

Les vertus des fleurs

Karina Mazurowicz-Chatel



Yvoire - 11 avril 2015 - Fête de la Cuisine



*Les fleurs pour la santé
de plus tangibles au plus immatériels*

Fleurs légumes

Tisanes (Infusions et macérations)

Extraits secs, Macéras glycérinés, Teintures mères...

Huiles essentielles, Eaux florales

Elixirs floraux

Homéopathie

...



L'HERBORISTERIE ou PHYTOTHERAPIE

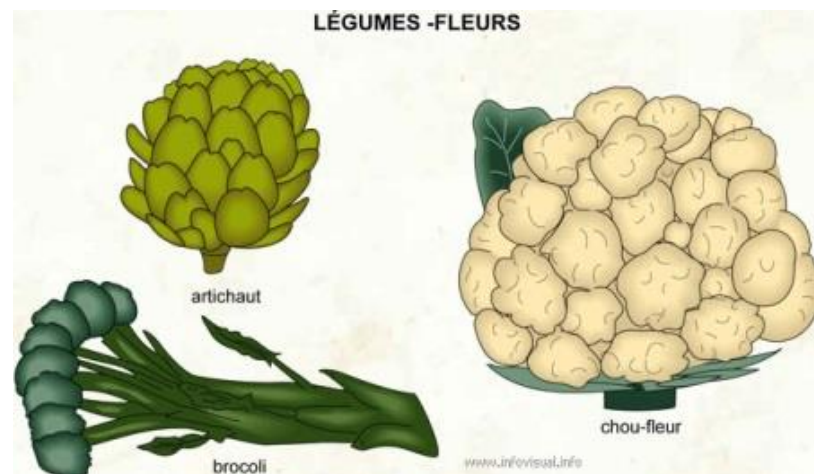
« Je suis une herboriste. Je vis ma vie en étudiant les plantes médicinales, en les observant, en les cultivant, en les récoltant et en les transformant. Je prépare des tisanes, des teintures mères, des huiles médicinales, des onguents, des élixirs floraux, des sirops, des cataplasmes, des bains aux herbes, etc. à partir des plantes qui ont poussé dans mon jardin biologique ou dans un lieu sauvage exempt de produits chimiques. Ces plantes font partie de mon quotidien; j'utilise même certaines d'entre elles dans la confection de mes petits plats cuisinés. J'ai un lien avec la nature et l'univers végétal. Au contraire d'un herboriste, le phytothérapeute n'a pas de lien direct avec la nature. Il l'utilise comme bienfait thérapeutique afin de soigner les êtres souffrants, mais il ne cultive pas, ne récolte pas et ne transforme pas les plantes médicinales. Tout comme moi, il a étudié les propriétés des plantes médicinales, mais il n'a pas été plus loin dans sa démarche »

En France, le diplôme d'herboriste a été supprimé en septembre 1941 par le gouvernement de Vichy. De 4 500 herboristes en 1941, ils sont désormais une dizaine tandis qu'en Allemagne ou en Italie, on compte plusieurs milliers d'herboristes.

Légumes fleurs

- Le brocoli - renferme beaucoup de **vitamine C et K**, riche en **antioxydants**; Les **composés bioactifs** qu'il contient auraient des effets **anticancer**.
- L'artichaut - source élevée de **fibres** et de nombreuses **vitamines (groupe B,) et minéraux (Cuivre)**, il possède un fort pouvoir **antioxydant**, propriétés dépuratives mais aussi cholérétiques;
Ce que l'on boit en infusion, c'est la feuille de la plante, et non pas celle que l'on mange, qui est la « feuille » du bourgeon floral.
- Le chou-fleur: riche en **vitamine C**. Il renferme des **composés bioactifs** ayant des effets contre différents types de **cancer**.

Pour en tirer le maximum de **bénéfices**, mangez-les **crus** ou **légèrement cuits**.



