexuels, incompréhension par rapport aux autres membres de la famille, impression de faire partie d'une autre famille génétique, choc et souffrances dans la première étape de la vie (0 à 5 ans), manque de tendresse dans l'enfance qui empêche l'épanouissement
Laurier noble	Bactéricide, viricide, fongicide Antalgique puissant Equilibre le mental et l'émotionnel	Aphes Mycoses Névralgies dentaires Stomatite Ulcères variqueux	Hygiène dentaire Purifiant cutané peaux mixtes	Tendance à faire des compromis par peur du rejet Infections de la gorge liées aux non-dits Douleurs cervicales et trapèze par difficulté à dire non Manque de franchise face à soi-même et aux autres Difficulté à exprimer ses émotions et frustrations 5ème chakra bloqué (gorge)

Vertus des hydrolats

Dénomination	Propriétés thérapeutiques	Indications traditionnelles Par voie orale	Indications cosmétiques	Indications énergétiques Et psycho-émotionnelles
Lavande Vraie	Calmant-anti douleurs, hypotenseur, purificateur, anti stress, apaise le jet lag (décalage horaire), rafraichissant	Hypertension, douleurs diffuses, rigidité et douleurs articulaires, acidité gastrique, mauvaise haleine	Couperose, Peau irritée et chaude	Nervosité et agitation mentale, Colère agressivité, besoin de pouvoir, Pressions professionnelles, Arrogance, impatience
Marjolaine	Anti-spasmodique, antalgique, sédative, calmante, hypotensive, vasodilatatrice, bactéricide, fongicide, neurotonique, aide à mieux « gérer » ses réserves énergétiques	Hyperthyroïdie avec troubles cardiovasculaires (tachycardie)), hypertension, palpitations, maladies d'origine nerveuse, troubles de la digestion : aérophagie, flatulence, gastrites, dyspepsie	Tonifiant, régénérant	Stress, angoisse, peur, irritabilité, agitation, nervosité, difficulté à lâcher prise, excès en tout genre, hyperactivité, attitude distante et froide, personnes qui vivent constamment les mêmes expériences sans en tirer les enseignements, difficulté à vivre le moment présent
Mélisse	Troubles de la digestion, tonique nerveux, stimulant cérébral, troubles nerveux et menstruels	Nausées colique, spasme, problèmes digestifs, neurotonie, bourdonnement d'oreille, vertiges, asthme, hystérie, favorise le système métabolique, rétention d'eau, <u>symptômes prémenstruels</u>	Herpès, eczéma	Angoisse, émotivité, troubles de la mémoire, mélancolie, insomnie, stress
Millepertuis	Anti- inflammatoire général, analgésique, antidépresseur, euphorisant	Dépression, pyélonéphrite, rhume des foins, rhumatisme, météorisme, douleurs dorsales	Peaux irritées, gercées	Etat de choc, fatigue nerveuse, neurasthénie, absence d'appréciation de son corps physique et volonté de le modifier, tendance à constamment se plaindre de la météo, douleurs dorsales liées à un manque de soutien et de reconnaissance de la part d'autrui
Pin sylvestre	Détoxifiant et activateur des voies respiratoires, expectorant et mucolytique, antiseptique et anti inflammatoire général, tonique général, décongestionnant lymphatique et cardiovasculaire, Détoxiquant rénal	Asthénie respiratoire, asthme, bronchite, sinusite, fatigue chronique liée à des difficultés respiratoires, rhumatisme, cellulite, stases veineuse et lymphatique, œdèmes, hypotension	Peau grise et mal irriguée des fumeurs	Susceptibilité face aux critiques ; tout est pris au premier degré, faiblesse du système immunitaire énergétique, fréquentation de personnes dépressives et tendance à adopter le même état psychologique, difficulté à mettre un terme à des relations qui ont évolué et ne nous apportent plus rien, chakra du cœur bloqué

Dénomination	Propriétés thérapeutiques	Indications traditionnelles Par voie orale	Indications cosmétiques	Indications énergétiques Et psycho-émotionnelles
--------------	---------------------------	---	-------------------------	---

