

# avantages

**QUOI DE NEUF EN 2017**  
TOUT CE QUI NOUS EMBALLE

**BONS PLANS**  
**15** STRATÉGIES POUR DÉPENSER MOINS

**Recettes**  
*Je réinvente les crêpes*

**DÉCO**  
*On veut de la lumière!*

**Médecine douce**  
JE METS LES VIRUS KO

**Spécial cuisine**

**Manger sain!**

**ENFANTS**  
LEUR DONNER LE GOÛT D'APPRENDRE

**ATELIER CRÉATIF**  
*14 pages d'idées bluffantes*

- ✓ **7 CLÉS POUR ÉVITER LA MALBOUFFE**
- ✓ **GOURMANDES ET COCOON, NOS RECETTES D'HIVER**
- ✓ **TONUS LES NOUVEAUX HÉROS DE NOS ASSIETTES**





## médécine douce

# DES PETITES RECETTES POUR METTRE les virus K.O.

SE SOIGNER NATURELLEMENT, C'EST POSSIBLE POUR DE NOMBREUX MAUX DU QUOTIDIEN. LA PREUVE AVEC NOS FORMULES MAISON.

par ADELINE LAFFITTE

### Mon sirop anti-toux sèche

**Ingédients :** 1 pot de miel bio assez liquide, des clous de girofle.

**Matériel :** 1 pot qui ferme.

**Utilisation :** laisser macérer 5 ou 6 clous de girofle dans 250 ml de miel toute une nuit. Au matin, ôter les clous de girofle. Avaler une cuillerée lors des quintes de toux.

**Le secret :** le clou de girofle, bien connu pour ses vertus anti-inflammatoires lors de maux de dents, est aussi antispasmodique grâce à son principal actif, l'eugénol. Cela lui permet de calmer la toux tandis que le miel joue un rôle anti-irritation.



La cystite

### Une infusion florale pour calmer la cystite

**Ingédients :** des fleurs séchées de bruyère et d'hibiscus.

**Matériel :** 1 bol et 1 théière, ou 1 tasse à infusion (avec son égouttoir).

**Utilisation :** mélanger à parts égales une poignée de fleurs de bruyère et d'hibiscus. Quand on en a besoin, on verse de l'eau frémissante (elle ne doit pas bouillir) sur le mélange de fleurs (1 petite poignée pour 1 tasse). On laisse infuser 10 min avant de boire. On peut compléter en buvant du jus de cranberry (pur et sans sucre).

**Le secret :** la bruyère est diurétique, c'est aussi un anti-inflammatoire des voies urinaires, tandis que l'hibiscus agit comme antiseptique urinaire. A savoir : 1 tisane par jour ne suffit pas pour obtenir un effet santé. C'est à partir de 2 que l'on observe un impact. En revanche, on se limite à 4 infusions par jour.



La toux sèche



## Du vin de thym contre la grippe

**Ingrédients :** 1 bouteille de vin blanc doux, 1 bouquet de thym (bio), 300 g d'oignons hachés, 100 g de miel de sapin.

**Matériel :** 1 bouteille à gros goulot.

**Utilisation :** mettre tous les ingrédients dans la bouteille. Laisser macérer 1 semaine. Filtrer. Verser dans la bouteille et reboucher. A consommer avec modération dès les premiers symptômes, à raison d'un verre par jour (7 jours maximum).

**Le secret :** c'est le thym. Dès qu'on a un problème ORL (du rhume à la grippe d'ailleurs), c'est le remède super star, un antiseptique général. Il renferme plusieurs principes actifs dont des flavonoïdes aux propriétés antispasmodiques. Le vin de thym serait même aussi efficace qu'un sirop contre la toux, d'après une étude anglaise de l'université d'Exeter. Les oignons et le miel n'y font pas que de la figuration puisque leurs molécules complètent l'action du thym (notamment contre la toux).



La grippe

## Mon cocktail essentiel contre la gastro

**Ingrédients :** huiles essentielles de girofle, thym à linalol, basilic exotique et essence de citron.

**Matériel :** 1 grand flacon compte-gouttes opaque.

**Utilisation :** mélanger l'ensemble des ingrédients dans le flacon. En cas de besoin, verser 1-2 gouttes de ce mélange dans 1 cuil. à c. de miel ou sur 1 carré de sucre, 3 fois par jour. Et ce jusqu'à l'arrêt des symptômes (maximum sur 7 jours). Attention, utilisées ainsi par voie orale, les huiles essentielles sont très concentrées et sont donc déconseillées aux enfants de moins de 6 ans.

**Le secret :** ces 4 huiles essentielles rassemblées possèdent des vertus antibactériennes, anti-nausée, antispasmodiques. Ce sont des antiparasitaires intestinaux et elles sont considérées aussi comme bifidogènes, c'est-à-dire qu'elles favorisent une bonne flore intestinale.



La gastro

## Un gel contre les boutons de fièvre

**Ingrédients :** 1 pot de gel d'aloé vera, de l'huile essentielle de tea tree.

**Matériel :** 1 bâtonnet ou 1 mini-fouet pour mélanger.

**Utilisation :** mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree au gel d'aloé vera avec le bâtonnet bien propre.

**Le secret :** l'aloé vera est en soi un puissant cicatrisant. Couplé à l'huile essentielle de tea tree, son effet est dopé. L'huile essentielle de tea tree agit en effet sur la cicatrisation, mais c'est aussi un fabuleux antiviral.

## OÙ TROUVER LES PLANTES (ET LE RESTE) ?

On les achète en herboristeries ou en pharmacies. C'est également là que l'on trouvera le matériel nécessaire aux préparations (flacons, pots, pilon...) ou les autres matières premières.  
[herboristerieduvalmont.com](http://herboristerieduvalmont.com) ;  
[aroma-zone.com](http://aroma-zone.com) ;  
[herboristerie.com](http://herboristerie.com) ;  
[ladrome.bio](http://ladrome.bio) (pour les huiles essentielles).

## À LIRE

« Se soigner avec les plantes », de Sophie Bartczak, éd. Terre Vivante ;  
« Ma bible des secrets d'herboriste », de Michel Pierre et Caroline Gayet (Leduc.s) ;  
« Mes secrets de pharmacienne », de Danièle Festy (Leduc.s).



Boutons de fièvre