Les infusions des fleurs



La tisane à but thérapeutique doit avoir une concentration à 5% =
50g/L ou env. 1 c. à soupe pour une tasse

verser sur la plante une eau frémissante et laisser infuser 10-15 min

Une décoction (racines, écorces, graines) doit bouillir 15min

*Infusion de l'après-midi –soirée douce et sommeil réparateur:
Lavande, fleur d'oranger, rose, bourrache, fenouil, et tilleul.*

L'ATTENTION

processus de préparation d'une tisane

La nature est emplie d'attentes envers nous, les humains, qui la négligeons souvent. Les espérances et les souhaits qu'elle nourrit, comme autant de fleurs et de signes qu'elle pose sur notre chemin, c'est à nous d'y répondre, avec toute notre attention

Dans l'attente réside l'espérance, le souhait du devenir, et la notion du temps qui passe pour faire enfin coïncider ce qui est attendu avec le souhait premier


Du latin *ad* : à et *tendere* : tendre, attendre ; tendre vers signifie **faire attention, s'appliquer à, tendre son esprit vers.**

C'est dans cet acte d'attention- intention que se prépare le processus de guérison, tout au long du temps où l'on prépare sa tisane :

-Déjà, le soir, l'on peut ouvrir le sachet, humer les parfums, être curieux devant chaque manifestation de la plante à l'état sec, et se relier à l'image du végétal dans sa forme initiale et évolutive.

-Puis, au moment de l'infusion, prendre le temps de poser la théière à un endroit où elle capte de bonnes énergies, un endroit que vous aimez, ou bien mettre une belle musique, dire une phrase, avoir une pensée guérissant ...

-Le développement d'une plante médicinale demande de la patience, les binages manuels et la cueillette également. Le séchage s'effectue à l'obscurité, dans la lenteur. Il ne faut donc pas brusquer la plante au moment de l'infusion, mais lui laisser ce temps pour reprendre vie, donner ses forces à votre tasse.



- Observer, lorsque les feuilles et fleurs reprennent contact avec l'élément eau, le déploiement du végétal. Le coucou gonfle sa corolle jaune d'or, avant de s'alourdir et de voguer lentement vers le fond, la mauve donne sa coloration bleu- violet à vert profond suivant ses compagnes de mélange...

La concentration, le soin mis à préparer l'infusion, tout cela concoure à redonner le rayonnement, l'impulsion vitale à votre tisane. Nous l'avons testé par la cristallisation sensible, baromètre de la vitalité d'une substance. Cet intérêt porté génère une attention de la plante en retour, et elle nous propose son parcours, pour nous aider à faire face à nos fatigues, nos peurs et nos maladies.

C'est ainsi que nous vous proposons de faire osmose avec le végétal, comme il fait osmose avec l'eau.

En regardant la tisane infuser, en observant le liquide ambré dans votre tasse, changez d'état de pensée, éliminez tout stress, éteignez ordinateurs et portables, et laissez-vous porter par ce rêve de la plante, reliez-vous au vivant !

Isabelle et Patrice DRAI

Sarl Altair



Les élixirs floraux- Médecine vibratoire

« les essences guérissent non pas en attaquant la maladie, mais en inondant le corps des vibrations de la nature supérieure de l'individu, en présence desquelles la maladie fond comme neige au soleil » Dr Edward Bach

Pour rétablir le bien être, la médecine vibratoire **utilise l'énergie positive à la place de la matière solide** (comme dans l'homéopathie, les thérapies par la couleur, le son et la lumière ou la thérapie par les essences) = elle se base sur la physique quantique.

La théorie de quantas prône que toute matière vibre, que chaque type de matière le fait à sa propre fréquence et que c'est cette fréquence qui détermine la forme physique prise par la matière:

la maladie se déclare lorsque les rythmes vibratoires sont altérés; ces perturbations seront corrigées en les exposant à une fréquence saine qui stimulera la guérison.

