



SYLVIE DEMERS
NATUROTHÉRAPEUTE-
HERBORISTE
BONNE FEMME DEMERS INC.
www.bonnefemmedemers.com

Mes trucs pour profiter de l'été

Avec l'été viennent la chaleur, les coups de soleil, les moustiques, la diminution d'appétit ou le manque d'envie de cuisiner... Voici quelques trucs pour se rendre la vie plus agréable.

Antimoustique naturel

Le plus épouvantable de l'été selon moi? Les moustiques, bien que je n'aie pas une peau qui les attire! Dans cette recette, des huiles essentielles sont diluées dans de l'huile de jojoba, qui possède une structure biochimique proche de celle du sébum humain. Elle convient à tous les types de peau, particulièrement celles qui sont sensibles et celles des enfants.

Dans une bouteille de 50 ml, mélangez 2 ml (½ c. à thé) de chacune des huiles essentielles suivantes :

- citronnelle de Ceylan;
- géranium rosat;
- eucalyptus citronné.

Ajoutez ensuite 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de jojoba. Brassez bien et appliquez sur le corps toutes les heures. Attention au visage : il ne faut pas en mettre dans les yeux!

Si vous vous faites piquer malgré tout :

- ne grattez pas la piqûre même si ça démange;
- appliquez une compresse d'eau glacée ou imbibée de vinaigre blanc.

Écran solaire

Personnellement, j'ai une peau qui brûle facilement, alors j'essaie de ne jamais sortir sans appliquer un écran solaire. J'en choisis un contenant de l'oxyde de zinc, qui protège la peau à la fois contre les rayons UVA et UVB. Les écrans solaires au zinc font partie de ce que l'on appelle les écrans physiques. Ils sont fabriqués avec des poudres minérales (oxyde de zinc, dioxyde de titane, etc.) qui demeurent à la surface de la peau et agissent comme une barrière en réfléchissant les rayons et en les empêchant de pénétrer l'épiderme. Ils font effet dès l'application et laissent un léger film blanc sur la peau. On les réapplique toutes les 2 heures, après la baignade ou un effort physique.

Aliments rafraîchissants

L'idée de cuisiner, quand il fait très chaud, m'horripile au plus haut point! Ma solution : manger des aliments qui ne demandent pas beaucoup de préparation.

Salade : S'apprête d'une multitude de façons. Ajoutez-y une source de protéines (œufs, noix, légumineuses, etc.) et vous aurez un repas complet. Variez vos vinaigrettes, et vos salades ne seront jamais monotones!

Légumes et fruits frais : En crudités, avec ou sans trempette, en salades, en soupes froides, ce sont des passe-partout!

Melons : Il n'y a rien comme de croquer dans un morceau de melon ou de cantaloup bien frais. Les melons, qui contiennent de 90 à 95 % d'eau, sont très désaltérants.

Yogourt : Nature, avec des fruits frais, il est excellent en collation ou au dessert.

Sucettes glacées : Elles sont faciles à préparer, avec presque n'importe quel jus de fruits ou fruit de saison réduit en purée.

Crème glacée : Délicieusement rafraîchissante! Essayez aussi le lait ou le yogourt glacé et les sorbets.

Eau : Quand il fait chaud, on transpire. Il est donc important de s'hydrater pour prévenir les coups de chaleur et éviter la déshydratation. Buvez au moins 2 à 3 litres de liquide (eau, thé, tisane...).

Profitez bien de votre été!

