

Menthe et citron pour bien s'hydrater

Cette boisson va vous aider à boire davantage quand il fait chaud. Dans une bouteille en verre, mettez le jus de deux citrons verts bio, un petit bouquet de menthe fraîche lavée, 1 cm de racine de gingembre frais râpé et deux sachets de thé blanc ou vert bio. Puis, recouvrez d'un litre d'eau minérale ou filtrée. Laissez infuser au frigo pendant douze heures. Vous pourrez éventuellement sucrer avec 1 à 3 c. à soupe de sirop d'agave. Le petit + : le citron fluidifie le sang et allège le travail du foie.

Un anti-nauséeux pour mieux voyager

Pour les longs trajets en voiture ou en bateau pensez à prendre un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*). Quelques gouttes (4 à 6 pour une voiture entière) à répartir sur le tapis de sol de la voiture et la nausée disparaît en quelques minutes. Sur le bateau, vous pouvez respirer une goutte sur un mouchoir.

Un été en pleine forme!



Des huiles essentielles pour éloigner les moustiques

Ce mélange maison s'applique le soir après la douche (et au moment du coucher). Dans un flacon-pompe opaque de 50 ml (en pharmacie ou sur Aroma-Zone), versez 30 gouttes d'huile essentielle (HE) d'eucalyptus citronné + 30 gouttes d'HE de citronnelle de Java + 30 gouttes d'HE de géranium rosat + 60 gouttes d'HE de lavande fine (ou vraie). Remplissez le reste du flacon avec une huile végétale, type jojoba ou noisette. Cela apaisera aussi les démangeaisons en cas de piqûres d'insectes.

Un duo pour soigner les petits bobos

Si vous ne devez emmener que deux produits dans votre (mini) trousse à pharmacie de l'été, optez pour un gel d'aloë vera bio, 99 % ou 100 % pur, à usage cosmétique, chez Aragan ou Lily of the Desert, par exemple. Et un flacon d'huile essentielle de lavande aspic. Le premier hydrate, apaise, fait office d'après-soleil et répare la peau en cas de

coup de chaud ou de petit bobo. Le second dépanne pour toutes les piqûres d'insectes, désinfecte et aide à cicatrifier la peau en cas de brûlure ou écorchure. À utiliser pur en gouttes après 6 ans. Avant 6 ans diluer 1 à 2 gouttes dans un gel d'aloë vera ou une huile végétale.

