



Baumes, gels et onguents

Fabriquer sa propre trousse de secours pour soulager toute la famille, c'est un jeu d'enfant !

Paumes tout doux, gels rafraîchissants, pansements et cataplasmes à base de plantes ou automassages à faire avec quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies. Bref, voici tout le nécessaire à avoir chez soi.

Halte aux varices !

Disgracieuses, les varices résultent d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Pour les atténuer, un massage à l'aloë vera est tout indiqué. Dans un bol, mélangez 150 g de purée de carottes, 150 g d'aloë vera (la pulpe) et 1/2 verre de vinaigre de cidre, afin d'obtenir une crème homogène. Étalez en couche épaisse sur la zone, massez avec des gestes circulaires et laissez reposer 45 min sous une serviette éponge tiède.

Gel apaisant

Mélangez 1 cuil. à soupe d'aloë vera et 1 cuil. à soupe de macérât de mélisse. Utilisez ce mélange pour masser le plexus solaire, la nuque et l'intérieur des poignets.

Un « cou » de main à prendre

Pour venir à bout d'un torticolis douloureux, un petit massage peut s'avérer efficace : avec les deux pouces ou avec la paume de la main, exercez un mouvement vertical (de haut en bas, du cou vers la nuque) avec une pression modérée. Afin de renforcer l'action du mas-

L'aloë vera

En solution buvable, on aime l'utiliser en cure détox pendant 2 ou 3 semaines. En application locale, cette plante calme les brûlures légères et aide à cicatriser les plaies bénignes.

sage, utilisez une huile d'arnica, aux vertus anti-inflammatoires, dans laquelle vous aurez versé quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, décontractante. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et aux femmes enceintes.

Onguent cicatrisant

Faites fondre 5 g de cire d'abeille. Ajoutez hors du feu 25 g de macérât de calendula et 20 g de macérât de plantain. Mélangez bien le tout et laissez refroidir. À appliquer doucement sur les plaies et les cicatrices.

Anti-bleus

Mettez dans une casserole 1 cuil. à café de macérât d'arnica, une cuil. à café de cire d'abeille et 1/2 cuil. à café de beurre de karité. Faites chauffer au bain-marie sur feu doux, en remuant sans arrêt. Quand la cire a fondu, versez dans un pot. À utiliser tiède.

Contre les maux de tête

Une grosse migraine pointe le bout de son nez ? Versez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande dans un petit bol, et mélangez avec 1 cuil. à soupe d'huile végétale (amande douce, avocat, olive...). Utilisez cette préparation pour masser, du bout des doigts et délicatement, les tempes, la nuque et le plexus solaire, en effectuant des mouvements circulaires. Vous pouvez aussi remplacer l'HE de lavande par l'HE de citron. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, ainsi qu'aux femmes enceintes.



ISTOCKGETTY IMAGES



L'arnica

C'est LA plante préconisée en cas d'inflammation. À utiliser en pommade, en procédant à de légers massages, pour soulager un coup et éviter l'apparition d'un hématome.



SOS JAMBES LOURDES

◆ **Après une longue journée**, massez pendant plusieurs minutes vos jambes enflées et fatiguées, de la cheville vers la cuisse, avec ce mélange : 25 ml d'huile d'amande douce, 10 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne et 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès. Ensuite, allongez-vous confortablement une dizaine de minutes et surélevez vos jambes à l'aide d'un coussin. Si vous avez la chance d'avoir une baignoire, vous pouvez également vous relaxer dans un bain chaud (35 °C maximum) en y ajoutant 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, qui est excellente pour réactiver la circulation sanguine.

Cataplasmes, compresses

Aïe, un coup !

Mélangez 3 cuil. à soupe de poudre d'argile verte et un filet de vinaigre de cidre, jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Appliquez en cataplasme sur la zone meurtrie, et laissez poser au moins 30 minutes.

Calmer le feu

Imbibez une compresse de bière fraîche et appliquez-la directement sur la brûlure. Laissez poser une vingtaine de minutes, en renouvelant si besoin la compresse.

Ça chauffe !

Après un coup de soleil, il faut réagir vite. Mélangez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium en poudre dans 25 cl d'eau froide. Trempez-y des compresses stériles et appliquez-les sur la brûlure. Renouvelez toutes les 10 minutes jusqu'à ce que la sensation d'échauffement disparaisse.

Anti-cloques

Faites infuser du thé noir dans une tasse d'eau bouillante. Laissez refroidir et plongez-y une compresse. Appliquez-la sur les cloques formées par le coup de soleil et laissez poser au minimum 15 minutes.

Soulager l'arthrose

Réchauffez des feuilles de chou dans un four à 200 °C (th. 6-7) durant 5 minutes. Aplatissez-les ensuite à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et appliquez-les en cataplasme

sur l'articulation douloureuse. Fixez-les à l'aide d'un bandage, et laissez poser cette compresse le plus longtemps possible.

Diminuer la fièvre

Pelez 2 oignons, coupez-les en rondelles et placez-les sur vos pieds. Enfilez des chaussettes, ou entourez d'un linge pour les maintenir. Recouvrez de sacs plastique que vous refermerez sans serrer la cheville.

Gorge enflammée

Plongez quelques rondelles de gingembre frais dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes. Attendez que la préparation refroidisse un peu avant d'y plonger un linge que vous appliquerez directement sur votre gorge.

Stop aux maux de gorge

Mélangez de l'argile verte avec un peu d'eau tiède, de manière à obtenir une pâte épaisse. Mettez la préparation dans un linge et posez-le sur votre gorge. Maintenez le tout avec une écharpe, et laissez en place 15 minutes.

Anti-toux

Découpez des rondelles d'oignon. Placez-les à même la gorge et fixez avec un foulard.

Les bons livres

◆ **Mon cahier de sorcière pour devenir immortel**, de Moune, éd. Mosaïque Santé, 9 € ; **Remèdes de bonne femme**, de Martina Krčmár, éd. Larousse, 5 €.

L'oignon

Son action anti-bactérienne peut être efficace sur un abcès : déposez une rondelle dessus et laissez poser 10 minutes. A renouveler plusieurs fois, si nécessaire.

