



VITAFLORE



Les hydrolats

Petit guide pratique

Les hydrolats au quotidien.....	3
Hydrolat d'Armoise annuelle	4
Hydrolat de Genévrier commun	5
Hydrolat d'Hélichryse italienne	6
Hydrolat d'Hysope officinale.....	7
Hydrolat de Laurier noble.....	8
Hydrolat de Lavande officinale	9
Hydrolat de Lavandin.....	10
Hydrolat de Mélisse officinale	11
Hydrolat de Menthe poivrée.....	12
Hydrolat d'Ortie.....	13
Hydrolat de Pin d'Arolle	14
Hydrolat de pin sylvestre	15
Hydrolat de romarin officinal	16
Hydrolat de Sapin blanc	17
Hydrolat de Sauge officinale.....	18
Hydrolat de Sureau noir	19
Nuit paisible <i>Synergie d'hydrolats</i>	20
Digestion <i>Synergie d'hydrolats</i>	20
Soin buccal <i>Synergie d'hydrolats</i>	21
Soin capillaire <i>Synergie d'hydrolats</i>	21
Soin du visage <i>Synergie d'hydrolats</i>	22
Vitalité <i>Synergie d'hydrolats</i>	22
Cure de printemps <i>Synergie d'hydrolats</i>	23
Cure d'automne <i>Synergie d'hydrolats</i>	23
Synergie hivernale <i>Synergie d'hydrolats</i>	24
Spray gorge <i>Synergie d'hydrolats</i>	25
Spray nasal <i>Synergie d'hydrolats</i>	25
Quelques applications.....	26
Qui sommes-nous ?	27

Les hydrolats au quotidien

Voie interne

Les cures :

Que ce soit pour effectuer une cure détoxifiante de printemps ou d'automne ou alors pour traiter une problématique chronique les hydrolats peuvent être utilisés sous forme de cures de la manière suivante : 2 à 3 fois par jour préparez et buvez 1 cuillère à café d'hydrolat dans un verre d'eau durant 21 jours, cette cure peut être renouvelée à condition d'effectuer une pause d'au moins une semaine entre deux.

Utilisation ponctuelle :

Les hydrolats peuvent être utilisés de manière plus ponctuelle, quand le besoin s'en fait sentir. Mettez 1 cuillère à café d'hydrolat dans un verre d'eau ou 1 cuillère à soupe d'hydrolat dans une bouteille d'eau que vous boirez toute au long de la journée.

Voie externe

Beauté, bien-être :

Beaucoup d'hydrolats sont conseillés pour prendre soin de la peau au quotidien. Pour cela ils peuvent soit être employés comme tonique en imprégnant un coton et en l'appliquant sur le visage avant l'application d'un soin nourrissant, soit être ajoutés à une crème ou encore incorporés dans vos cosmétiques maisons ! Les hydrolats s'utilisent également sur le corps : en vaporisation sur les jambes ou d'autres parties spécifiques à traiter.

Bains :

En bain pour tout le corps ou en bain de pieds, les hydrolats ont également un rôle intéressant à jouer : ajouter 2 à 4 cuillères à soupe d'hydrolat à l'eau de votre bain et savourez !

Vaporisation, spray d'ambiance :

Les hydrolats peuvent être vaporisés dans une pièce, dans une voiture ou autour de soi, de cette façon il est aussi possible de bénéficier des bienfaits des différentes plantes.

Hydrolat d'Armoise annuelle

Artemisia annua

Propriétés thérapeutiques :

- Antiviral, antibactérien, antifongique.
- Digestive
- Décongestionnante hépatique
- Stimulante de l'appétit



Indications thérapeutiques :

- Infections diverses
- Dermatose, mycose, eczéma, psoriasis
- Asthme
- crampes abdominales avant les règles

Propriétés énergétiques :

Ressourcement, tempérance, Intuition

L'armoise annuelle possède cette magie transformatrice qui aide à éloigner toutes formes de négativité. Cette plante pousse vite, haut et bien, ses facultés d'adaptation sont impressionnantes et son hydrolat en est imprégné! Cette armoise peut à la fois dynamiser ou tempérer. Son goût plutôt doux et légèrement épicé rafraîchit et équilibre le feu intérieur quand celui-ci prend trop d'ampleur. Cette eau subtile ouvre, tout en légèreté, la voie vers un espace intérieur sacré et préservé qui ressource et qui aligne.