Une essence est **l'empreinte énergétique d'une substance curative**, conservé dans l'eau pure. D'un point de vue chimique, un élixir est composé seulement d'eau et d'alcool (ce dernier est employé comme conservateur au moment de la fabrication). Les élixirs floraux n'ont **pas d'action directe sur la biochimie du corps. Ils agissent par résonance vibratoire** en nous invitant au changement, sans nous imposer quoi que ce soit. **Ils nous conduisent vers une plus grande responsabilité.**

Les fleurs de Bach

" TRAITER LA PERSONNE, NON LE MAL ;
TRAITER LA CAUSE, NON LES EFFETS "



Depuis le travail du Dr Bach, dans les années trente, nous connaissons les élixirs floraux et leur action. Un cap important fut franchi lorsque le Dr Bach découvrit que les gouttes de rosée matinale portaient en elles les qualités de guérison de la plante. Il s'aperçut rapidement que la rosée restée à l'ombre était moins efficace que celle exposée au soleil. C'est ainsi qu'il développa la méthode dite «soliaire» pour fabriquer ses élixirs. Cette méthode consiste à poser un grand nombre de fleurs d'une même espèce dans une coupe en verre remplie d'eau et de les laisser reposer au soleil pendant quelques heures. La qualité de guérison de la plante est transmise à l'eau par l'effet du soleil. Durant les périodes manquant de soleil, il développa la méthode par ébullition. Les bourgeons et les fleurs sont mis dans l'eau bouillante, qui est ensuite filtrée. C'est ainsi qu'il créa peu à peu ses 38 élixirs classés selon des groupes correspondant à différents états d'âme:

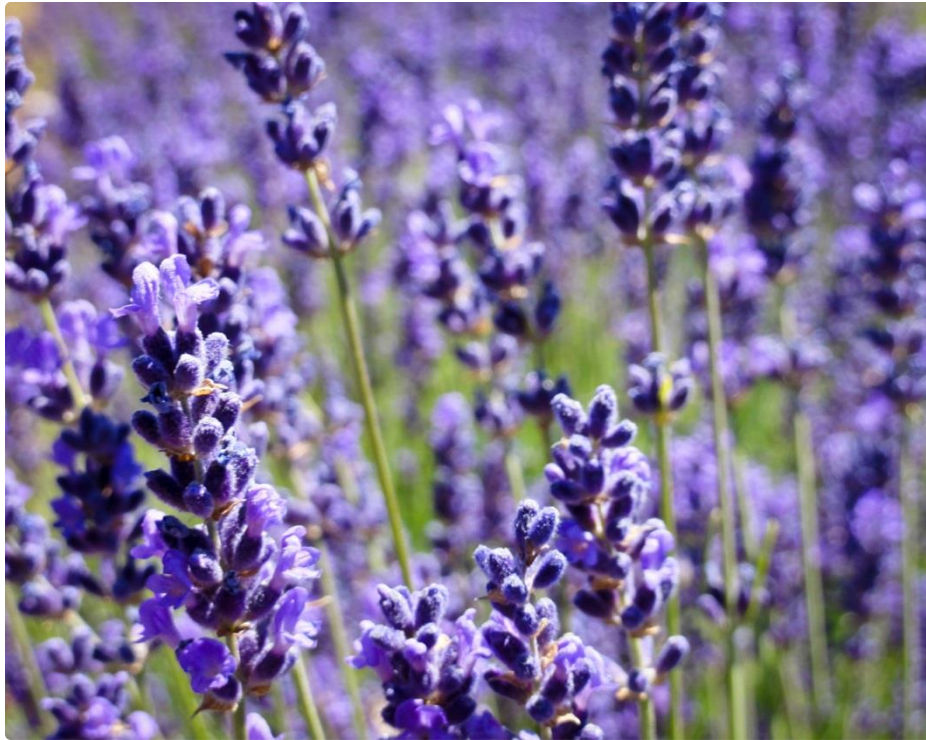
Peur, Solitude, Fuite- manque d'intérêt pour le présent, Découragement ou désespoir, Incertitude, Hypersensibilité aux influences extérieures, Souci excessif pour le bien-être des autres

et un mélange de 5 fleurs en remède d'urgence: Rescue n°39

Après 1970, les élixirs floraux connurent un essor rapide; aujourd'hui, ils incluent les fleurs de nombreux pays et de différentes parties du monde.

