

N° 1552 du 25 au 31 juillet 2016
maximag.fr

Maxi

12

astuces pour
se simplifier la vie
en vacances

SECRETS DE PRO
POUR DES CHEVEUX
BRILLANTS ET SOYEUX

BALADE MAGIQUE
Le canal du Midi
va vous enchanter



C'EST VITE PRÊT !
GRILLADES
ET DESSERTS
FRUITÉS

TÉMOIGNAGES, CONSEILS DE PSY
SE RECONSTRUIRE APRÈS UN DIVORCE

Adoptée,
elle enquête
sur son passé
*«Je recherchais
ma mère et j'ai
découvert une sœur»*

*Les bonnes
surprises
de votre été*

SPECIAL NUMÉROLOGIE

BARON
MAGASIN
D'ÉPICES

M 04239 - 15525 - F. 2,99 € - RD



FORME

Par Laure Châtelain



7 remèdes naturels

Les plantes alliées de vos vacances

Emmenez dans votre trousse à pharmacie quelques remèdes à base de plantes et découvrez les solutions nature qui dépannent tout l'été.

Le marron d'Inde, la vigne, le houx pour les jambes légères

Ces plantes sont les meilleures alliées de vos jambes grâce à leurs vertus veinotoniques reconnues. Elles aident à relancer la circulation pour soulager les jambes lourdes et à protéger les parois veineuses en prévention. Utilisez-les seules ou en synergie, par exemple sous forme de gélules (Marron d'Inde Plus, Fleurance Nature ; Cyclo3Fort, Naturactive ; Veinocalm, Lescuyer) ou d'ampoules (C.I.P Circulation, Dietaroma ; Quatuor Vigne rouge circulation, Superdjet), à prendre

en cure de 3 mois, à raison de 2 par jour, plutôt le matin. Commencez le plus tôt possible dès que le thermomètre grimpe. On retrouve ces mêmes plantes dans des gels effets frais (qui contiennent aussi du menthol) à appliquer en massage : Jouvence Gélée ultra-fraîche, Gel fraîcheur jambes légères Le Comptoir Aroma, Gelpolaire circulatoire Belle et bio... Ou en version nomade ultra-pratique à glisser dans le sac à main : les lingettes Rap Phyto Jambes Légères en sachets individuels.

Le plantain, quand ça démange

Repérez autour de vous cette plante facile à reconnaître (il y en a quasiment partout chez nous) : sa tige dépasse de 15 à 20 cm du sol avec, au bout, comme un petit épi et, à la base, de grandes feuilles allongées striées de cinq nervures. Attrapez une feuille et malaxez-la entre vos doigts pour en faire sortir le suc. Il suffit ensuite de la frotter directement sur la piqûre pour calmer la démangeaison en quelques minutes.



La lavande, pour dépanner à tous les coups

S'il ne fallait en garder qu'une, ce serait celle-là. Glissez dans votre trousse à pharmacie un flacon d'huile essentielle de lavande fine (aussi appelée lavande officinale ou lavande vraie), à la fois antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante. En cas

de piqûre d'insecte, de petite coupure ou de brûlure pas trop étendue, appliquez 1 goutte pure, 3 à 4 fois, dans la demi-heure qui suit, pour calmer la douleur. En cas de démangeaisons ou de brûlures plus étendues, utilisez-la plutôt diluée de 5 à 10 % dans une huile végétale type

amande douce ou macadamia (soit 30 à 60 gouttes environ pour 30 ml d'huile végétale). Vous êtes stressée ou avez du mal à vous endormir dans votre nouveau lieu de vacances ? Elle a aussi des vertus calmantes : respirez 1 ou 2 gouttes sur un mouchoir.