Enfin, les vertus d'*artemisia annua* nous permettent de voir au-delà des apparences et de se relier à notre intuition, ce savoir inné présent chez chacun d'entre nous.

Précautions d'utilisation :

- Eviter pour les enfants de moins de 12 ans
- Eviter la voie interne pour femmes enceintes et allaitantes

Hydrolat de Genévrier commun

Juniperus communise

Propriétés thérapeutiques :

- Diurétique et stimulant de la fonction rénale
- Détoxifiant, action dépurative
- Anti-inflammatoire et apaisant
- Tonique et purifiant cutané

Indications thérapeutiques :

- Œdèmes et rétention d'eau
- Rhumatisme, goutte, arthrite, arthrose, polyarthrite rhumatoïde
- Obésité, cellulite, digestion difficile
- Fatigue nerveuse
- Soins des cheveux, pellicules, éclat et brillance



Propriétés énergétiques :

Energie vitale, tri, purification

Le Genévrier commun est depuis longtemps utilisé pour ses vertus purificatrices sur le corps mais également sur l'esprit et l'âme. Cet arbuste soutient dans les processus de "ménage" intérieur : il aide à lâcher prise sur ce qui n'a plus lieu d'être et à identifier ce qui nous nourrit et qu'il est important de conserver. Le genévrier réveille et fait circuler l'énergie vitale qui est en nous mais qui parfois se fait discrète dans des périodes de grandes fatigues.

Précautions d'utilisation :

- Eviter en cas de troubles rénaux importants
- Eviter la voie interne pour femmes enceintes et enfants

Hydrolat d'Hélichryse italienne

Helichrysum italicum



Propriétés thérapeutiques :

- Action sur les hématomes (inactive la fibrine)
- Activation de la circulation artérielle et lymphatique
- Anti-inflammatoire, antioxydant
- Vasoconstricteur
- Cicatrisant

Indications thérapeutiques :

- Hématomes, maladie de Raynaud, eczéma, psoriasis, allergies
- Chocs, traumatismes, cicatrisation, varis, jambes lourdes
- Sillons et rides, cernes sous les yeux, œil au beurre noir
- Favorise la croissance des cheveux

Propriétés énergétiques :

Cicatrisation émotionnelle, apaisement, clarté

L'hélichryse permet de gérer les crises ! C'est en quelques sortes le remède d'urgence des hydrolats. Après un choc, l'hélichryse permet de revenir dans son corps et ainsi de se calmer. Elle est également indiquée pour accompagner un travail sur la cicatrisation d'anciennes blessures émotionnelles. En améliorant la circulation énergétique dans le corps l'hélichryse permet de voir la vie avec plus de clarté.

Précautions d'utilisation :

- La prise ne doit pas dépasser 3 semaines à raison d'une cuillère à soupe par jour.

Hydrolat d'Hysope officinale

Hyssopus officinalis



Propriétés thérapeutiques :

- Expectorant, mucolytique, fluidifiant, antitussif
- Cicatrisant, purifiant de la peau
- Carminatif, digestif, stimulant métabolique
- Tonique cardiaque, antispasmodique musculaire
- Anti-inflammatoire

Indications thérapeutiques :

- Bronchite, toux, asthme, sinusite
- Eczéma, métabolisme lent
- Inflammation des muscles, de la peau et des articulations

Propriétés énergétiques :

Purification, discernement, unité

L'hysope est une aide précieuse pour assainir et désencombrer l'esprit d'éléments qui ne sont plus utiles pour avancer. Une fois ce grand nettoyage effectué, il est plus facile de faire preuve de discernement. Cette plante permet également à nos différents corps de former à nouveau une unité harmonieuse quand celle-ci a été perturbée.

