



# Vive le plein air!

L'été est à nos portes! C'est le temps des randonnées, des promenades à bicyclette, du jardinage et des journées à la plage. Par contre, c'est aussi le temps des courbatures, des ecchymoses, des éraflures, des coups de soleil et des piqûres d'insectes. Alors voici quelques bons remèdes naturels qui vous permettront de profiter de la belle saison sans trop souffrir!



Par Joanne De Grâce, N.D. et Josée Fortin, N.D. du Centre de santé complémentaire, Quintessens.

## L'arnica

C'est un excellent remède de premiers soins lorsque l'on augmente sa fréquence d'activité physique, puisqu'elle accélère la

guérison des tissus blessés. Elle est donc fortement recommandée pour les douleurs musculaires causées par un abus d'exercice physique, les crampes, les ecchymoses et les entorses. On peut appliquer la crème d'arnica sur la région douloureuse ou prendre oralement des granules homéopathiques à base d'arnica, si le problème est plus généralisé. Cependant, l'arnica n'est pas recommandée sur une plaie ouverte, puisqu'elle risque de l'irriter.

## La crème de calendula

C'est le remède par excellence pour les plaies. Comme elle est antiseptique et cicatrisante, cette crème peut être appliquée directement sur la plaie après un bon nettoyage. Elle peut facilement devenir la meilleure amie des parents de jeunes aventuriers.

## Le gel d'aloès

Oups! Un coup de soleil! Appliquez généreusement du gel d'aloès sur les régions rougies par le soleil de façon à réduire les dommages au minimum. Le soulagement est immédiat et l'application est à répéter, si la sensation de chaleur revient. Rappelez-vous cependant que le gel d'aloès ne remplace pas un bon écran solaire!

## Les chasse-moustiques naturels

Il va sans dire que tout parfum est un attrait incontesté pour les moustiques. Donc, en éliminant les produits de soins personnels qui en contiennent, vous devenez moins attrayant pour ces indésirables. Le shampoing à base de citronnelle est une première option dans ce combat contre les moustiques. Aussi, lors de vos excursions

dans la nature, vous pouvez utiliser des produits à base d'huiles essentielles de sapin baumier, de bois de santal, de géranium, de sauge, d'aubépine, de citronnelle et/ou de romarin. Ils ont pour objectif d'éloigner ces bestioles par leur odeur prononcée, sans être hautement toxiques pour le foie. Finalement, la consommation régulière d'ail éloigne les moustiques, mais il est conseillé d'y ajouter du persil si vous ne voulez pas faire fuir les gens aussi!

En conclusion, n'oubliez pas que la prévention a toujours meilleur goût. Alors, adonnez-vous à tous ces plaisirs d'été modérément et, surtout, buvez beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation! Je vous laisse avec une boisson rafraîchissante qui saura maintenir votre niveau d'énergie lors de toutes vos activités de plein air.

Profitez bien de votre été!

## Fraîcheur d'été

- 1/2 tasse de framboises congelées
- 1/2 tasse de mûres congelées
- 1 banane congelée
- 1 c. à thé de zeste de citron biologique
- 1/4 - 1/2 tasse de jus d'ananas
- 2 c. soupe de noix moulues (facultatif)

Passez au mélangeur et savourez immédiatement.

