

Ma fiche pratique hydrolats et eaux florales pendant la grossesse

Par Christine Leron – Naturopathe –

INDICATIONS	HYDROLAT / EAU FLORALE	UTILISATION INTERNE	UTILISATION EXTERNE
Anxiété	Mélisse, Basilic, Fleur d'oranger	X	
Angoisses	Basilic	X	
Ballonnements	Basilic, Marjolaine, Mélisse	X	
Brûlures estomac	Lavande fine, Marjolaine	X	
Couperose	Hamamélis		X
Coupure	Géranium		X
Crampes estomac	Mélisse, Basilic	X	
Détente	Lavande fine		X
Foie et vésicule biliaire	Marjolaine	X	
Jambes lourdes	Hamamélis		X
Intestins	Mélisse, Marjolaine	X	
Hoquet	Basilic	X	
Lactation	Fenouil	X	
Nausées, vomissements	Mélisse	X	
Maux d'hiver	Sarriette, Thym Linalol	X	
Peau grasse	Hamamélis		X
Piqûres d'insectes	Hamamélis		X
Rétention d'eau	Verveine odorante, Cassis	X	
Sommeil	Mélisse, Camomille romaine, Fleur d'oranger	X	
Stress	Mélisse, Basilic, Camomille romaine, Fleur d'Oranger	X	
Transit lent	Verveine odorante	X	
Varices	Hamamélis		X



Mélisse contraindiquée pour les personnes hypotensive sur une longue période.

Pour toute complémentation en phytologie et micro-nutrition, adressez-vous à votre professionnel de santé. En cas de pathologie, consultez votre médecin.