

## **SANTE - Bon à savoir concernant l'utilisation des Eaux Miraculeuses**

*En cosmétique, santé, ménage ou cuisine, les eaux florales et les hydrolats ont des vertus illimitées. Fragiles ils se conservent au frigo et dans les six mois.*

*.- **BLEUET** – Utilisée en cosmétique (peu digeste...) pour ses vertus apaisantes et décongestionnantes. Elle réveille en douceur les yeux fatigués grâce à ses vertus anticernes, anti poches et antirides.*

*.- **CAMOMILLE** – Elle rééquilibre les peaux asséchées, facilite la digestion, calme les coliques et soulage les douleurs inflammatoires. Son parfum doux et chaleureux apaise les émotions et facilite le sommeil, surtout si on l'associe à une tisane, un lait végétal ou un yaourt.*

*.- **CANNELLE** – Riche en composés antibactériens, antiviraux et antifongiques, stimulant digestif, c'est aussi un aphrodisiaque et un activateur de volonté et de courage. Cet hydrolat peut largement être utilisé en cuisine, pour parfumer une crème fouettée ou pour accompagner carottes, pommes ou lait.*

*.- **FLEUR D'ORANGER** – Grand classique de la gastronomie orientale, connue pour son arôme exceptionnel, a aussi des vertus relaxantes et favorise un sommeil de qualité (une cuillère à café pure ou mélangée) à un verre d'eau, ou en infusion). Peaufine le démaquillage et adoucit les peaux sensibles.*

*.- **GERANIUM** – Répulsif à moustiques et insectes, elle favorise le calme et la méditation. Mais étonne aussi les papilles dans une sauce salade ou avec de la betterave. En pâtisserie, elle se marie à merveille aux fruits rouges. On la vaporise aussi sur le linge pour sa senteur florale et sucrée.*

*.- **HAMAMELIS** – Tonique, elle est appréciée pour ses propriétés astringentes : resserre les pores, soulage les peaux irritées. Mélangée à de la poudre, de la pierre d'Alun et des huiles essentielles, elle entre dans la composition de déodorants naturels.*

*.- **HELICRYSE ITALIENNE** – Surnommée << immortelle >>, cette plante du bassin méditerranéen favorise la régénération des peaux agressées,*

*atténue cernes, poches et rougeurs. Elle s'applique sur la peau en lotion ou incorporée dans les soins << maison >>.*

*. - **HERBES DES ROIS** – Plante endémique malgache, elle aurait une action puissante sur la psyché, entraînant détente et détachement. Elle améliore les capacités cognitives, le ressenti et l'intuition. Si bien qu'elle est utilisée dans le traitement des pathologies du système nerveux telles les conséquences neurologiques de la maladie de Lyme.*

*.- **LAVANDE** – L'alliée des peaux à imperfections et de cuirs chevelus gras. Nettoie, adoucit, régénère, aide à la cicatrisation et lutte contre l'apparition des rides. Son parfum détend, aide au sommeil et favorise l'inspiration.*

*.- **MENTHE POIVREE** - Tonifiante, elle réveille les peaux ternes, lutte contre les bouffées de chaleur et la transpiration. Elle agit aussi sur le côté gauche du cerveau pour stimuler le sens analytique et aide à la concentration.*

*.- **PAMPLEMOUSSE** – Resserre les pores, aide à lutter contre la perte des cheveux et raffermit les tissus (anti peau d'orange). Tonique digestif, elle détoxifie en cas d'excès en cas d'excès et aide aussi à désinfecter la maison. Sa saveur fruitée est réputée pour parfumer les tartares de poisson, les sauces au yaourt ou les viandes aux agrumes.*

*.- **ROSE** – Secret ancestral de teint éclatant, elle tonifie la peau et donne un coup de jeune. Appréciée pour son parfum délicat, elle atténue le syndrome prémenstruel, les crampes et l'irritabilité. En cuisine (si labellisée AB), elle entre dans la composition de desserts orientaux, agrmente une crème fouettée, les cocktails et autres thés glacés.*

*.- **THYM A THUJANOL**. – Reconnu pour ses vertus apaisantes en cas d'irritations de la gorge ou du larynx, il booste le système immunitaire en hiver. On l'utilise en gargarisme pour rafraîchir la bouche et la gorge...ou à l'apéro, pour accompagner des crackers ou dans un dip au thym et au yaourt.*

*.- **YLANG-YLANG** – Son parfum voluptueux diminue la tension nerveuse et artérielle, à la suite d'un stress ou d'une émotion. Elle régule le rythme*

*cardiaque (conseillée pour la tachycardie). Également idéale pour le soin des cheveux, incorporés à un champoing ou à un masque capillaire.*

*.- **YUZU** – Entre dans la composition des soins éclaircissants du teint et équilibre les peaux grasses. Également appréciée pour aromatiser les marinades de poisson, crevettes ou poulet, relever un plat exotique à base de lait de coco ou twister un dessert. Ses senteurs d'agrumes ont un effet antistress et relaxant.*

**Cf. Marianne – 3 au 9 juillet 2020. N° 1216** *par Julie de Los Rios.*