A field of vibrant blue cornflowers (Centaurea cyanus) with green stems and leaves. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. A bright yellow rectangular box is centered in the image, containing the text "Mon bouquet de fleurs...".

Mon bouquet de fleurs...



Lavande

Propriétés


« tonicalmante », restitue la douceur en cas de choc émotionnel, mais tonifie aussi... « C'est l'âme qui vient reconforter le moi »

2 formes principales:

-**lavande vraie**, contre les **poux**, les problèmes de peau (**acné, eczéma**), les **plaies**, les **brûlures**, les **crampes** et **courbatures**, l'**asthme**, la **toux**, les **nausées**, l'**hypertension**, **insomnie**

-**lavande aspic**, dont l'odeur est moins agréable mais dont l'efficacité contre les **piqûres** et les **morsures** est légendaire; brulures;

Le lavandin (hybride naturel), reconnu en tant que **désinfectant**, pour soulager les **migraines** et les **douleurs musculaires**, ou encore les **piqûres** d'insecte.



élixir: paix intérieure, apaisement; pour les personnes sensibles et fragiles, dont le mode de vie est trop pressant; aide à retrouver l'alignement quand disharmonie entre le Soi et l'expression extérieure

Anxiété, agitation, insomnie, malaises digestifs d'origine nerveuse

Infuser 1 c. à thé à 2 c. à thé de **fleurs séchées** de dans 150 ml d'eau bouillante 5 à 10 minutes. Prendre au besoin jusqu'à 3 fois par jour, ou au coucher pour combattre l'insomnie.

Teinture (1:5 dans l'éthanol à 60 %). Prendre de 2 ml à 4 ml, 3 fois par jour.

HE*: 1 à 4 gt/j au coucher pour combattre l'insomnie.

Inhalation 2 à 4 gt plusieurs fois par jour, au besoin, ou au coucher pour combattre l'insomnie; idem bain (diluer 10gt dans du savon liquide)

Piqûre de guêpe, de méduse, de serpent (D. Baudoux)

2 à 3 gt d'HE de lavande aspic toutes les minutes pendant 10min, puis 4x/j directement sur la zone concernée

Crampes et douleurs musculaires

huile à massage en diluant de 2 à 4 gouttes d'HE de lavande ou de lavandin dans 1 c. à table d'huile végétale

HE – huile essentielle, HV – huile végétale



**Immortelle-
helichrysum italicum**

Son nom signifie 'soleil d'or', on en distille une huile essentielle rare et infiniment précieuse, réputée pour être puissamment réparatrice.

Propriétés HE

anti hématome (bleus) le plus puissant actuellement connu;


anticoagulante, **tonique de la circulation artérielle**: on l'utilisera en cas de varices, vergetures, arthrite, polyarthrite, maladie de Raynaud;

anti-inflammatoire et antalgique: on l'utilisera pour traiter des rhumatismes, des douleurs, des contractures musculaires, une sciatique, des entorses, cellulite;

antidépresseur naturel, apporte un réconfort aux personnes émotives, phobiques ou stressées:

apaise les "bleus" de l'âme (chocs, souffrance, manque de tendresse).

Peut être utilisée pure, en cas d'urgence, de traumatisme, d'hématome mais elle est également proposée, diluée dans des huiles de massage pour soulager les contusions, les muscles et les articulations endoloris, pour apaiser l'inconfort dû à des inflammations ou des altérations de la peau et enfin, en synergie dans des préparations utiles dans les troubles circulatoires. Son eau florale est aussi utilisée dans ce cadre.



En association avec la lavande et la mandarine, on l'utilisera en massage pour les enfants nerveux ou pour apaiser ses cris et ses pleurs lors d'une coqueluche.