Précautions d'utilisation :

- Peut contenir des cétones
- Eviter pour les femmes enceintes, allaitantes, les personnes épileptiques et les jeunes enfants

Hydrolat de Laurier noble

Laurus nobilis

Propriétés thérapeutiques :

- Anti-infectieux, Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Astringent
- Digestif et carminatif



Indications thérapeutiques :

- Aphtes, gingivite, muguet buccal, abcès dentaire
- Angine, laryngite, mal de gorge, mauvaise haleine
- Rhumatisme, arthrose, arthrite, douleurs articulaires
- Chute des cheveux (prévention)

Propriétés énergétiques :

Assurance, puissance, communication

Le laurier noble peut accompagner les personnes timides en leur apportant courage et assurance ou il peut être utilisé dans des situations nécessitant ces qualités. Les côtés lumineux et volontaire du laurier permettent de faciliter toutes formes de communication. Pour retrouver la puissance intérieure et la volonté d'accomplir ce qui nous semble juste, le laurier représente une grande aide.

Précautions d'utilisation :

- Composés allergènes, tester cet hydrolat avant utilisation

Hydrolat de Lavande officinale

Lavandula angustifolia



Propriétés thérapeutiques :

- Calmant, antistress, relaxant, hypotenseur
- Sédatif et maternant
- Anti-inflammatoire, antalgique, cicatrisant
- Répulsif (puces et poux)
- Astringent
- Antibactérien, antiseptique et revitalisant cuir chevelu

Indications thérapeutiques :

- Favorise le sommeil, hypertension
- Traitement des brûlures, piqûres d'insectes, répulsif des poux
- Peau grasse et acnéique, mauvaise haleine
- Revitalisant du cuir chevelu

Propriétés énergétiques :

Calme, douceur, réconfort

La lavande déploie tout son savoir-faire en cas de situations de stress, d'agitation, de nervosité ou de difficultés à dormir. Elle aide à détendre le corps ainsi que l'esprit tout en apportant un réconfort profond. Avec sa douce couleur mauve et son parfum, la lavande est parfois associée à la douceur de l'amour maternelle et à la tendresse.

Précautions d'utilisation :

- Composés allergènes, tester cet hydrolat avant utilisation

Hydrolat de Lavandin

Lavandula X hybrida

Propriétés thérapeutiques :

- Relaxant, apaisant, sédatif, antispasmodique
- Cicatrisant, décontractant musculaire
- Tonique cutané, antalgique, anti-inflammatoire
- Anti-infectieux, antiseptique



Indications thérapeutiques :

- Fatigues musculaires, crampes, contractures
- Infection cutanée
- Refroidissement
- Stress, anxiété, insomnie

Propriétés énergétiques :

Décontraction, assainissement, régénération

Le lavandin, comme sa cousine la lavande vraie, permet de lutter efficacement contre le stress et la nervosité, il aide à retrouver un sommeil réparateur et permet une décontraction du corps en profondeur. Il calme les diverses irritations du quotidien. Le lavandin est également intéressant pour ses vertus purifiantes et régénérantes.

Précautions d'utilisation :

- Composés allergènes, tester cet hydrolat avant utilisation
- Eviter pour les femmes enceintes, allaitantes, les personnes épileptiques et les jeunes enfants

Hydrolat de Mélisse officinale

Melissa officinalis

Propriétés thérapeutiques :

- Calmant, hypotensif, relaxant
- Sédatif (favorise le sommeil)
- Anti-inflammatoire, antalgique

Indications thérapeutiques :

- Palpitations cardiaques, hypertension
- Stress, anxiété, insomnie, hyperactivité infantile
- Spasmes digestifs, crampes d'estomac
- Migraines d'origine nerveuse, névralgies
- Eczéma, Irritations cutanées
- Erythème fessier du nourrisson



Propriétés énergétiques :

Apaisement, digestion, harmonie du cœur

Stress, agitation, difficultés à s'endormir, autant d'aspects qui peuvent venir troubler notre quotidien mais que la mélisse peut aider à contrer efficacement. Paracelse décrivait cette plante comme étant celle du cœur, en effet elle harmonise les affaires émotionnelles de cœur en nous permettant de mieux digérer les expériences passées, elle allège et amène harmonie et disponibilité pour s'ouvrir à une nouvelle étape de vie.

