TOP Santé
le N°1 de la bonne santé
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JUIL 12
Mensuel
OJD : 331039

Surface approx. (cm²) : 473
N° de page : 150

bien-être • santé

Ma trousse bio anti-bobos

Propolis, arnica, calendula… Cet été, glissons ces remèdes naturels et efficaces dans notre trousse à pharmacie. Pour nous soigner, sans blesser la planète.

ANNE-SOPHIE BRUNET

Bleus, coupures…

Mais aussi égratignures, raideurs, coups de soleil, piqûres de méduse, douleurs musculaires ou dentaires… rien ou presque ne lui résiste ! Sans danger, ni chez les bébés, ni sur les muqueuses, ce mélange d'arnica, calendula, silice naturelle, propolis, pamplemousse, plantain, reine-des-prés et fleurs de Bach soigne tout. Même les émotions trop fortes !

Z trauma, 12 € les 60 g. Magasins bio et sur www.masantebio.fr

Irritations

Hydratant, cicatrisant, anti-inflammatoire et régénérant, ce gel à l'aloe vera est « LE » soin contre les brûlures légères, coups de soleil et irritations. En plus, il traite ampoules et crevasses, et atténue cicatrices et vergetures.

Gel aloe vera bio 97 %, Santé verte, 10,51 €. Pharmacies et parapharmacies.

Coups et bosses

Magique en massage, ce gel ultra-concentré en arnica soulage aussi les douleurs articulaires et musculaires. Tout indiqué pour les sportifs, les rhumatisants ou les petits cascadeurs. Vous pouvez l'associer avec 5 granules d'Arnica 9 CH, mais ne l'utilisez pas sur les plaies et muqueuses.

Arnica gel A. Vogel (100 ml), 13,60 €. Magasins bio.

Maux de ventre

En massage sur le ventre, ce soin aux 15 huiles essentielles toniques et antispasmodiques favorise la digestion, régule le transit et lutte contre les ballonnements. Pour se sentir légère après les repas, comme en période de règles.

Huile de massage Puressentiel maux de ventre, 15 €. Pharmacies et parapharmacies.

Nausées

Contre le mal des transports ou en cas de grossesse, ce stick est à base d'huiles essentielles tonifiantes pour l'appareil digestif. Il atténue les nausées des petits comme des grands en un coup de roller, sur le plexus solaire ou à l'intérieur des poignets.

Mal au cœur, stick d'urgence (10 ml), Néobulle, 7,90 €. www.boutique.neobulle.com

Plaies et fièvre

Pure ou diluée, la potion au calendula désinfecte les plaies et favorise la cicatrisation. En gargarisme, elle sert également contre les maux de bouche et, par voie interne, contre les états fiévreux et les troubles digestifs. Sauf chez les femmes enceintes !

Calendula officinalis, peau saine, Biover, 6,40 € les 50 ml. Magasins bio.

Maux de gorge

Quand ça grattouille ou que ça chatouille la gorge, ce spray à la propolis issu d'une apiculture douce sait y faire. En plus, il fortifie l'organisme et soigne les petits boutons. Sans piquer, ni tacher !

Spray propolis bio (15 ml), Ballot-Flurin, à partir de 3 ans, 10,20 €. Magasins bio, pharmacies et sur www.ballot-flurin.com

Piqûres d'insectes

Ce spray soulage les piqûres d'insectes (ou ortie) et tient les petites bêtes à distance. Son secret ? Une alchimie d'eaux florales, de macérats et de 21 huiles essentielles, dont la lavande et le millepertuis apaisants.

Timoustic Fluide des soirs d'été (50 ml), Douces Angevines, à partir de 5 ans, 23 €. Magasins bio et sur www.doucesangevines.com

P. BAUDIN

Eléments de recherche : DOUCES ANGEVINES marque de cosmétiques, toutes citations