

LES HYDROLATS

Au cours de la distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques, deux produits sont extraits simultanément: l'huile essentielle et l'hydrolat.

L'hydrolat, appelé aussi eau florale, est la vapeur d'eau diffusée à travers les plantes, chargée des molécules hydrosolubles, d'une  partie de molécules aromatiques et de l'essence de la plante et recondensée à la sortie du refroidisseur.

Les hydrolats que nous proposons ont été distillés à partir de plantes que nous cultivons dans nos jardins ou bien que nous avons cueillies dans la nature.

Au contraire de l'huile essentielle, l'usage de l'hydrolat connaît peu de contre-indications, il peut être utilisé par voie interne par les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes (sauf exceptions mentionnés ).

L'hydrolat s'utilise en boisson (usage interne) ou en application cutanée.

Conseil d'utilisation : 1-2 cuillères à café dans un verre d'eau, froide ou tiède (jamais bouillante) ou 2-3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau.

 En cure : 3 semaines de prise, 1 semaine d'arrêt, 1 semaine de prise. De préférence le matin à jeun.

En externe : vaporisé pur sur la peau ou en compresses.

Achillée millefeuille *Achillea millefolium*

Propriétés : anti-hémorragique, circulatoire, régulateur hormonal pour la femme, cholérétique, digestif, diurétique, vulnérable.

Soulage les règles douloureuses, les syndromes prémenstruels et de la ménopause. En externe (compresses): soins de la peau (acné, couperose, eczéma), stimule la circulation du sang en cas de varices ou jambes fatiguées.

Armoise annuelle *Artemisia annua*

Propriétés : antivirale, stimulant immunitaire. Nous vous invitons à prendre cet hydrolat si vous avez pris froid, si vous avez côtoyé des personnes malades, en cas de rhume, de grippe, fièvre.

Utilisez-le ponctuellement, ne faites pas de cure.

Calendula *Calendula officinalis*

Propriétés : apaisante, adoucissante, anti spasmodique.

Basilic *Ocimum basilicum*

Propriétés : digestif, antispasmodique, tonique nerveux.

Améliore la digestion, limite l'apparition de gaz, apaise les douleurs à l'estomac et à l'intestin surtout si d'origine nerveuse. Calme l'anxiété et l'angoisse donnant une sensation d'apaisement.

Bleuet *Centaurea cyanus*

Propriétés : apaisante, ophtalmique, anti-inflammatoire.

Le bleuet apaise les yeux fatigués ou irrités par la pollution, les allergies, la fatigue oculaire. Il est aussi indiqué en cas d'yeux ou de paupières gonflés, de conjonctivite ou d'orgelet. Sprayer l'hydrolat directement sur les yeux plusieurs fois par jour.

Le bleuet apaise aussi la peau irritée, la rafraîchit et la tonifie.

Camomille romaine *Chamaemelum nobile*

Propriétés : sédative, anti-inflammatoire, antalgique, antispasmodique.

Favorise la détente et le sommeil, calme les douleurs ainsi que les coliques des bébés, apaise les irritations de la peau.

Carotte sauvage *Daucus carota*

Idéale pour une cure détoxifiante du foie, de la vésicule biliaire et des reins au printemps ou en automne.

À éviter en début de grossesse, action abortive possible.

En externe : régénération cutanée, soin d'eczéma, psoriasis et couperose.

Cassissier *Ribes nigrum*

Propriétés : anti-inflammatoire puissant, diurétique et digestif.

En interne, il soulage les rhumatismes et les douleurs inflammatoires des articulations. Il prévient et limite l'usure du cartilage.

En externe : il tonifie les peaux fatiguées.

Fenouil *foeniculum vulgare*

Propriétés : antispasmodique, apéritive, carminative, oestrogène-like, galactagogue.

Efficace en cas de digestion difficile, ballonnements, gonflements et crampes intestinales, ainsi que contre les douleurs de règles et règles peu abondantes ou absentes.

Le fenouil aide à produire le lait maternel.

