PÈLERIN
18 RUE BARBES
92128 MONTROUGE CEDEX - 01 74 31 60 60

06 FEV 14
Hebdomadaire
OJD : 202744

Surface approx. (cm²) : 996
N° de page : 48-49

santé forme

Les plantes sont nos alliées pour **prévenir et traiter en douceur les affections hivernales.** Le Dr Jacques Labescat, phytothérapeute, auteur du guide pratique *En forme toute l'année grâce aux plantes**, propose ses remèdes naturels de saison pour renforcer nos défenses.

Petits maux de l'hiver : votre ordonnance verte

PAR **PATRICIA LABIANO**

1 Combattre la fatigue

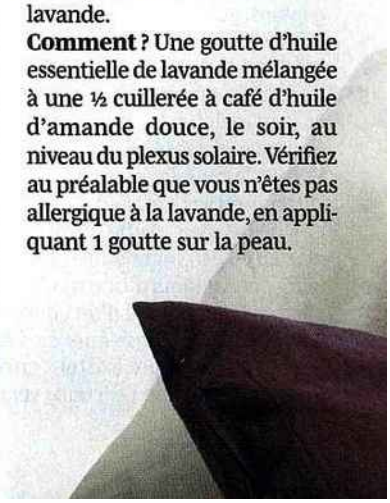
FAITES UNE CURE D'OLIGO-ÉLÉMENTS pour résister aux petites infections de l'hiver.
Comment ? Trois cuillerées doses (Oligosol) de cuivre-or-argent, le matin pendant deux semaines. En pharmacie.
SUIVEZ UNE CURE D'ÉCHINACÉE, antibiotique naturel, en prévention contre le rhume et la grippe.
Comment ? Une à deux cuillerées à café par jour pendant quinze jours. En suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF). En pharmacie.
COMPLÉTEZ EN HOMÉOPATHIE par *Chamomilla* et *Capsicum*.
Comment ? Trois granules de *Chamomilla* 4 ch et trois de *Capsicum* 4 ch, trois fois par jour pendant sept jours. En pharmacie.
DYNAMISEZ-VOUS AVEC LE GINSENG pour un véritable coup de fouet.
Comment ? Une gélule (Elusanes) matin et soir pendant quinze jours. En pharmacie.

B. BOISSONNET / BSIP

Et aussi...
→ Consommez des jus vitaminés : jus de carotte et d'acérola (vitamine C) à raison d'un verre dans la matinée. Au rayon bio.

2 Lutter contre la déprime

Le manque de lumière et le froid conduisent à la dépression saisonnière.
CONCOCTEZ UNE INFUSION STIMULANTE à partir de plantes.
Comment ? Une cuillerée à soupe par tasse d'un mélange de 30 g de fenouil, 25 g de mélisse, 25 g de menthe poivrée, 15 g de houblon, 15 g de valériane, à consommer deux fois par jour. En herboristerie, magasin bio, en ligne (www.herboristerie.com, www.arcadie.fr, www.herboristerieduvalmont.com…).
PENSEZ AUX OLIGOÉLÉMENTS, au lithium pour favoriser la détente
Comment ? Une ampoule (en oligosol) matin et soir. En pharmacie.
ADOPTEZ L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON (*Citrus aurantium*) pour vous donner du tonus.
Comment ? Une goutte dans une cuillerée de miel le matin. Vous pouvez également ajouter une goutte de menthe poivrée. En pharmacie, parapharmacie, magasin bio.
RENOUEZ AVEC UN SOMMEIL de qualité pour retrouver le moral avec le millepertuis.
Comment ? 10 g de cet antidéprime en infusion dans 100 ml d'eau bouillante à raison d'une tasse une à deux fois par jour. Vous pouvez ajouter une cuillerée à café de valériane (en SIPF) une heure avant le coucher.
RELAXEZ-VOUS AVEC UN MASSAGE à la lavande.
Comment ? Une goutte d'huile essentielle de lavande mélangée à une ½ cuillerée à café d'huile d'amande douce, le soir, au niveau du plexus solaire. Vérifiez au préalable que vous n'êtes pas allergique à la lavande, en appliquant 1 goutte sur la peau.



