



Trousse naturo

pour vacances zen

Enfin les congés ! Bronzette, grasse mat, balade et autres loisirs se profilent à l'horizon. Mais la route des vacances est parfois semée d'embûches. Pour éviter que de petits bobos ne viennent vous gâcher de précieux instants de détente, voici quelques indispensables à glisser dans votre valise avant le grand départ. 100 % naturels, bien sûr ! Texte : Claire Devilliers - Photos : DR



Avant d'atteindre le Graal tant attendu où poser les valises, il peut y avoir des kilomètres... beaucoup de kilomètres. Un vrai cauchemar pour les familles sujettes au mal des transports. Pour combattre les nausées, les huiles essentielles se révèlent particulièrement efficaces. Pour les adultes, une goutte de menthe poivrée sur la langue ou un demi-sucre sera le réflexe à adopter. Pour les enfants, choisissez plutôt le citron.

Si nécessaire, respirez également sur un mouchoir un mélange de menthe poivrée (à partir de 7 ans), citron et gingembre (1 goutte de chaque). Si la perspective d'un voyage en avion à venir vous donne des sueurs froides, la fleur de Bach Mimulus prise en amont pourra vous aider à affronter votre phobie (cure de 3 semaines, 3 gouttes/j). Le Jour J, 3 gouttes du remède Rescue, tous les quarts d'heure jusqu'à apaisement, calmera l'anxiété des petits comme des grands.

Sus aux moustiques!

Un seul moustique qui tournicote autour de votre oreille et c'est toute une nuit de repos qui s'envole. Là aussi, l'arme de guerre la plus efficace : la trousse aroma! En diffusion, un mélange de géranium rosat et de citronnelle devrait éloigner l'ennemi. Et s'il a malgré tout atteint sa cible, ne perdez pas une seconde : 1 goutte pure de lavande aspic (géranium rosat pour les moins de 6 ans) soulagera immédiatement les démangeaisons. Renouvelez tous les quarts d'heure si nécessaire.

Soleil... ami ou ennemi

On a beau le savoir, pas toujours évident de passer au travers des coups de soleil durant l'été, surtout dans les pays où il se montre particulièrement agressif. Outre les mesures de précaution habituelles, pour soulager le feu d'un coup de soleil, le gel d'aloë vera fait des miracles. Conservé impérativement au réfrigérateur ou en

petits glaçons, vous l'appliquerez sur la peau, mélangé à quelques gouttes de lavande aspic ou fine. Une hydratation à l'huile végétale de rose musquée aidera ensuite la peau à se régénérer.

La trousse naturo ayant maintenant trouvé sa place dans la valise, vous pouvez songer aux vacances en toute sérénité!