Précautions d'utilisation :

- Aucune contre-indication connue à ce jour

Hydrolat de Menthe poivrée

Mentha piperita

Propriétés thérapeutiques :

- Digestif, rafraichissant
- Vertus dermatologiques
- Activateur métabolique
- Stimule la microcirculation veineuse et lymphatique
- Régule l'excès de sébum
- Halitose (mauvaise haleine)



Indications thérapeutiques :

- Migraines
- Digestions difficiles, troubles hépatiques, insuffisance biliaire
- Prurit, urticaire
- Jambes lourdes, transpiration excessive

Propriétés énergétiques :

Fraîcheur-équilibre-digestion

La menthe poivrée possède des vertus équilibrantes sur l'esprit. Sa fraîcheur permet soit d'apaiser un tempérament de feu soit de susciter un souffle nouveau sur un esprit endormi. Elle sait apaiser un mental bouillonnant en lui permettant de digérer et de trier les pensées qui l'habitent. La vie pourra ensuite être appréhendée avec une compréhension nouvelle et plus profonde.

Précautions d'utilisation :

- A proscrire pour les femmes enceintes et les jeunes enfants

Hydrolat d'Ortie

Urtica dioica

Propriétés thérapeutiques :

- Tonique capillaire

Indications thérapeutiques :

- Chute des cheveux, stimule la pousse des cheveux
- Cheveux gras, pellicules,



Propriétés énergétiques :

Unité, mondes subtils, cohérence

L'ortie nourrit au sens physique comme au sens émotionnelle. Elle nettoie, tonifie puis remplit de son dynamisme brut.

À un niveau plus subtil, l'ortie nous apprendra à maintenir une certaine unité et cohérence dans nos choix de vie pour nous permettre d'évoluer au plus près de notre vérité intérieure.

Cet hydrolat est surtout utilisé dans le domaine cosmétique pour prendre soin des cheveux (stimuler la pousse, pellicules, assainissement du cuir chevelu...).

Utilisé en tonique cutané, il clarifie et assainit la peau en lui donnant un nouvel éclat.

- Aucune contre-indication connue à ce jour

Hydrolat de Pin d'Arolle

Pinus cembra



Propriétés thérapeutiques :

- Anti-inflammatoire
- Décongestionnant des voies respiratoires
- Apaisant et relaxant
- Favorise la circulation lymphatique et sanguine
- Tonifiant et raffermissant pour la peau

Indications thérapeutiques :

- Irritations cutanées
- Stress, anxiété, fatigue
- Palpitations
- Peau grasse acnéique

Propriétés énergétiques :

Force, courage et détermination

L'hydrolat de Pin d'Arolle renforce la détermination et le courage. Il combat la fatigue, les comportements autodestructeurs et la dépression. Il aide à la prise de décision et permet de surmonter les obstacles. Il dilate le chakra du cœur.

Précautions d'utilisation :

- Aucune contre-indication connue à ce jour

Hydrolat de pin sylvestre

Pinus sylvestris

Propriétés thérapeutiques :

- Antiseptique,
- Stimulant général, détoxifiant
- Décongestionnant des voies respiratoires
- Expectorant, mucolytique
- Antiseptique atmosphérique



Indications thérapeutiques :

- Fatigue
- Œdème, rétention d'eau, cellulite
- Cheveux gras
- Acné

Propriétés énergétiques :

Résilience, dynamisme, enthousiasme

Le pin sylvestre nous apprend à faire preuve de résilience lorsque certaines situations de vie le demande. Il nous transmet sa force et nous permet ainsi de traverser les tempêtes avec un solide ancrage à la terre. L'oxygénation symbolique du corps et de l'esprit fait également partie de la boîte à outil du pin sylvestre, il dynamise, enthousiasme et sa fraîcheur balaie ainsi toute forme de lassitude.

