

Comment gérer le stress avec les hydrolats

Pour le dire simplement, les hydrolats, appelés aussi eaux florales, sont les liquides qui se forment en même temps que les huiles essentielles pendant la distillation.

Comme les huiles essentielles, ils sont eux aussi utilisés pour améliorer le bien-être physique et mental, et peuvent devenir de formidables alliés pour la gestion du stress.

Les 3 hydrolats incontournables contre le stress :

- **Camomille romaine** : traditionnellement utilisé pour ses effets calmants, apaisants, relaxants et sédatifs sur le système nerveux et sur la sphère psycho-émotionnelle, il peut aider à mieux gérer le stress, les émotions dont la colère et à favoriser la détente et un meilleur sommeil.
- **Fleur d'oranger ou néroli** : mentionné pour ses effets calmants et sédatifs, il peut aider à mieux gérer le stress et les émotions (manque de joie, colère, honte), mais aussi à favoriser un meilleur sommeil.
- **Lavande vraie** : connu pour ses effets apaisants, relaxants, calmants et sédatifs sur le système nerveux, il peut aider à mieux gérer le stress et calmer la nervosité et l'irritabilité. Il peut également favoriser un meilleur endormissement et un meilleur sommeil. De plus, il peut aussi aider à apaiser un sentiment de colère.

Les utiliser simplement au quotidien :

Les hydrolats sont généralement employés par voie cutanée ou olfactive. Ils peuvent être utilisés soit dans un bain (entre 3 à 10 cuillères à soupe pour un adulte), soit vaporisés sur soi, dans une pièce ou sur un oreiller.

Les principales précautions :

Les hydrolats sont plus sûrs et plus faciles d'utilisation que les huiles essentielles, mais ils peuvent parfois provoquer des réactions cutanées. Ainsi, il est nécessaire de pratiquer un test cutané sur le pli du coude.

Ils présentent peu de contre-indications et peuvent être utilisés chez les enfants, les personnes âgées et sur les muqueuses, mais ils ne sont pas recommandés pour les personnes allergiques aux huiles essentielles, les personnes ayant des antécédents de convulsions et certains sont à éviter en cas de grossesse et allaitement.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia



HERBAFOLIA
Conseils bien-être 🌿