Vertus des hydrolats

Romarin Officinal	<p>Activateur du métabolisme, énergisant Stimule la fonction rénale Stimule le système cardio-vasculaire Expectorant, mucolytique Stimulant hépato-biliaire Améliore la capacité digestive Détoxiquant général</p>	<p>Hypotension Manque d'énergie Troubles hépato-biliaires Prostatite Faiblesse rénale, rétention d'eau</p>	<p>Acnée, antiseptique peaux mixtes Chutes de cheveux, cheveux gras, pellicules</p>	<p>Difficultés à mémoriser, manque de concentration, Manque de flexibilité mentale Attitude pessimiste, critique, méfiante Bouderie en cas de conflit Sensation d'avoir constamment froid, même en été Excès de kapha</p>
Rose de damas	<p>Euphorisant, anxiolytique, neurotonique, aphrodisiaque</p>	<p>Hyperémotivité, colère, frustration, peurs agitation, esprit cynique.</p>	<p>Peaux ternes et matures. Purifiant, tonifiant, refraichissant.</p>	<p>Dilate le chakra coeur, Equilibre les émotions et dissipe les blocages. Dissout la rigidité, combat l'attitude égoïste</p>
Sarriette Des montagnes	<p>Bactéricide, fongicide et antiseptique majeur, stimulant et tonique général, hypertenseur, aphrodisiaque.</p>	<p>Infections de la gorge : angine, laryngite, infection des voies respiratoires, fatigue nerveuse, Asthénie sexuelle, mycoses en général, infections gastro intestinales.</p>	<p>Infections buccales et dentaires, (aphtes, gingivites )</p>	<p>Manque d'élan, asthénie générale, tendance à subir les événements, manque de capacité de réaction face aux aléas de la vie, attitude de victime, découragement, Tendance à se faire submerger par son passé</p>
Sauge Officinale	<p>Harmonise les fonctions rénales, surénales et hépatiques, régularise la transpiration, renforce la flore intestinale et vaginale, diminue le taux de cholestérol, détoxique l'organisme, fongicide, œstrogène-like, emménagogue, mucolytique, digestive, régénérateur et tonique des gencives, aide à cicatriser les aphtes, coupe-faim, crée un équilibre entre le système sympathique et parasympathique, anti-oxydant, combat les radicaux libres</p>	<p>Insuffisance biliaire et hépatique, névrites virales, PMS( crampes, agitation, abdomen gonflé), préménopause, ménopause, bouffées de chaleur, infections buccales, gingivites, aphtes, asthme, bronchite, toux, transpiration excessive des pieds, des mains, et des aisselles, troubles circulatoires liés au système hormonal, appétit excessif.</p>	<p>Peau ridée, lotion pour le cuir chevelu, douleurs des articulations en compresses combiné avec l'HA de genévrier, reine des prés, menthe poivrée.</p>	<p>Boulimie sous l'effet du stress ; suivi et abandon successifs de régimes amincissants, désir intense de sucreries avant les menstruations ; abdomen gonflé et mauvaise digestion, difficulté à s'accepter et à accepter les autres, occultation des souvenirs de l'enfance, manque d'objectivité par rapport à soi-même, difficulté à se regarder en face, attitude auto destructrice, manque de clarté spirituelle, excès de pitta, 6ème chakra bloqué</p>
Dénomination	Propriétés thérapeutiques	Indications traditionnelles Par voie orale	Indications cosmétiques	Indications énergétiques Et psycho-émotionnelles

Vertus des hydrolats

<p>Sauge Sclarée</p>	<p>Euphorisant général, anti déresseur, équilibrant nerveux, grandes vertues au niveau gynécologique : régulateur hormonal, équilibre le cycle en cas de cessation de prise de contraception hormonale, anti-spasmodique, relaxant musculaire et nerveux, anti-inflammatoire et analgésique.</p>	<p>Troubles menstruels de la ménopause : PMS, aménorrhées, bouffées de chaleur, sautes d'humeur, dépression, spasmophilie.</p>	<p>Peau déshydratée</p>	<p>Attitude dominante et agressive de « macho », lassitude, sentiment d'être abandonné, rejeté, isolé, croyances telles que « je suis trop vieux pour, trop jeun pour... », « à mon âge... », « la vie est une suite de souffrances... », manque de joie de vivre et d'humour, tendance à simuler la gaieté, tendance à se cacher derrière ses responsabilités, à prendre la vie trop au sérieux, difficulté à assumer les changements de vie.</p>
<p>Shiso Perilla frutescens</p>	<p>Dépuratif et détoxifiant. Tonique digestif, Insuffisance et inflammation hépatique et pancréatique</p>	<p>Stases veineuses et lymphatiques. Trouble du rythme cardiaque, trombose, risque d'infarctus, intoxication aux métaux lourds, maladie de crohn. Anti-histaminique, anti-asthmatique</p>		<p>Eveille l'Ajna, siège de l'intelligence spirituelle. Purifie et clarifie le mental, aide à dissoudre les schémas limitants, à mieux exploiter ses potentiels et ses talents.</p>
<p>Thym Vulgaire</p>	<p>Bactéricide, Antiseptique, analgésique Fongicide et viricide. Détoxifiant général, Détoxifie et purifie l'organisme</p>	<p>Asthénie nerveuse ou generale, Colite parasitaire, colique Entérocolite, hypotension Faiblesse immunitaire, Infections : - buccales, - des voies respiratoires, - du tract uro-génital, - intestinales. Manque d'appétit.</p>	<p>Acné, Dermatite, Peau sensible</p>	<p>Dispersion mentale, Manque de capacité de régénération, Conflit avec soi-même ou avec les autres, Difficulté à prendre des décisions, Crainte de l'avenir. Peur de la réalité, peur de s'exprimer. Etat de kapha.</p>
<p>Verveine Citronnée</p>	<p>Anti inflammatoire majeur, diurétique, immunostimulante, stimule les fonctions du foie, du pancréas, des intestins et de la thyroïde, anxiolytique, neurotonique, sédative, équilibrant du système nerveux sympathique et parasympathique.</p>	<p>Spasmes et coliques intestinales, constipation, congestion hépatique et pancréatique, syndrome prémenstruel avec spasmes et douleurs avant les règles, psoriasis, neurasthénie</p>	<p>Cellulite, raffermit le tissu conjonctif, en cas de psoriasis, vaporiser sur la zone affectée.</p>	<p>Angoisses, peurs, fixations et litanies mentales, morosité, dépression nerveuse, lassitude, stagnation énergétique et mentale, jugement permanent avec difficultés à se remettre soi même en question, manque de joie et d'enthousiasme, difficulté a accepter son destin, manque de foi et de confiance.</p>