Précautions d'utilisation :

- Légèrement laxatif

Hydrolat de romarin officinal

Rosmarinus officinalis

Propriétés thérapeutiques :

- Dépuratif, stimulant hépatobiliaire
- Détoxifiant général
- Expectorant et mucolytique
- Tonifiant, activateur métabolique



Indications thérapeutiques :

- Hépatites
- Cure détox
- Fermentations intestinales, ballonnements, spasmes digestifs
- Bronchite, fatigue intellectuelle

Propriétés énergétiques :

Vitalité, mouvement, purification

L'action du romarin pourrait être comparée à celle d'une douche fraîche et revigorante. Il possède cette capacité de transformer le manque d'énergie et la lourdeur du corps et de l'esprit en vivacité. Par son feu, il nous ramène l'énergie vitale nécessaire à l'initiation de mouvement dans notre vie. Par une réaction en chaîne, le romarin purifie et allège tous nos différents corps.

Précautions d'utilisation :

- Eviter pour les femmes enceintes, les personnes épileptiques et les jeunes enfants

Hydrolat de Sapin blanc

Abies alba

Propriétés thérapeutiques :

- Antiseptique aérien
- Tonifiant des voies respiratoires
- Antispasmodique bronchique
- Mucolytique, expectorant



Indications thérapeutiques :

- Oxygénation et purification de la peau (ex. fumeurs)
- Rhinite, sinusite, laryngite
- Purification de l'air ambiant

Propriétés énergétiques :

Stimulation, énergie vitale, alignement

Le sapin blanc stimule sans agiter, redresse tout en préservant la souplesse : c'est un équilibriste hors-pair ! Il permet de créer de l'espace et de l'ouverture dans la zone du cœur ce qui a pour effet d'aligner nos différents corps et de nous aider ainsi à respirer librement. En transmettant audace et force, le sapin ramène de la lumière et de la chaleur au cœur de notre être. La stimulation de la circulation énergétique du corps se traduit par un puissant regain d'énergie.

Précautions d'utilisation :

- Aucune contre-indication connue à ce jour.

Hydrolat de Sauge officinale

Salvia officinalis

Propriétés thérapeutiques :

- Harmonisant du système hormonal féminin
- Trouble des règles, aménorrhée, ménopause
- Anti-inflammatoire, anti-infectieux
- Angines et infections buccales
- Anti-oxydant



Indications thérapeutiques :

- Préménopause et ménopause
- Astringent cutané
- Transpirations excessives
- Rééquilibrant cutané
- Peaux grasses, peaux matures

Propriétés énergétiques :

Sagesse, tempérance émotionnelle, changement

La sauge officinale accompagne un cheminement vers plus d'indépendance en nous faisant profiter de sa sagesse et de sa maturité. Elle vient également en aide aux personnes submergées par leurs émotions, que ce soit pour quelqu'un de nature sensible ou simplement pour une période de vie tumultueuse, elle nous fait profiter de sa tempérance. La sauge peut aussi être utile dans les moments de changements, car elle permet d'envisager la fin de quelque chose comme un commencement.

Précautions d'utilisation :

- Eviter pour les femmes enceintes et les jeunes enfants (cétones)

Hydrolat de Sureau noir

Sambucus nigra

Propriétés thérapeutiques :

- Propriétés sudorifiques
- Renforce les défenses immunitaires
- Diurétique et dépuratif
- Anti-inflammatoire buccal
- Prévention des maladies hivernales comme la grippe



Indications thérapeutiques :

- Infections hivernales, gastro-entérite
- Cure détox, cure minceur

Propriétés énergétiques :

Protection-mouvement-réconfort

Le sureau possède cette capacité d'initier du mouvement là où il y a stagnation. En activant la circulation énergétique, il nous offre l'opportunité d'éliminer ce qui n'est plus nécessaire pour avancer. En d'autres termes, il rend sa fluidité naturelle à la vie ! Le sureau nous aide ainsi à protéger notre espace intérieur ainsi que la flamme qui y habite d'éléments non essentiels à notre développement. Le doux parfum mielleux et fleuri de son hydrolat apporte reconfort et lumière au plus profond de l'obscurité de l'hiver !

Précautions d'utilisation :

- Aucune contre-indication connue à ce jour.

Nuit paisible

Synergie d'hydrolats

Lavande officinale, Mélisse officinale, Pin d'Arolle

La force tranquille d'un arbre alliée à la douceur d'une fleur et à la souplesse des feuilles.

