

# CONSEILS PRATIQUES

## Des astuces santé à faire soi-même



L'été a beaucoup à offrir : de longues journées ensoleillées, des pique-niques en plein air et des plongeurs dans la piscine. Mais ces avantages s'accompagnent de qualités moins attrayantes, comme les insectes et les coups de soleil. Voici quelques projets simples qui vous permettront de vous préparer et de profiter de tout ce que l'été a à offrir.

### VAPORISATEUR ANTI-MOUSTIQUES À BASE D'HUILES ESSENTIELLES

De nombreuses huiles essentielles sont connues pour être d'excellents répulsifs naturels contre les insectes et certaines huiles sont particulièrement efficaces contre des parasites spécifiques.



#### MOUSTIQUES

citronnelle · géranium  
· cataire · eucalyptus ·  
menthe poivrée ·  
basilic · thym ·  
lavande · citronnelle ·  
clou de girofle



#### PUCES

bois de cèdre ·  
orange · citronnelle ·  
pin · eucalyptus ·  
huile d'arbre à thé ·  
lavande · citronnelle



#### TIQUES

géranium rose ·  
génévrier · bois de  
rose · thym ·  
origan ·  
pamplemousse

#### Ce dont vous avez besoin :

Flacon pulvérisateur de 4 oz (de préférence en verre foncé)  
2 oz d'eau distillée ou bouillie  
1 oz d'hamamélis  
50-75 gouttes d'huiles essentielles

Ajouter tous les ingrédients dans le flacon pulvérisateur. Bien agiter. Vaporiser sur la peau ou les vêtements, en évitant les yeux. Réappliquez toutes les 2 heures ou selon le besoin. Conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière du soleil.

Vous pouvez utiliser ce vaporisateur sur le collier de votre chien pour éloigner les parasites, mais ne l'utilisez pas sur les chats, car de nombreuses huiles essentielles sont toxiques pour eux.

### BAUME POUR PIQÛRES D'INSECTES

Parfois, même si nous nous protégeons, les insectes continuent de mordre. Voici un produit fait maison qui aidera à arrêter les démangeaisons.



#### Ce dont vous avez besoin :

Petit pot de 10 ml  
15 gouttes d'huile essentielle de lavande  
10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé  
10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée  
Huile de noix de coco

Pour les enfants de 3 à 9 ans, éliminez l'huile de menthe poivrée et réduisez les huiles de lavande et d'arbre à thé à 8 et 5 gouttes respectivement.

Ajoutez les huiles essentielles dans le pot et remplissez l'espace restant avec de l'huile de coco. Mélangez les ingrédients pour les combiner (répéter l'opération avant chaque utilisation). Appliquez directement sur la piqûre d'insecte aussi souvent que nécessaire.

### VAPORISATEUR APRÈS-SOLEIL

La crème solaire est indispensable si vous vous exposez au soleil, mais après le plaisir, réhydratez votre peau et réduisez les rougeurs et les inflammations grâce à ce vaporisateur.



#### Ce dont vous avez besoin :

Flacon pulvérisateur de 4 oz (de préférence en verre foncé)  
1-2 c. à soupe de gel d'aloès  
10 gouttes d'huile essentielle de lavande  
10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée  
½ tasse d'hamamélis

Ajouter le gel d'aloès, les huiles et ¼ de tasse d'hamamélis. Fermez bien le couvercle et secouez vigoureusement pour vous assurer que les ingrédients sont bien mélangés et qu'ils ne sont pas collés au flacon. Ajouter le reste de l'hamamélis et secouer à nouveau pour mélanger. Bien agiter avant chaque utilisation.

### QUELQUES REMARQUES SUR LES HUILES ESSENTIELLES

- Les huiles de lavande et d'arbre à thé sont les seules huiles essentielles qui peuvent être appliquées directement sur la peau. Tous les autres doivent toujours être dilués.
- Faites vos recherches lorsque vous utilisez des huiles essentielles, car certaines personnes (par exemple les femmes enceintes, les enfants) doivent éviter certaines variétés ou quantités.
- Pour en savoir plus sur l'utilisation sûre des huiles essentielles, [cliquez ici](#).