Géranium rosat *Pelargonium ssp*

Propriétés : relaxant, purificateur, circulatoire, hypotenseur, hémostatique.

C'est la star du soin de la peau : déodorante, anti-mycose, antimoustique, anti-rides. Prévention des vergetures, peau irritée, acnéique, couperose.

Hélichryse italienne *Helichrysum italicum*

Propriétés : anti-hématome, circulatoire veineux et lymphatique, anti inflammatoire cutanée, cicatrisant.

C'est l'hydrolat à prendre en cas de chocs, après un accident, une opération.

Cure de maximum 3 sem.

Laurier noble *Laurus nobilis*

Propriétés : digestive, antiseptique de la sphère buccale, de la gorge et du système gastro-intestinal.

En interne : évite les ballonnements, flatulences et le développement des bactéries, champignons et parasites.

En bain de bouche : soigne les gingivites, les aphtes et la mauvaise haleine.

En externe : excellent après rasage pour les hommes.

Lavande sauvage *Lavandula angustifolia*

Propriétés : sédative, antalgique, apaisante, répulsive.

Diminue le stress et apaise la peau (coup de soleil, acné, eczéma, égratignures, piqûres d'insecte...).

Mélisse *Melissa officinalis*

Propriétés : sédative, digestive, anti-spasmodique, anti-inflammatoire, anti-viral.

Une grande calmante de l'anxiété, du stress et des douleurs du ventre.

Livèche *Levisticum officinalis*

Propriétés : digestive, draineur, diurétique.

Idéale pour une cure détox de printemps.

Menthe poivrée *Mentha piperita*

Propriétés : rafraîchissante, stimulante, digestive, apaisante, circulatoire.

Délicieux coup de fouet digestif, aide entre autre en cas de mal des transports et de démarrage difficile le matin !

Ne pas donner aux enfants de moins de 3 ans !

Millepertuis *Hypericum perforatum*

Propriétés : sédative, anxiolytique, antidépressive, tonique nerveux, anti-inflammatoire des muqueuses.

Efficace en cas de dépression saisonnière, traumatisme interne et inflammations des muqueuses due à une allergie ou à une infection. Cette plante présente des interactions avec certains médicaments, (anti-dépresseurs, pilule contraceptive), veuillez demander conseil à votre médecin!

Ortie *Urtica dioica*

Propriétés : reminéralisante, anti-anémique, dépuratif, diurétique, antihémorragique.

il apporte des minéraux, il est donc efficace en cas de fatigue, convalescence, fracture, ostéoporose, rhumatisme, carence en fer. Il aide en cas de règles importantes et de grossesse.

Soin des cheveux : évite la chute et favorise la croissance ou la repousse. A vaporiser sur les cheveux.



Reine des prés *Spiraea ulmaria*

Propriétés : anti-spasmodique, anti-inflammatoire, diurétique.

À utiliser en cas de règles douloureuses, troubles de la ménopause, mauvaise circulation sanguine. Contre les douleurs articulaires. En extérieur : acné, couperose, eczéma.

Romarin *rosmarinus officinale*

Propriétés : anti-infectieuse bactéricide, fongicide, expectorante. Utile en cas d' otite, sinusite, bronchite, refroidissement pulmonaire et cystite.

Sarriette *Satureja montana*

Propriétés : anti-bactérienne, anti-septique, anti-fongique, stimulant immunitaire, tonique général, digestif.

Le plus puissant pour lutter contre les bactéries, virus et microbes de l'hiver. À se sprayer au fond de la bouche en cas de mal de gorge ou de dents et à boire en cas de gastro ou de crève. Il semblerait aussi être un bon stimulant sexuel.

Shiso *Perilla ssp*

Propriétés : Dépuratif, détoxifiant, tonique digestif, anti-inflammatoire puissant, antihistaminique, antiasthmatique, bactéricide, immunostimulant.

Thé des jardins *Dracocephalum moldavicum*

Propriétés : sédatif, anti-inflammatoire, digestif.

