



## Trois recettes utiles pour la saison froide

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

Je vous propose trois recettes qu'il sera utile d'avoir sous la main pour affronter l'hiver. D'abord, quand il faudra prendre soin de vous ou de l'un de vos proches aux prises avec des maux et des symptômes causés par le rhume ou la grippe, puis, pour hydrater les lèvres. Quand vous constaterez leur efficacité, vous ne voudrez plus en manquer!

### Baume réchauffant et expectorant

300 ml (1 1/4 tasse) d'huile d'olive extra-vierge  
30 g (1 oz) de cire d'abeille râpée  
7 ml (1 1/2 c. à thé) d'huile essentielle *Eucalyptus globulus*  
7 ml (1 1/2 c. à thé) d'huile essentielle *Rosmarinus officinalis*  
5 ml (1 c. à thé) d'huile essentielle *Melaleuca alternifolia*  
5 ml (1 c. à thé) d'huile essentielle *Mentha piperita*  
1 ml (1/4 c. à thé) d'huile essentielle *Cinnamomum camphora*  
6 ou 7 pots de verre de 50 ml (1 1/2 oz) avec couvercles, stérilisés

**Préparation :** Dans une petite casserole, faire fondre dans l'huile la cire d'abeille. Ajouter les huiles essentielles une à la fois, en brassant bien chaque fois. Verser dans les pots. Laisser refroidir avant de mettre les couvercles. Étiqueter.

**Utilisation :** Pour faire baisser la fièvre, soulager la toux et obtenir un effet expectorant, appliquer une petite quantité sur la poitrine, le dos, sous la

plante des pieds et sur les sinus, en faisant attention de ne pas en mettre trop près des yeux. Pour un effet réchauffant et relaxant, masser une petite quantité sur les muscles endoloris.

### Désinfectant à vaporiser

12 gouttes d'huile essentielle *Lavandula angustifolia*  
12 gouttes d'huile essentielle *Eucalyptus globulus*  
12 gouttes d'huile essentielle *Citrus sinensis*  
5 gouttes d'huile essentielle *Thymus vulgaris*  
15 ml (3 c. à thé) de vodka  
125 ml (1/2 tasse) d'eau distillée  
Bouteille avec vaporisateur d'environ 200 ml

**Préparation :** Dans la bouteille, mélanger les huiles essentielles avec la vodka. Ajouter l'eau. Fermer la bouteille.

**Utilisation :** Pour éloigner les microbes. Bien brasser avant de vaporiser dans l'air des pièces, dans la voiture, sur les oreillers, les draps et les objets.

### Baume à lèvres protecteur

7 ml (1 1/2 c. à thé) de beurre de cacao râpé  
2 ml (1/2 c. à thé) d'huile de coco  
2 ml (1/2 c. à thé) de chocolat noir râpé  
2 gouttes d'huile essentielle *Lavandula angustifolia*

1 petit pot de 10 ou 15 ml (1/3 ou 1/2 oz) avec couvercle, stérilisé

**Préparation :** Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de cacao, l'huile de coco et le chocolat noir. Ajouter l'huile de lavande. Bien mélanger. Verser dans le petit pot. Laisser durcir avant de mettre le couvercle. Étiqueter.

**Utilisation :** Appliquer souvent sur les lèvres sèches. Utile également pour les feux sauvages (herpès labial).