## LAVAGE DES FRUITS ET LÉGUMES

Nettoyez vos fruits et légumes avant qu'ils n'arrivent sur votre table ou dans votre assiette. Entre les pesticides, les insectes et les bactéries, il y a toujours quelque chose qui se cache dans vos produits. Ces trempages et vaporisateurs pour fruits et légumes offrent une solution facile et entièrement naturelle.

### TREMPAGE ET VAPORISATEUR AU VINAIGRE ET CITRON

#### Pour le trempage :

- 1 tasse de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre de pomme
- 4 tasses d'eau filtrée
- ½ tasse de jus de citron

#### La lance

- ½ tasse de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre de pomme
- 1 ½ tasse d'eau filtrée
- ¼ tasse de jus de citron (en bouteille ou fraîchement pressé)



### VAPORISATEUR AU BICARBONATE DE SOUDE ET CITRON

#### Ce dont vous avez besoin :

- 1 c. à soupe de sel casher
- ¼ de jus de citron
- 1 c. à soupe bicarbonate de soude
- 1 ½ tasse d'eau filtrée



### TREMPAGE AU SEL ET AU VINAIGRE

#### Ce dont vous avez besoin :

- 2 c. à soupe de sel casher
- ¼ tasse de vinaigre blanc
- 1 ½ tasse d'eau filtrée



**Pour le trempage :** Mélangez les ingrédients dans un grand bol. Ajoutez vos fruits ou légumes dans le bol et laissez-les reposer pendant au moins 10 minutes et jusqu'à 1 heure. Rincez le produit à l'eau froide et épongez-le.

**Pour le vaporisateur :** Versez tous les ingrédients dans un flacon pulvérisateur de 16 oz. Attention, le produit va mousser. Agiter légèrement pour mélanger, puis vaporiser sur les fruits ou les légumes. Laisser reposer pendant 2 à 5 minutes, puis rincer à l'eau froide. Séchez les fruits ou légumes en les tapotant. Réfrigérez le produit non utilisé pour une utilisation ultérieure.

Bien que les recettes soient conçues pour garantir l'absence d'arrière-goût persistant, les papilles de certaines personnes sont plus sensibles. Ajustez la proportion des ingrédients en fonction de vos goûts.

## REMÈDES MAISON POUR LUTTER CONTRE LES BRÛLURES

Bien qu'il soit préférable d'éviter complètement les coups de soleil, il arrive que les plaisirs au soleil prennent le dessus. Essayez ces remèdes maison lorsque vous avez besoin de soulager un coup de soleil.

### CUBES POUR COUPS DE SOLEIL

L'aloès est un remède courant contre les coups de soleil, mais il peut être plus efficace lorsqu'il est associé aux propriétés anti-inflammatoires et antivirales de l'hamamélis.

#### Ce dont vous avez besoin :

- ½ tasse de gel d'aloès (frais ou en bouteille)
- ½ tasse d'hamamélis
- ½ tasse d'eau

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans des bacs à glace et congeler. Conserver au congélateur.

Pour l'utiliser, frotter délicatement un cube sur la peau, en mouvements continus. Vous pouvez également décongeler un cube au réfrigérateur avant de l'utiliser. Sécher à l'air libre ou rincer délicatement à l'eau fraîche.

### COMPRESSE POUR COUPS DE SOLEIL

Le magnésium contenu dans le sel d'Epsom est anti-inflammatoire, ce qui en fait un bon choix pour soulager les coups de soleil douloureux.

#### Ce dont vous avez besoin :

- 1 tasse de sel d'Epsom
- 4 tasses d'eau chaude
- Débarbouillette

Dissoudre le sel d'Epsom dans l'eau. À l'aide de la débarbouillette, appliquer la solution sur la zone affectée pendant 15 à 30 minutes. Répétez au besoin.

Vous pouvez également ajouter environ 2 tasses de sel d'Epsom à l'eau de votre bain. Si vous mettez le sel d'Epsom directement sous l'eau courante, il se dissoudra plus facilement.