Eléments de recherche : ULMER ou EDITIONS EUGEN ULMER : toutes citations

PÈLERIN
18 RUE BARBES
92128 MONTROUGE CEDEX - 01 74 31 60 60

06 FEV 14
Hebdomadaire
OJD : 202744

Surface approx. (cm²) : 996
N° de page : 48-49

3 En finir avec les rhumes

PRÉPAREZ UNE INFUSION de menthe et d'eucalyptus.

Comment ? Une cuillerée à café par tasse d'un mélange à partir de 20 g de menthe poivrée, 20 g d'eucalyptus et 20 g d'ortie, trois ou quatre tasses par jour.

PRENEZ DES CAPSULES DE SUREAU, un antiviral.

Comment ? Une capsule matin et soir pendant trois à quatre jours.

FAITES UNE INFUSION DE THYM, excellent pour les voies respiratoires.

Comment ? Une petite cuillerée de plantes en vrac dans une tasse, trois fois par jour. Pour la sinusite, ajoutez l'échinacée et la menthe poivrée : une cuillerée à soupe du mélange des trois plantes par tasse.

N'OUBLIEZ PAS L'INCONTOURNABLE EUCALYPTUS.

Comment ? Une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus, plus une goutte de romarin (« officinalis »), anti-infectieux, dans une infusion ou une cuillerée à café de miel.

PENSEZ AUX PROBIOTIQUES, les « bonnes » bactéries, en cas de fragilité intestinale.

Comment ? Une gélule de Maxi-Flore chaque matin pour éviter la gastro-entérite.

Et aussi...

- Des jus vitaminés. Au jus de carotte, ajoutez du jus de céleri aux vertus toniques.

4 Calmer le mal de gorge

UNE INFUSION DÉTONANTE permet de réduire l'inflammation.

COMMENT ? 20 g de bourgeons de sapin, 20 g d'érysimum, 20 g d'eucalyptus et 20 g de ronce, à raison d'une cuillerée à soupe de ce mélange par tasse, trois fois par jour avec une cuillerée à soupe de miel d'acacia. En herboristerie, magasin bio, en ligne (www.herboristerie.com, www.arcadie.fr, www.herboristerieduvalmont.com...)

COMPLÉTEZ PAR LE GARGARISME pour adoucir la sensation de brûlure.

Comment ? Préparez une décoction de guimauve, de mauve et de ronce et plongez une cuillerée à soupe de ce mélange dans l'eau bouillante. Laissez infuser 10 min, filtrez et servez dans une tasse, trois à quatre fois par jour.

5 Protéger la peau contre le froid

CONSOMMEZ DE LA BARDANE en cas de peau sèche.

Comment ? Une gélule (Elusanes) matin et soir.

MASSEZ LOCALEMENT.

Comment ? Sur les zones irritées ou les gerçures, passez une goutte d'huile essentielle de lavande vraie, diluée dans dix gouttes d'huile d'amande douce pendant une à deux semaines. Appliquez une couche généreuse de pommade au calendula deux fois par jour. En pharmacie.

Et aussi...

- Consommez au quotidien le jus d 1/2 citron (bio) dans de l'eau tiède, de préférence au lever.
- Couchez-vous avant 23 h pour doper vos défenses immunitaires.
- Mettez-vous aux herbes aromatiques (ciboulette, coriandre, persil, menthe...) qui sont de bons stimulants naturels.
- Mangez des légumes verts et des fruits de saison.
- Faites un peu d'exercice, une demi-heure de marche par jour.
- Ne surchauffez pas votre intérieur. Réglez votre thermostat sur 18-19 °C, afin de préserver vos muqueuses respiratoires et vos veines.

* Éd. Ulmer, 2012, 160 p. ; 16,90 €.

Eléments de recherche : ULMER ou EDITIONS EUGEN ULMER : toutes citations