

Désignation	Usage externe*	Usage interne
Hydrolat achillée millefeuille	<ul style="list-style-type: none"> *eczema,acné, cicatrices, écorchures, * soin des plaies * démaquillant doux et rafraichissant * après rasage 	Règles douloureuses : 1 cuillère à café dans un verre d'eau 2 à 3 fois par jour
Hydrolat agastache anisée	<ul style="list-style-type: none"> * apaisant cutané des petites plaies et les piqûres d'insectes 	<ul style="list-style-type: none"> * soulage les spasmes intestinaux, brûlures gastriques * soulage les maux de tête
Hydrolat carotte sauvage	<ul style="list-style-type: none"> * eczema, psoriasis, crevasses, gerçures, couperose * démangeaisons * après rasage 	<ul style="list-style-type: none"> * foie surchargé, digestion difficile * manque d'appétit & cuillère à café par jour
Hydrolat héliochryse	<ul style="list-style-type: none"> * contusion, hématome, oedème, bosse , œil au beurre noir * entorses, déchirure musculaire * irritations cutanées 	Dans le cas d'hématomes internes : 1 à 2 cuillères à café par jour
Hydrolat laurier	<ul style="list-style-type: none"> * infections cutanées et respiratoires * sinus dentaires * aphtes, gingivites * après rasage 	flatulence ; ballonnements, diarrhée, colites : 1 cuillère à café par jour
Hydrolat lavande officinale	<ul style="list-style-type: none"> * brûlures , escarres , piqûres d'insectes , eczema. * prévention contre les poux bains relaxants cicatrisation des boutons 	<ul style="list-style-type: none"> * stress, anxiété, angoisse, insomnie * acidité gastrique, ulcère, colitr, intestins irritables <p>1 cuillère à café dans un verre d'eau 3 fois par jour</p>
Hydrolat mélisse	<ul style="list-style-type: none"> * peaux matures et ridées * irritations cutanées, démangeaisons, acné, eczéma * piqûres de moustiques, d'aoûtats 	<ul style="list-style-type: none"> * anxiété, stress, insomnies, fatigue nerveuse * hypertension, palpitations d'origine nerveuse règles douloureuses, crampes musculaires * digestion, nausée, migraines digestives
Hydrolat menthe poivrée	<ul style="list-style-type: none"> * lotion après rasage * déodorant * pour rafraichir en spray sur le corps ou le visage en cas de fortes chaleur * pour parfumer le linge 	<ul style="list-style-type: none"> * boisson rafraîchissante * fatigue générale, manque d'appétit, foie paresseux * nausée, mal des transports, mauvaise digestion, spasmes abdominaux

Désignation	Usage externe*	Usage interne
Hydrolat menthe verte	<i>* mêmes propriétés que la menthe poivrée mais avec une odeur plus douce</i>	<i>Protection contre les pathologies hivernales</i>
Hydrolat ortie	<i>* Chute des cheveux ; pellicules * acné et peaux grasses</i>	<i>* fatigue, convalescence, rhumatismes, anémie, goutte * drainage des reins et du foie * règles importantes</i> <i><u>1 à 2 cuillère à soupe par jour</u></i>
Hydrolat romarin	<i>* peaux acnéiques, points noirs * chute des cheveux, pellicules</i>	<i>* affections hépatiques et biliaires, foie paresseux, digestions difficiles * affections respiratoires, bronchites, sinusite * fatigue générale, convalescence</i> <i><u>2 cuillère à café par jour pendant 3 semaines</u></i>
Hydrolat rose de provins	<i>* rougeurs cutanées, irritations, démangeaisons * démaquillant lotion pour peaux sèches sensibles et abîmées * pour parfumer le linge</i>	<i>Stress ; nervosité, insomnies, état mélancolique</i> <i><u>1 à 2 cuillères à café dans un verre d'eau</u></i>
Hydrolat sauge sclarée	<i>* peaux grasses , acné * cheveux dévitalisés * peaux déshydratées</i>	<i>* ménopause, troubles des règles fatigue nerveuse, état dépressif, stress, saute d'humeur * bouffée de chaleur, transpiration * troubles circulatoires</i> <i><u>1 à 2 cuillère à café dans un verre d'eau</u></i>
Hydrolat tanaïsie	<i>* peaux irritées, acné * cicatrices * eczéma, démangeaisons * éloïne puces, poux, acariens</i>	<i>* asthme * toux avec expectoration</i> <i><u>1 à 2 cuillère à café par jour dans un verre d'eau</u></i>