Cette synergie réunit les vertus de trois grandes plantes apaisantes, sa force tranquille aide à apaiser un esprit agité ou un corps tendu. Elle est conseillée en cas de difficulté d'endormissement, durant des périodes de stress ou pour clôturer une journée chargée dans la douceur. L'arolle apporte un solide ancrage, la lavande maternelle avec douceur et la mélisse allège.

Comment l'utiliser ?

- 1 cuillère à café de synergie dans un verre d'eau à boire deux fois par jour, vous pouvez faire une cure de 21 jours ou prendre lorsque le besoin s'en fait sentir, par exemple le soir avant de se coucher.
- Vous pouvez également l'ajouter à l'eau du bain (3 à 4 cuillères à soupe) pour faciliter la détente après une journée bien remplie

Digestion

Synergie d'hydrolats

Menthe poivrée, Laurier noble et Romarin officinal

Voici un mélange de plantes aromatiques et épicées qui permettra de favoriser une digestion légère à tous les niveaux ! La menthe poivrée rafraîchit et diminue la sensation de lourdeur, le laurier aide le processus digestif à se faire de manière harmonieuse et le romarin, quant à lui, stimule le corps en douceur.

Comment l'utiliser ?

1 cuillère à café de synergie dans un verre d'eau à boire deux fois par jour, vous pouvez faire une cure de 21 jours lors de périodes festives ou prendre lorsque le besoin s'en fait sentir : par exemple après un repas copieux.

Soin buccal

Synergie d'hydrolats

Laurier noble, Sauge officinale, Menthe poivrée

Cette synergie a été conçue pour prendre soin de toute la sphère bucco-dentaire de manière naturelle au quotidien. La saveur épicée du laurier, la fraîcheur de la menthe poivrée et le parfum vert de la sauge se marient pour assainir cette zone en douceur. Ces hydrolats permettent ainsi de prévenir différents désagréments et d'apporter un nouveau confort.

Comment l'utiliser ?

En gargarisme : 1 à 2 cuillères à café de synergie diluée dans un peu d'eau. Idéal le matin après le lavage de dents.

Soin capillaire

Synergie d'hydrolats

Ortie, Romarin officinal, Sauge officinale, Laurier noble

Cette synergie 100% aqueuse permet d'éviter les désagréments liés aux huiles capillaires, elle s'applique simplement après un shampoing sur cheveux humides et ne nécessite pas de rinçage. L'ortie apporte de la brillance, le romarin assainit, la sauge revitalise et le laurier emmène du tonus !

Comment l'utiliser ?

Vaporiser cette synergie sur l'ensemble des cheveux et du cuir chevelu après un shampoing, sur cheveux humides, un rinçage n'est pas utile.

Soin du visage

Synergie d'hydrolats

Hélichryse italienne, Sauge officinale, Lavande officinale

Cette synergie de plantes peut être utilisée tous les jours comme un tonique pour purifier et prendre soin de cette zone délicate ou être intégrée à des cosmétiques "faits maison". L'hélichryse est une aide précieuse pour régénérer la peau et elle possède également un effet astringent. La sauge quant à elle purifie et prend soin des peaux matures, enfin, la lavande amène sa touche fleurie, parfumée et apaisante à ce mélange.

Comment l'utiliser ?

Imprégner un coton avec cette synergie et l'appliquer sur la peau matin et soir avant de mettre une crème.

Vitalité

Synergie d'hydrolats

Romarin officinal, Laurier noble, Genévrier commun

Cette synergie a été créée pour donner un petit coup de pouce lors de période de grande fatigue, de découragement ou simplement pour réveiller le corps et l'esprit le matin ! Le romarin est énergisant et fait l'effet d'une bonne douche fraîche, de plus, sa saveur aromatique réveille les papilles et favorise la focalisation. Le laurier noble, quant à lui, stimule en douceur et rééquilibre l'esprit et les émotions. Enfin, le genévrier représente une aide précieuse en cas de fatigue nerveuse.

Comment l'utiliser ?

- 1 cuillère à café de synergie dans un verre d'eau à boire deux fois par jour, vous pouvez faire une cure de 21 jours ou prendre lorsque le besoin s'en fait sentir : par exemple le matin.
- Vous pouvez également l'ajouter à l'eau du bain (3 à 4 cuillères à soupe) pour réveiller le corps et l'esprit en douceur !