Hématome (L. Bosson)

Voie interne :

Hydrolat de Hélichryse italienne

Utilisation : *1 cuillère à café dans 1 verre d'eau 3 à 4 fois par jour*

Voie externe :

HE Hélichryse italienne : 2 gouttes

HV Calophylle inophylle : 4 gouttes

Utilisation : *A appliquer 3 à 5 fois par jour sur l'hématome*

Précautions d'emploi:

La présence de cétones la font contre-indiquer aux femmes enceintes et allaitantes. On ne la donnera pas aux jeunes enfants, en lui préférant son eau florale ou sa macération solaire. Son action anti coagulante s'exerce non pas en fluidifiant le sang mais en dissolvant le caillot par action enzymatique.

Bien que complémentaire des fluidifiants sanguins, Il est cependant recommandé de ne pas l'utiliser sans avis médical pour les personnes ayant un traitement à base d'anti coagulants.



Camomille

2 variétés: Camomille matricaire (Camomille sauvage, Camomille allemande ou Camomille vraie)
+intestin , peau et camomille romaine (noble)+ plan émotionnel

Propriétés

Elle est un **symbole de pureté**; peu d'insectes visitent la camomille, elle n'est pas sujette aux maladies...

Anti-inflammatoire et antidouleur puissante.

Très bien tolérée, **apaisante, calmante et relaxante, sédatif voir antidépressive.**

Salutaire pour le système nerveux qu'elle illumine. Son action **antispasmodique** est d'autant meilleure que **l'origine de la douleur est nerveuse.**

Antiparasitaire, notamment contre les oxyures, ténia, lamblia.

Indications:

Dystonie nerveuses avec répercussion à différents niveaux:

voies digestives (aérophagie, hyperacidité, coliques, crampes stomacales...)

Voix respiratoires: asthme, dyspnée...

Douleurs menstruelles

Stress, insomnie et nervosité

Irritations oculaires

Irritations de la peau (eczéma, psoriasis)

Deuil, mélancolie, asthénie générale



Elixir: Agit au niveau émotionnel et physique.

Pour les personnes agitées qui ont des difficultés à relâcher leurs émotions. La camomille apaise et favorise un bon équilibre mental; excellent élixir floral pour les enfants, notamment hyperactifs ou hypersensibles; facilite l'adaptation, notamment en voyage ou face aux situations nouvelles.

Spasmes et inflammation du tube digestif, dyspepsie, gastroentérite, agitation nerveuse

Infuser 1 c. à soupe (3 g) de fleurs séchées de camomille allemande dans 150 ml d'eau bouillante pendant cinq à dix minutes.
Prendre de trois à quatre fois par jour.

stress ou de choc émotionnel

3 gt d'HE de camomille noble sur le plexus solaire

2 gt dans du miel, ou HV d'olive sous la langue, 3 x/jour pour les **troubles nerveux et les parasitoses intestinales.**

Une gt déposée sous les narines offre généralement un **sommeil paisible et réparateur.**



Bluet

Propriétés

Cette fleur, aussi bleue que le ciel, a un goût de miel et ne dégage aucune amertume.

Réputée pour soigner les yeux, elle est également dépurative, diurétique, et apaisante pour les douleurs rhumatismales.

Utilisation:

Hydrolat: pour apaiser les yeux

Une tisane pour des jeunes, formule, merveilleuse pour l'équilibre du corps :
pour un litre d'eau de source, une pincée de reine-des-prés, de bleuet, de menthe poivrée et de tilleul

Depuis l'Antiquité, cette fleur est
symbole de douceur

Propriétés

**soulage les rhumes,
bronchites , angines, toux et
trachéites**

**lutte contre les troubles
digestifs**

(constipation chronique,
hyperacidité...)