Thym serpollet citronné *thymus serpyllum citriodorus*

Propriétés : anti-infectieux, antibactérien, antifongique, antiviral, antiparasitaire

Tulsi *Ocimum sanctum*

Propriétés : apaisant, adaptogène, hypotensif, digestif, immunostimulant, anti-viral.

Verveine *Lippia citriodora*

Propriétés : rééquilibre le système nerveux, détoxifiante, anti-inflammatoire

Un allié du système nerveux pour aider en cas de déprime ou d'anxiété et un détoxifiant puissant de tous les émonctoires.

Wakatay *Tagete minuta*

Principales indications : affection cutanée (boutons acné, abcès, psoriasis), infections pulmonaires, problèmes gastriques (élimination des vers intestinaux), favorise le flux des règles.

NOS MÉLANGES D'HYDROLATS

La bien lunée : sauges officinale et sclarée - achillée millefeuille.

Ce mélange d'hydrolat est indiqué pour le bien être féminin, en cas de douleurs liées aux règles, de ménopause ou de dérèglement du système hormonal.

Contre indications : ne pas utiliser par les personnes souffrant de cancer lié au système hormonal et les femme enceintes.

Ventre léger : menthe poivrée - basilic - fenouil

À prendre avant un grand repas, en guise d'apéritif ou après pour accompagner la digestion.

Souffle d'or : laurier - menthe poivrée - sarriette

Ce mélange est indiqué pour les soins de la bouche.

Sérénité : camomille romaine-eschscholtzia-verveine

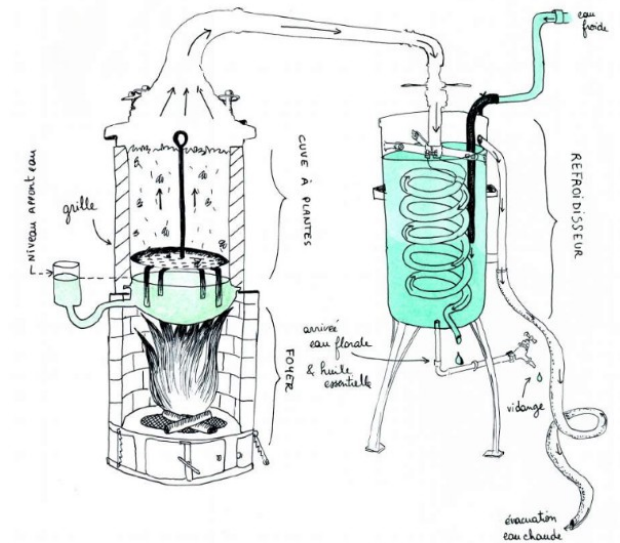
Un mélange doux pour apaiser le corps et l'âme.

Hiver : romarin-épicea-serpollet citronné-sarriette

Un mélange super puissant contre les maladies de l'hiver

Ces textes sont issus des ouvrages suivants: Dalmas P. (2012), Guides des eaux florales et hydrolats. Ed. Médicis / Lieutaghi P. Le livre des bonnes herbes, Ed. Actes Sud / Faucon M. (2017) Traité d'aromathérapie scientifique et médicale éd Sang de la Terre / Franchomme P., Pénol D. (2001), L'aromathérapie exactement. Ed. Jollos

Les paniers migrants Herboristerie paysanne



© Fanny Mazet

Les trésors de l'alambic

Giovanna et Sylvie, nous sommes deux paysannes herboristes, productrices de plantes aromatiques et médicinales installées à La Guiche depuis 2017. Nous venons de Suisse et avons arpenté bien des montagnes et des vallées avec nos paniers avant de nous installer en Saône et Loire. Nous cueillons, cultivons, transformons les plantes selon le cahier des charges du Syndicat professionnel de productrices et de producteurs de plantes aromatiques et médicinales SIMPLES.

OÙ NOUS TROUVER

Magasin de producteurs de la p'tite Guye, à Chevagny/s Guye (71220) Horaires : mercredi et vendredi 16h-19h.

Pour plus de renseignements écrivez-nous :

paniers.migrateurs@riseup.net

Les Paniers Migrateurs, La Terre aux Chiens,
71220 La Guiche