



## Pharmacie verte : les essentiels...

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

C'est l'été avec tous ses plaisirs : baignade, randonnées à pied ou à vélo, navigation, pique-niques et BBQ. Hélas, personne n'est à l'abri d'accidents ou de malaises!

Voici quelques trucs essentiels pour soigner plusieurs maux de façon naturelle.

### **Pour soulager les symptômes d'allergie**

Dans un pot, mélanger les herbes séchées suivantes :

- 3 parts de feuilles d'ortie
- 1 part de feuilles de menthe poivrée
- 1 part de feuilles de framboisier

Tisane : Verser 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante sur 60 ml (4 c. à soupe) du mélange. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 4 ou 5 tasses durant la journée. Répéter tous les jours pendant la durée des symptômes d'allergie.

### **Thym – herbe et huile essentielle**

Diarrhée : Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur 5 ml (1 c. à thé) de thym frais ou séché. Infuser 5 minutes. Filtrer. Boire 3 ou 4 tasses durant la journée.

Gaz, ballonnement, digestion difficile : Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur 2 ml (1/2 c. à thé) de thym séché. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire après un repas copieux.

Toux, difficultés respiratoires, bronchite : Dans une tasse, mélanger 1 seule goutte d'huile essentielle de thym avec 5 ml (1 c. à thé) de miel. Ajouter 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Brasser pour dissoudre le miel. Boire chaud. Répéter 2 ou 3 fois durant la journée.

Désinfecter une plaie : Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché. Infuser 15 minutes. Filtrer. S'en servir pour nettoyer les plaies et blessures.

### **Lavande – fleurs et huile essentielle**

Maux de tête : Masser les tempes avec quelques gouttes d'huile essentielle.

Insomnie : Verser quelques gouttes d'huile essentielle sur votre oreiller avant de vous coucher.

Stress et courbatures : Mettre de 45 à 60 ml (3 ou 4 c. à soupe) de fleurs séchées dans une pochette de tissu et jeter dans l'eau d'un bain chaud. Faire tremper pendant au moins 20 minutes.

Piqûre d'insecte : Appliquer 1 goutte d'huile essentielle sur la piqûre, masser quelques secondes. Recommencer 5 minutes plus tard et 3 fois par jour par la suite, jusqu'à la guérison.

### **Huile de millepertuis**

Pour la faire vous-même, référez-vous à ma chronique du 22 juin 2016.

Muscles endoloris, sciatique, douleurs articulaires, coup de soleil, brûlures, coupures, blessures et plaies : Masser une petite quantité sur les parties à traiter. Ne pas s'exposer au soleil après l'application.

### **À toujours avoir sous la main :**

Alcool à friction : Pour désinfecter. On peut aussi s'en servir comme liniment en y ajoutant des huiles essentielles.

Pince à épiler en acier inoxydable : Pour retirer les échardes.

Pansements adhésifs de différentes tailles, ciseaux, morceau de tissu pour compresse.

