

## Achillée millefeuille

Active les reins et redonne de l'énergie. Règles douloureuses et trouble de la ménopause, cellulite.

Cicatrisant.

## Basilic

Digestif, redonne confiance, stress, nervosité, allergies des voies respiratoires. Avec l'huile d'olive pour les vinaigrettes, salades, oeufs, pâtes.

## Bleuet

Apaise les yeux fatigués, irrités et conjonctivite.

## Camomille Allemande matricaire

Digestif, calme les migraines et limite les réactions allergiques. Apaisant des yeux fatigués, calme les irritations allergiques.

## Camomille Romaine

Anti-inflammatoire, calmant et digestif.

Utile pour les poussées dentaires des bébés.

Acnée, apaisant des peaux irritées, peaux mixte et sèche.

## Cassis

Diurétique et circulatoire, soulage les douleurs articulaires.

## Géranium rosat

Purifiant, apaisant et circulatoire, aide à éliminer les sucres.

Soin de tout type de peaux, rougeurs et cicatrisation.

Aromatise les cocktails et salades de fruits exotiques.

## Hysope

Stimulant des voies respiratoires, purifiant et tonique général.

## Immortelle

Purificateur sanguin, trouble circulatoire, du foie et de la vésicule. Resorbe les hématomes interne.

Couperose, acnée rosacée et psoriasis.

## Mélisse

Apaise anxiété, stress et inflammation intestinales.

Mélancolie et trouble de la digestion.

Adoucissant, anti-oxydant, peaux sèches, sensibles, matures. Aromatise les taboulés, desserts, sorbets, salades de fruits et boissons .

## Menthe poivrée

Activateur du système lymphatique et veineux, migraines et nausées.

Apaise les démangeaisons, hygiène dentaire. Boisson rafraîchissante et stimulante, parfume la mousse au chocolat .

## Millepertuis

Anti inflammatoire et régulateur de l'humeur.

## Origan

Anti-infectieux Stimulant immunitaire. Tonique général.

Purifiant, anti-infectieux, tonique.

Dans les plats de légumes, viandes ou pour aromatiser les sauces avec une touche provençale.

## Plantain

Sphère respiratoire et asthme allergique.

Calmant des irritations allergique et des yeux fatigués

## Romarin

Draineur du foie, detox et allergies saisonnières.

Acnée et peaux grasses. Stimulant et tonifiant des cheveux.

## Rose

Nervosité, régulateur de l'appétit, abus de café, de sucrerie

Rougeurs, tonifiant des peaux sèches, Soins de tous types de peaux.

## Sauge officinale

Régularise la transpiration, renforce la flore intestinale, bouffée de chaleur, troubles de la ménopause.

Infection buccales, gingivites, aphtes.

## Sauge Sclarée

Euphorisant, équilibrant nerveux, régulateur hormonal, troubles de la ménopause.

Peaux grasses et acnéiques, peaux irritées et fortifiant des cheveux.

## Tulsi

Renforce le système immunitaire, tonifiant général.

Atténue les effets du stress et calme le mental.

- utilisation interne.

- utilisation externe

- utilisation en cuisine

REFERENCES : Claire Montesinos - Eaux florales et hydrolats. Ed. Le souffle d'or  
 Patricia Dalmas - Guide des eaux florales et hydrolats. Ed.Medicis  
 Lydia Bosson - L'hydrolathérapie. Ed.Amyris