



Mes Essentielles  
by Jean Charles Sommerard



## Eau florale biologique 100ml ou 250ml GÉRANIUM BOURBON

Son nom botanique :  
Sa provenance :  
Sa partie distillée :

Pelargonium asperum  
Madagascar  
feuille



### L'HISTOIRE À PARTAGER

Eau de beauté par excellence, appliquez-moi, matin et soir, sur le visage et le buste. Anti-stress cutané reconnu pour mon action anti-vieillesse, j'apaise la peau et laisse un doux parfum de rose aux envolées de litchis. Dans un cocktail (Lassi à l'indienne) ou une salade de fruits, je vous invite au voyage...



### BIENFAITS

Par sa grande vertu adaptogène, l'hydrolat de géranium Bourbon s'adresse à tous. Sur un terrain fatigué, il stimule la capacité de réaction. Chez une personne en proie à l'agitation nerveuse, il favorise le calme et les états méditatifs. Il nous aide ainsi à trouver notre propre équilibre et à rester centré sur notre essentiel, surtout quand rôdent stress et peurs, phobies et anxiété, déprime et attitudes négatives.

### En usage interne :

- Pour accompagner les bouffées de chaleur de la ménopause, prenez ponctuellement 1 à 2 cuillerées à café dans un verre d'eau.
- Pour rééquilibrer durablement les organismes et les psychismes sujets aux bouleversements hormonaux et aux sautes d'humeur, optez plutôt pour une cure de 20 jours, une fois par mois, avec 1 à 2 cuillerées à soupe d'hydrolat de géranium Bourbon dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée.

### En usage externe :

- Pour apaiser les tensions, vaporisez l'hydrolat de géranium Bourbon au niveau du plexus solaire, ou frictionner cette zone avec une cuillerée à soupe de produit.
- Pour apaiser la chaleur (qu'elle soit due à la température ou à un désordre hormonal), vaporisez directement l'hydrolat sur votre visage.

### SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Cuisine



Cosmétique



### DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

#### En cosmétique :

- Astringent, antiseptique et anti-inflammatoire, l'hydrolat de géranium Bourbon est un excellent apaisant et équilibrant cutané. Il équilibre les peaux grasses, réveille les teints ternes, assainit les épidermes acnéiques ou brûlés par les feux du soleil. Il sait aussi calmer les irritations cutanées : urticaire, eczéma, piqûres d'insectes...
- Utilisé en tonique, il redonne éclat et douceur à la peau en apportant ses fragrances parfumée, fraîches et fleuries.
- Ses vertus hémostatique et adoucissante en font une lotion après-rasage très efficace.

#### En cuisine :

L'hydrolat de géranium Bourbon a toute sa place pour agrémenter une sauce de salade, parfumer délicatement des pâtisseries, s'inviter inopinément dans des sorbets « trou normand » en milieu de repas, s'intégrer dans des smoothies, des jus de fruits et de légumes, des cocktails riches en goût...

Dans la maison, c'est une eau de linge appréciée, diluée à 50% avec une eau pure et incorporée dans le réservoir du fer à repasser ou de la centrale vapeur. Il peut être vaporisé directement sur le linge, les rideaux, les coussins, les oreillers... N'hésitez pas aussi à l'utiliser en brume d'ambiance ou en remplacement de l'eau dans un brumisateur.



### AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.