son infusion peut être ajoutée au
biberon

**contre les affections cutanées
apaise les inflammations
buccales**

**Action tranquillisante et
somnifère**



Mauve



Elixir: pour ceux qui éprouvent des difficultés à aller vers les autres, par timidité ou par peur d'être rejetés;
aide à l'acceptation de soi, notamment en période de grands changements: adolescence, ménopause, vieillissement

une compresse aux fleurs apaisantes

- Fleurs de mauve
- Fleurs de sureau
- Fleurs de lavande

Préparez un mélange de fleurs de mauve (2/4), sureau (1/4) et lavande (1/4). Ajoutez 2 c. à c. de ce mélange à une tasse d'eau froide (préalablement bouillie), faites chauffer le tout jusqu'à frémissement, arrêtez le feu et laissez infuser 10 minutes. Mettez les fleurs entre deux compresses et imbibe-les de l'infusion tiède ou froide selon le besoin. Ces compresses s'emploient sur les paupières en cas de fatigue oculaire, mais aussi pour apaiser un visage irrité par la fumée, les pollutions.

Extrait hydroglycériné (macération de fleurs de Mauve dans un mélange naturel eau/glycérine)- occupe une place de choix dans les soins cosmétiques douceur pour les peaux sensibles, irritées et sèches. Ses actifs anti-radicalaires en font aussi un ingrédient actif dans les soins anti-âge.



Arnica

Propriétés

Anti-inflammatoire puissant, il calme et apaise les inflammations.

Anti-ecchymose, il diminue la formation des bleus et facilite leur résorption.

Anti-douleur, il calme les zones endolories.

La présence d'huile essentielle lui apporte un **léger effet antiseptique**.

Cicatrisant et **antioxydant**, il stimule la réparation des tissus et les protège du vieillissement.

Indications:


Contusions, coups, hématomes (bleus), ecchymoses, œdèmes;

Douleurs musculaires et articulaires, entorses, rhumatismes, arthrose;

Inflammations de la cavité buccale ou de la gorge (bronchite, extraction dentaire...)

Phlébites superficielles, varices, jambes lourdes

Peaux trop pâles, insuffisamment irriguées



Elixir: Régénération; aide à surmonter ou à intégrer pleinement toute expérience difficile; stimule la vitalité et facilite la récupération; recommandé en suivi post-opératoire

Utilisé en externe (tenture, macérât) ou en homéopathie, pas en phytothérapie

Huile de massage apaisante et décontractante:

25ml de macérât d'Arnica

25ml de macérât de Millepertuis

3ml d'HE Romarin à Camphre

2ml de Gaulthérie

1ml d'Hélichryse italienne

Inflammation de la cavité orale et de la gorge

Teinture mère: diluer une partie de teinture dans dix parties d'eau.

Utiliser cette solution comme rince-bouche ou gargarisme plusieurs fois par jour. Ne pas avaler.



Tilleul


Un de plus anciens remèdes connus

Propriétés

Sédatives et légèrement hypnotiques, sudorifiques et diurétiques, les fleurs de tilleul ont servi à soigner **les spasmes, les troubles digestifs, l'insomnie, les névroses...**

Plus récemment, on a découvert qu'elles **augmentaient la résistance non spécifique de l'organisme**, ce qui en fait un excellent remède **contre la grippe et le rhume**, particulièrement chez les enfants.

Dès l'apparition des premiers symptômes, on allite l'enfant et on lui donne 2 ou 3 tasses d'infusion par jour (synergie avec des fleurs de sureau noir, même action).



Elixir: facilité la réceptivité à l'amour humain, porteur d'une énergie féminine, apaisante et adoucissante, renforce le lien entre la mère et son enfant, facilite la compréhension entre les personnes de plusieurs générations

Le bain aux fleurs de tilleul

réputé pour soigner la fatigue nerveuse, l'insomnie et l'anxiété (NB auprès des enfants irritables ou hyperactifs):

1,5 tasse de fleurs dans 1 litre d'eau, filtrer et ajouter l'infusion à l'eau du bain (15min, le soir)

Les infusions

en cas de fièvre (surtout chez les enfants) , refroidissements

2 g (1 c. à café) des fleurs séchées de tilleul + 200 ml d'eau

Laissez infuser; boire plusieurs fois par jour.