Le calendula, pour apaiser les peaux irritées

Les épidermes fragilisés (écorchures, petits boutons, rougeurs, peau qui tiraille...) l'adorent pour ses vertus cicatrisantes. L'incontournable, c'est le tube d'Homéoplasmine (Boiron), qui associe calendula et vaseline, à appliquer sur les petits bobos ou même sur un coup de soleil. En bonus, il aide à accélérer la cicatrisation d'une

ampoule ou à réparer les lèvres gercées. On trouve aussi des crèmes et pommades au calendula chez Weleda, Dr Theiss, Biofloral... pour calmer les irritations aussi bien sur le corps que sur le visage. Enfin, si le problème est très étendu, vous pouvez l'appliquer sous forme de macérat huileux (Florame, Pranarôm, Ladrôme, Aroma-Zone), en massage.



À ne pas oublier : les baumes à tout faire

Pas envie de jongler entre plusieurs tubes de crèmes ou flacons d'huiles essentielles ? Glissez dans la trousse de pharmacie un baume phyto tout en un, qui dépanne en cas de petits bobos (de la piqûre à l'égratignure), douleurs musculaires, peau irritée... Nos préférés : le Baume secours, de Vegebom (pratique en monodoses) ; le Secret d'Élise, Baume miracle à la propolis, de Secrets de miel ; le Baume des titans blanc, de Bimont.

Photos: Hany/Photographer - iStock, DR

L'arnica, pour les bosses et entorses

Cette fleur jaune a un effet anti-inflammatoire et antalgique. Au moindre coup, bleu ou bosse, dégainez une pommade ou un gel à base d'arnica (type gel à l'arnica Mercurochrome, Arnicagel, Arnican Freeze ou Arnica gel Médiflor). Ou avalez, en homéopathie, 5 granules d'Arnica montana 9 CH à renouveler, selon l'intensité du choc, 1 à 6 fois par jour. L'arnica aide aussi à délasser les jambes lourdes et à échapper aux courbatures. Ou encore à soulager en cas d'entorse ou de foulure (en plus de la glace). Mettez alors sur une huile de massage à l'arnica (Weleda, Arnican Massage, PuresSENTIEL, Kneipp) ou sur des roll-on à appliquer sur la zone endolorie (Topiflex duo roll-on ; Roll-on de massage Arko essentiel). Enfin, si vous êtes sujette aux saignements de nez, prenez-en en prévention contre les petites hémorragies : 5 granules d'arnica 9 CH, 3 fois par jour.



L'aloé vera, pour soulager les gros coups de soleil

Vous avez bien rougi ? Mettez sur cette plante exotique. Si vous êtes en vacances à l'étranger, vous en trouverez peut-être autour de vous (facile à repérer, l'aloé vera a de longues feuilles bordées d'épines, demandez aux locaux). Fendez une feuille en deux dans la longueur pour en extraire au milieu la pulpe gélatineuse et transparente (pas le suc jaunâtre qui s'écoule des feuilles) et tartinez-en généreusement votre coup de soleil. L'effet est quasi immédiat. Recommencez 1 à 2 fois par jour en changeant de feuille. Pas de plante en vue ? Optez pour l'aloé vera sous forme de gel en tube, vendu dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques bio. Il doit être bio et pur à près de 100 % : Fleurance Nature, Planter's, Santé verte, Pur Aloé, Bio Vit'am... À garder au réfrigérateur.

La menthe poivrée, pour faciliter la digestion

Si vous avez du mal à digérer le barbecue trop arrosé, que vous vous sentez ballonnée ou barbouillée, déposez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (chez l'adulte seulement) sur un morceau de sucre ou un comprimé neutre, à sucer, jusqu'à 3 fois par jour. Elle aide aussi à calmer les maux de ventre par voie cutanée (appliquez-la en massage sur l'abdomen, diluée de

10 à 15 % dans une huile végétale) ou en tisane (2 à 3 g de feuilles séchées pour une grande tasse d'eau). Comme elle peut être irritante pour les muqueuses et les yeux, utilisez-la toujours diluée. Bon à savoir : elle peut aussi calmer les migraines. Enfin, si la voiture ou bien le bateau vous donne des haut-le-cœur, ça devrait passer en respirant 2 gouttes sur un mouchoir en papier.