Cure de printemps

Synergie d'hydrolats

Pin sylvestre, Romarin officinal, Genévrier commun, Hélichryse italienne

Depuis bien longtemps et ce dans de nombreuses traditions, les anciens effectuaient des purges ainsi que des cures de certaines plantes ou aliments dans le but de purifier le corps et l'esprit pour se maintenir en forme et ainsi prévenir différents troubles. Pour perpétuer ces traditions riches en sagesse instinctive, nous avons réalisé un mélange de quatre plantes purifiantes en une synergie destinée à être prise en cure au printemps. Cette synergie a été imaginée dans l'optique de purifier le corps et d'activer en nous les énergies de vie printanières qui sommeillent parfois durant l'hiver.

Les plantes qui poussent dans notre environnement proche, sont, selon nous, les plus adaptées à notre corps. C'est pour cette raison que toutes les plantes contenues dans cette cure sont cueillies en Valais.

Le pin sylvestre draine l'organisme et renforce, le romarin et le genévrier stimulent l'élimination des toxines et amènent une énergie nouvelle, l'hélichryse purifie en douceur et permet une meilleure circulation.

Comment l'utiliser ?

- 1 cuillère à café de synergie à boire 3 fois par jour dans un peu d'eau durant 21 jours.

Cure d'automne

Synergie d'hydrolats

Genévrier commun, Romarin officinal, Pin d'arolle, Grande ortie

Durant cette saison de transition qu'est l'automne, toutes les dimensions de notre être ont besoin d'être allégées, purifiées et fortifiées pour se préparer à la saison hivernale ! C'est pourquoi nous avons créé la cure d'automne. Il s'agit d'un mélange d'hydrolats destiné à nous accompagner durant cette saison méditative. Nous avons choisi l'aide du genévrier pour faire circuler l'énergie et drainer l'organisme et l'esprit de ce qui ne leur sont plus utiles. Le romarin, lui, a été sélectionné pour nous aider à faire le tri, purifier et maintenir un certain niveau d'énergie. Dans cette cure automnale vous trouverez aussi l'ancrage, la force tranquille et le courage apporté par l'arolle, ce costaud montagnard et enfin l'ortie pour dynamiser, désencombrer et nettoyer.

Comment l'utiliser ?

- 1 cuillère à café de synergie à boire 3 fois par jour dans un peu d'eau durant 21 jours.

Synergie hivernale

Synergie d'hydrolats

Hysope officinale, Sureau noir, Sapin blanc, Laurier noble

La pause hivernale, ce moment suspendu dans le temps où la nature reprend son souffle, hiberne et se fait plus discrète. La lumière du soleil se fait plus rare que l'ombre qui devient plus imposante. En d'autres termes, il est plus facile de trouver la lumière à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Le froid apporte avec lui son lot de désagréments qui peuvent rendre cette saison longue et difficile, heureusement nous pouvons compter sur les plantes, nos fidèles alliées pour nous aider.

Nous avons formulé cette synergie d'hiver dans le but d'accompagner le corps ainsi que notre univers intérieur dans cette traversée saisonnière de l'hiver.

Pour faciliter ce processus nous avons sélectionné l'hysope, reine en matière de purification, elle permet de rétablir une certaine fluidité. Le laurier, puissante plante solaire, apporte chaleur et protection virale. Les lumineuses fleurs de sureau réconfortent et apportent mouvement et élimination de ce qui nous est délétère.

Enfin, le sapin blanc nous aide à respirer profondément tout en libérant un regain d'énergie vitale précieux pour la traversée hivernale.

Comment l'utiliser ?

- 1 cuillère à café de synergie à boire 3 fois par jour dans un peu d'eau durant 21 jours.

Spray gorge

Synergie d'hydrolats

Thym vulgaire, Laurier noble, Sauge officinalis, Propolis

La formule de notre spray pour la gorge a été créée pour venir apporter douceur et apaisement dans cette zone parfois malmenée par les changements de saisons et faire circuler d'éventuelles stagnations qui y seraient logées.