Contre les troubles du sommeil

5 g (2 c. à café) des fleurs séchées de tilleul + 200 ml d'eau

1 rondelle de citron

1 c. à café de miel

Laissez infuser une vingtaine de minutes dans l'eau bouillante, ajoutez le citron et le miel; boire le soir 30 minutes avant d'aller dormir.

« le tilleul reconforte, la mélisse permet le relâchement, la passiflore calme »



Hibiscus

Propriétés

Les fleurs d'hibiscus sont connues depuis la haute antiquité et sont toujours traditionnellement utilisées par les Egyptiens pour leurs vertus médicinales.

L'hibiscus est la fleur du soleil.

Il est **antibactérien, anti-inflammatoire et antalgique.**

C'est un **cholagogue, un diurétique et un relaxant des muscles utérins.**

La racine est utilisée pour calmer la toux et dégager les voies respiratoires.

Il permet de traiter les infections urinaires les **douleurs**

menstruelles. Il agit **contre l'hypertension, le cholestérol, la fièvre et les douleurs d'estomac.**



le bissap ou carcadé (le karkadé), boisson "star" de l'Afrique

Pour préparer le bissap, on infuse (de préférence une nuit dans de l'eau froide) la fleur d'hibiscus, puis on boit la décoction fraîche et très sucrée.

En Afrique, on parfume généralement le bissap avec de la menthe ou du gingembre.

Propriétés :

Le jus de bissap obtenu après infusion des fleurs d'hibiscus a une forte teneur en calcium, vitamine C (d'où son goût acidulé) niacine, riboflavine et fer.

Le bissap a des vertus diurétique, fébrifuge et, elle est excellente pour aider à lutter contre l'hypertension.

On lui prête des vertus diurétiques, sédatives et hypotensives, voire laxatives.



Jasmin

Propriétés

La cis-jasmone et le cis-jasmonate de méthyle, les deux principaux composés odorants du jasmin, augmentent l'activité des récepteurs A du GABA (neurotransmetteur) et agissent comme des **anxiolytiques et des sédatifs**, même quand ils sont absorbés par inhalation.

Antispasmodique, le Jasmin **soulage** les **crampes** et les **douleurs féminines**.

Emménagogue, l'absolue de Jasmin **favorise** la **venue des règles**.


Le Jasmin **bloque la lactation**.

Antioxydant, le Jasmin **redonne vitalité à la peau** et **embellit les cheveux**,

Relaxante et sédatif, l'absolue de Jasmin permet d'**apaiser les tensions** et de **favoriser** la venue du **sommeil**.

Stimulante et tonique, elle **aide à se recentrer** et à **améliorer son humeur**.

Elle engendre des sentiments de **confiance**, d'**optimisme** et de **chaleur** en évacuant la peur et la tristesse,



DEVA: purification, acceptation de soi; pour ceux qui ont une image négative d’eau mêmes, aide à retrouver sa véritable identité, en lien avec ses valeurs profondes; favorise la joie de vivre, très influent au niveau physique: favorise l’élimination des toxines (psychiques et physiques) - soulage des symptômes liés à un excès de muqueuses: rhumes, congestion bronchique

Mélange contre la timidité (R. Wilson)

3.5 g d’HV de Jojoba

6 gouttes d’absolue de Jasmin

Utilisation : Porter comme une fragrance ou inhaler directement depuis la bouteille quand nécessaire.

Mélange féminin pour troubles dus à la ménopause (R. Wilson)

1/8 once (≈ 3.5 g) d’HV de Jojoba

3 gt d’HE de Sauge sclarée

2 gt d’HE de Géranium

2 gt d’HE de Camomille allemande

2 gt d’HE de Gattilier (Vitex agnus castus)

1 gt d’HE de Coriandre

1 gt d’absolue de Jasmin

1 gt d’HE de Rose

Mode opératoire : Mélanger les huiles essentielles dans l’huile végétale.

