



médecine douce

par MARIE-ANNE GARCIA-BOUR

Dans ma trousse santé 100 % nature, il y a...

UN LOT DE PANSEMENTS

Pour les coupures et les ampoules, on préfère des pansements imbibés d'aloé vera, cicatrisant et régénérant naturel.

Calmofitol, Super Diet, 4 € les 16 pansements.



UN REMÈDE À BOBOS

Millepertuis, matricaire, calendula... ce baume renferme des plantes surdouées pour résorber les bosses et cicatriser coupures et petites plaies.

Baume à Bobos, Douces Angevines, 30 ml, 25,90 €.



UN ANTIMOUSTIQUES

Si les Indiens d'Amazonie utilisent l'huile de noix d'andiroba contre leurs gros insectes de la jungle, nul doute que cette dernière nous protégera des petits moustiques de nos contrées.

Pacific Jungle Anti-Moustiques, Forest People, 50 ml, 21,10 €.



UN ANTINAUSÉES

Bateau, auto, avion... quand transport rime avec mal au cœur, on opte pour ce classique homéopathique revisité : Cocculine, version orodispersible. Les comprimés passent rapidement dans la salive et freinent les nausées, sans provoquer d'effet secondaire. Pour toute la famille, à partir de 18 mois (en les diluant pour les tout-petits).

Cocculine, Boiron, 5,70 € les 40 comprimés.



UN DÉSTRESSANT A BASE DE COQUELICOT

Les substances hypnotiques de ce pavot de nos jardins n'a rien à envier aux anxiolytiques modernes. A raison de 20 gouttes 1 à 3 fois par jour.

Gouttes Stress Coquelicot, Floressance, 30 ml, 5,80 €.

UN ANTICYSTITE

Pour prévenir l'infection urinaire ou aider à la soigner, on peut essayer la cranberry. Les actifs de cette petite baie rouge empêchent les bactéries de se fixer dans la vessie.

Gélules Urell, 15 € la cure de 15 jours (existe aussi en poudre, 10 sachets, 11,90 €, ou en sirop, 150 ml, 19,90 €).

DU COTON BIO

Il ne s'effiloche pas quand on nettoie une plaie et il est issu du commerce équitable : bref, il fait du bien à la peau et à la planète !

40 Ovale à Démaquiller Bio, Douce Nature, 50 g, 1,95 €.



UN BAUME ANTIDOLEUR

Il renferme du camphre, de la cannelle, du menthol et d'autres essences traditionnelles de la médecine asiatique. Une micro-noisette sur les tempes suffit contre le mal de tête.

On peut aussi l'utiliser en massage en cas de foulures ou de douleurs dorsales. A éviter toutefois pendant la grossesse et pour les moins de 6 ans.

Baume Miracle Bi[M]at Cáy, 6 g, 6,50 € (chez Beauty Monop).



UN NETTOYANT ANTISEPTIQUE

Une écorchure, une petite plaie ? On rince à l'eau, puis on désinfecte avec une goutte d'huile essentielle pure de *Cistus ladaniferus* aux propriétés antivirales, anti-infectieuses et antibactériennes. Ne pas utiliser sur un enfant de moins de 3 ans ni sur une femme enceinte.

Huile Essentielle de Ciste Ladanifère, Pranarôm, 5 ml, 15 €.



UN SOMNIFÈRE (OU PRESQUE)

On en pschitte un peu sur son oreiller le soir. Les huiles essentielles de lavande et de géranium, deux pros de la détente, font le reste...

Brume de Morphée, Officina (nouvelle marque québécoise), 130 ml, 15,90 €.



UN CALMANT POUR LE VENTRE

Ça gargouille, ça ballonne, ça tire ? Hop, un petit massage doux (dans le sens des aiguilles d'une montre) sur le ventre avec ce mélange d'huiles essentielles digestives (basilic, coriandre, cummin, estragon, fenouil, etc.).

Massage aux 15 Huiles Essentielles, Puresentiel, 50 ml, 16 €.