Le laurier noble soulage différents inconforts tout en protégeant. La sauge officinale, elle, adoucit en apaisant le feu. Le thym désencombre, purifie et active nos facultés d'autoguérison. Enfin, la médecine des abeilles à travers l'usage de leur précieuse propolis vient tapisser la gorge d'une douce couche protectrice et bienfaisante.

Comment l'utiliser ?

- 1 spray 3 -4 fois par jour

Spray nasal

Synergie d'hydrolats

Thym vulgaire, Hysope officinale, Sapin blanc, Laurier noble, propolis

Synergie d'hydrolats pour humidifier, décongestionner lors de rhumes, nez bouché et voies respiratoires encombrées.

Il nettoie en profondeur et soulage instantanément.

Comment l'utiliser ?

- 1-2 sprays plusieurs fois par jour dans chaque narine ou pour un nettoyage quotidien.

Quelques applications

Angine, laryngite,	Laurier noble, Sauge officinale
Aphtes, infections buccales	Laurier noble
Après rasage	Laurier noble
Bronchite, toux	Hysope officinale, Romarin officinal
Chute des cheveux	Laurier noble, Romarin officinal, L'ortie, Genévrier commun
Cicatrisation	Hélichryse italienne, Lavande officinale, Lavandin
Crampes, contractures	Lavandin
Digestion	Menthe poivrée, Laurier noble, Sauge officinale, Mélisse officinale, Romarin officinal, Genévrier commun, Armoise annuelle
Douleurs : Dentaires et buccales	Laurier noble
Douleurs : Migraines	Menthe poivrée, Mélisse officinale
Douleurs : Piqûres insectes	Lavande officinale
Fatigue	Pin sylvestre, Romarin officinal
Favorise la transpiration	Sureau noir
Hématomes	Hélichryse italienne
Hypertension	Mélisse officinale, Lavande officinale
Infection respiratoire	Romarin officinal, Hysope officinale
Infection virale	Mélisse officinale, Sureau noir
Infection cutanée	Lavande officinale, Lavandin
Inflammation	Hélichryse italienne, Laurier noble, Mélisse officinale, Lavande officinale, Sauge officinale, Hysope officinale, Genévrier commun
Insomnies	Lavande officinale, Mélisse officinale, Lavandin
Mauvaise haleine	Menthe poivrée, Laurier noble
Palpitations	Mélisse officinale, Pin d'Arolle
Peau grasse	Genévrier commun, Sauge officinale, Pin d'Arolle, Lavande officinale
Poches sous les yeux	Hélichryse italienne
Poux et puces	Lavande officinale, Lavandin
Problèmes hormonaux féminins	Sauge officinale
Purification atmosphérique	Sapin blanc, Pin sylvestre
Rétention d'eau	Genévrier commun, Pin sylvestre
Soin des cheveux	Romarin officinal, L'Ortie
Stimulant général	Pin sylvestre, Romarin officinal
Stimulant métabolique	Hysope officinal, Romarin officinal, Menthe poivrée
Stress	Lavande officinale, Mélisse officinale, Pin d'Arolle
Transpiration excessive	Sauge officinale, Menthe poivrée
Urticaire	Menthe poivrée

Qui sommes-nous ?

Vitaflore est une petite entreprise valaisanne qui confectionne de manière artisanale des hydrolats ainsi que quelques huiles essentielles de qualité.

Nos plantes sont issues de cultures valaisannes respectueuses de l'environnement et de cueillettes sauvages dans des lieux préservés.

Nous utilisons de l'eau de source soigneusement choisie pour effectuer nos distillations afin d'assurer la qualité de nos produits.

Nous nous focalisons également sur le développement et la recherche de nouveaux hydrolats.

Contactez-nous

Vitaflore

Route des Fauchards 32

1971 Grimisuat

info@vitaflore.ch www.vitaflore.ch

Tél. 079 261 9971

Les propriétés et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en matière d'aromathérapie et phytothérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne constituent nullement une information médicale, et ne sauraient engager notre responsabilité.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Traité d'aromathérapie Scientifique et médical (Michel Faucon, 2018)

Hydrolathérapie (Lydia Bosson)

Message et usage des hydrolats (Alexia Boucau)