Utilisation : Porter comme une fragrance sur les points de pulsation ou inhaler directement depuis la bouteille tout au long de la journée.



Ylang ylang

Propriétés

- puissant **tranquillisant et fortifiant du système nerveux**: on l'utilisera en cas de **choc émotionnel, d'angoisse, d'anxiété, de crise de panique ou de trac**.
- anti-fatigue générale** aussi bien physique, mentale, psychologique que sexuelle.
- une très bonne **régulatrice cardiaque**: elle fera baisser une pression artérielle trop élevée. Elle ralentira un rythme respiratoire trop élevé et calmera des palpitations.

L'huile essentielle d'ylang ylang équilibre la sécrétion de sébum: ajoutée dans un shampoing elle favorisera la pousse et la brillance des cheveux. Elle peut même arrêter une chute des cheveux si celle ci est liée à la pollution ou au stress.

Contre-indications:

Elle est contre-indiquée chez l'enfant, chez la femme enceinte pendant le premier trimestre de grossesse et chez les mamans qui allaitent. Les voies olfactive et cutanée sont les plus appropriées



Massage: diluer à 2% dans l'HV (ex. 20gt/30ml)

Bienfaits cutanés :

Radiothérapie (après la séance) : masser longuement la partie traitée.

Peau fatiguée ou terne

Chute de cheveux: diluer dans un shampooing

Bienfaits cardiovasculaires et circulatoires :

Hypertension artérielle, Spasmophilie, Troubles cardiaques bénins

(palpitations, arythmie, tachycardie) : en olfaction tout au long de la journée /sur chaque poignet ou diluer dans une HV et appliquer sur le plexus, la colonne vertébrale, le haut du dos et les plantes de pieds.

Bienfaits respiratoires et ORL :

Plexus cardio-respiratoire bloqué, spasmes respiratoires : masser le thorax, la colonne vertébrale et les plantes de pieds; en olfaction, en diffusion, en inhalation.

Cauchemar, nuit agitée : en olfaction, en diffusion, en inhalation

NB. à éviter en application cutanée chez les femmes enceintes (utérotonique) et allaitantes (coupe la lactation) et les enfants de moins de 6 ans. En olfaction, ne pose aucun problème.

En utilisation cutanée, diluer l'ylang ylang à une huile végétale et respecter les dosages.



Rose

Propriétés

Réputée pour ses **propriétés neurotoniques et aphrodisiaques**, elle est aussi un **puissant harmonisant** sur le plan psycho-émotionnel et est **utile en cas d'anxiété, d'insomnies, de tensions nerveuses** et pour les personnes qui ont des **problèmes affectifs**. Elle **ouvre à l'amour, à la tendresse et à la compassion**. Elle constitue également un **excellent antirides, véritable alternative biologique, naturelle et durable aux crèmes de soin**.

Fleurs de Bach - wild rose/églantier: motivation, découverte des joies de vie, pour ceux qui se résignent car convaincus que rien ne peut changer dans la vie

*Huile spéciale visage antiride
(N. Grosjean)*

HE Bois de Rose : 5 ml

HE Rose : 0,5 ml

HV Germe de Blé : 80 ml

HV Millepertuis : 20 ml

Utilisation: *Utiliser matin et soir, pendant 3 à 6 semaines, une à deux fois par an.*

*Huile de beauté pour le visage
en guise de crème de nuit
(C. et L. Clergeaud)*

HV Rose musquée : 75 ml

HE de Rose de Damas : 4 gouttes

HE de Bois de Rose : 2 gouttes

Utilisation : *En application pénétrante sur le visage tous les soirs.*



Muffins à la rose

1 pot de yaourt au lait de brebis

2 pots de farine de petit épeautre

½ à café de bicarbonate

1/3 de pot d'huile de noix de coco

½ de pot de sucre de canne blanc

1 œuf

Pétales de rosé séchée

1 c. à soupe d'hydrolat de rose

½ c. à café de cristaux de géranium

Cuisson: env. 25min à 180°C