

Eau Florale de Menthe poivrée



Bienfaits

Apaise les douleurs musculaires et les démangeaisons. Soulage des maux de tête, rafraichit et aide la digestion.

Préparation traditionnelle

Pour 1 tasse de feuilles fraîches de menthe poivrée.

Placez les feuilles dans un alambic ou dans un distillateur. Couvrir d'eau distillée.

Faites chauffer l'alambic à une température douce pour permettre à la vapeur de traverser les feuilles et de condenser l'eau florale.

Recueillir l'eau florale dans un bocal en verre ou une bouteille hermétique.

Conservez l'eau florale au réfrigérateur pour la garder fraîche pendant quelques semaines.

Utilisation



Appliquer des compresses d'eau florale ou vaporiser sur les zones de démangeaison, douloureuses ou chaudes.



Pour un effet rafraîchissant, vous pouvez ajouter quelques gouttes à votre eau.



Pour soulager les maux de tête ou les tensions, vous pouvez faire une inhalation en versant quelques gouttes d'eau florale dans de l'eau chaude et respirer la vapeur.