

# Bobos

## ON Y MET QUOI ?

## Une trousse SOS « huiles essentielles »

**Les bleus, les bosses, les crampes et les coups de soleil, cet été, je les fais passer tout naturellement.**

**Anti-piqûres.** Pour les mycose, coup de soleil ou brûlure de méduse, un vrai remède : la lavande aspic. À tamponner deux fois par jour, à raison d'une goutte d'huile pure directement sur le bobo ou sur la plaie (non, ça ne fait pas mal !) jusqu'à la guérison. Pour les piqûres de guêpe, même chose, dès qu'on a enlevé le dard.

**Anti-nausées.** Contre le mal des transports, pas mieux que l'huile essentielle de citron jaune. Deux gouttes sur un sucre avant le départ puis deux gouttes dès qu'on se sent nauséuse, mais attention, pas plus de six gouttes par jour. Cette huile est aussi préconisée pour prévenir la formation des verrues. Attention, elle est photosensibilisante, donc on évite tout contact avec la peau.

**Anti-coups de froid.** Pour s'en débarrasser fissa, on masse pendant deux jours, matin et soir, la nuque, le thorax et les épaules avec une huile composée de quatre gouttes d'huile essentielle de ravintsara (un arbre d'Asie) et dix gouttes de jojoba ou de macadamia. Idéal aussi pour purifier une pièce, avec un diffuseur.

**Anti-crampes.** Anti-douleur et anti-inflammatoire, la gaulthérie - un arbrisseau très répandu au Canada - est l'arme absolue pour soulager les crampes et prévenir la formation de bleus ou de bosses. On applique à même la peau quatre ou cinq gouttes diluées dans une huile végétale (macadamia ou jojoba). Gare à ne pas l'avaler : elle est toxique ! L. K.

MERCI À PHILIPPE GOËB, MÉDECIN, AROMATHÉRAPEUTE ET CONSULTANT PHYTOSUN ARÔMS.



## LE TAMPON ANTI-MYCOSE

Ces tampons protègent et renforcent la flore vaginale grâce à leurs lactobacilles. Parfait pour prévenir les petites irritations et autres démangeaisons. C. P.

● **Florgynal** tampon, 10 € la boîte de 12.

## L'été, je ne peux plus enfiler mes bagues

**Par 40° à l'ombre, les mains les plus graciles se transforment en grosses patouzes. À part l'option moufles, on fait quoi ?**

**Une histoire de thermostat.** Il fait chaud. Très chaud. Pour évacuer la chaleur, notre organisme s'auto-ventile en dilatant au maximum la surface de la peau. Fortement irriguées en vaisseaux sanguins, les mains gonflent davantage que le reste du corps. Résultat ? Si l'on fait un chouïa de rétention d'eau, on aura un mal de chien à enlever et à remettre ses bagues.

**Plan d'urgence.** On évite les sacs à main trop lourds qui coupent la circulation sanguine. Et on immerge trois fois par jour nos mains dans de l'eau glacée pendant cinq

bonnes minutes ça resserre les vaisseaux.

**Sur le long terme** On se masse les mains deux fois par jour avec les gels de cryothérapie comme Biofreeze (attention l'odeur mentholée est très forte). Ou avec la crème Rubialine au ruscus (petit houx) ou un gel fraîcheur aux huiles essentielles de menthe (Climaxol ou Veinacrise). Enfin, on draine de l'intérieur à raison de trois gélules naturelles au ruscus (encore !) par jour à avaler avec un grand verre d'eau. Elles renforcent les

★ veines (Cyclo3 Fort). On les trouve (sans prescription médicale) en pharmacie B. B.



PAR BRIGITTE BLOND, LAURE KARSENTI ET CÉLINE PERRUCHE. PHOTO MARIE FLORES. ILLUSTRATION ADÈLE BORY@DR