

## plantes, de l'eau, du charbon ou de l'alcool!

### 2 SEMENCES DE PSYLLIUM LANGLEBERT

La boîte en métal renferme des graines de psyllium pour lutter contre la constipation. Ce remède naturel fait partie de la famille des laxatifs de lest. Le psyllium augmente le poids des selles et leur teneur en eau pour en faciliter l'évacuation. C'est aussi une graine qui peut abaisser le taux de cholestérol et diminuer l'absorption du glucose. 7,70 € les 250 g, lab. Bailleul. Pharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

1 à 2 cuillères à soupe le soir dans du potage, ou pur avec de l'eau.

### 3 HYDROXYDASE

Cette eau, constituée de 20 minéraux et oligo-éléments, fut découverte en 1902, en Auvergne. Mais 105 ans plus tard, son procédé naturel d'embouteillage préserve toutes ses propriétés détoxifiantes. Sa richesse en magnésium lui confère aussi des vertus antistress et antifatique, mais beaucoup l'affectionnent pour lutter contre les kilos. 9,95 € les 10 bouteilles; 17,50 € les 20, lab. Omega Pharma. Pharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

À utiliser en cures de 15 à 30 jours. L'eau est riche en sel, donc prudence si vous avez de la tension!

### 4 EAU DE MÉLISSE DES CARMES BOYER

Tout commence en 1611 quand un médecin mélange 14 plantes et 9 épices. La solution alcoolique renferme de la mélisse, du muguet, de la girofle, de la camomille... Elle exerce une action bénéfique sur les troubles digestifs, la chaleur, les maux du voyage, la fatigue, le stress... 6,30 € le flacon de poche de 4 cl; 7,15 € le flacon simple de 5 cl et 12,20 € les 10 cl. Pharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

Versez 3 à 4 cuillères à café dans un verre d'eau fraîche. Ou quelques gouttes sur un sucre ou sur un mouchoir.

### 5 ALCOOL DE MENTHE RICQLÈS

Quelques gouttes sur un sucre, dans un verre d'eau, une infusion ou sur une compresse traqueront les sensations de malaise, les digestions poussives ou un mal des transports naissant. L'alcool de menthe est né en 1838 de la passion d'un négociant en soierie pour la botanique. 6,17 € les 50 ml. Pharmacies, parapharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

Quelques gouttes diluées dans un verre d'eau fournissent une boisson rafraîchissante. Mais si l'idée vous prenait de boire pur cet élixir, avec un titre alcoolique à 80°, oubliez!

### 6 CHARBON DE BELLOC

Approuvé par l'Académie de médecine en 1848, ce traitement à base de charbon activé vient à bout des digestions difficiles, mais aussi des ballonnements. Grâce à ses propriétés très absorbantes, il limite le passage des toxines infectieuses dans le sang. Présenté en capsules molles qui s'avalent, il ne tache pas les dents. 7 € la boîte de 36, lab. Omega-Pharma. Pharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

À prendre toujours à distance des autres médicaments dont il peut diminuer l'efficacité.

## CONTUSIONS Des formules contre tout

### 2 SYNTHOL

Quatre-vingt-trois ans que « ça fait du bien là où ça fait mal ». Les cogitations d'un pharmacien d'Orléans ont donné naissance en 1925 à cette solution alcoolisée à base de menthol, vétratole, résorcinol et acide salicylique. Elle soulage les coups, les bleus et les piqûres d'insectes. En compresses imprégnées ou en massages. 4,57 € les 225 ml, 5,91 € les 450 ml, lab. GlaxoSmithKline. Pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces.

#### NOTRE CONSEIL

Bien en cas de gingivites, aphtes... À condition de ne pas l'avaler!

### 3 BAUME DU TIGRE

C'est dans une herboristerie de Rangoon qu'est né cet onguent à base de camphre, clous de girofle, cajuput et menthol aux propriétés analgésiques. Ce produit artisanal allait connaître dans les années trente un succès mondial. On en trouve une version rouge et une autre blanche. Baume du tigre, 12,45 €. Pharmacies, parapharmacie, magasins de produits naturels.

#### NOTRE CONSEIL

À utiliser en massage léger sur les douleurs musculaires, mais aussi pour diminuer l'intensité des migraines.

### 4 BAUME SECOURS AUX 8 PLANTES VÉGÉBOM DU DR MIOT

La formule est la même depuis les années trente. Les huiles essentielles d'eucalyptol, de cajuput, de cèdre et de muscade, ainsi que des extraits de matricaire, menthol et camphre soulagent les gênes musculaires. À partir de 7 ans. Bien la formule sans paraben, sans conservateur! 1,90 € les 7,5 g; 5,90 € le tube de 40 g; 9,50 € les 100 g, lab. Famadem-Diafarm. Pharmacies.

#### NOTRE CONSEIL

Recommandé en cas de coup de soleil ou de pieds fatigués.

