



**Nul besoin de vous ruer chez votre médecin ou votre pharmacien au moindre bobo. Pour la plupart des petits maux du quotidien, votre grand-mère a une astuce infallible.**

## **De l'argile contre les piqûres d'insecte**

Tout comme ceux de l'aloë vera, les bienfaits de l'argile verte n'ont plus à faire leurs preuves. Pour l'utiliser contre les piqûres d'insectes, la méthode du cataplasme sera la plus appropriée.

Pour en réaliser, utiliser de l'argile verte déjà transformée en pâte, ou réalisez-en une à partir de poudre d'argile. Ajoutez à votre mixture une à deux gouttes d'huile essentielle de lavande et appliquez ce mélange sur votre piqûre d'insecte. Laissez sécher et rincez doucement. Vous pouvez répéter cette opération dès que la démangeaison revient.

## **Du miel contre les brûlures**

Le miel est bien connu pour ses vertus apaisantes en cas d'irritations de la gorge. Consommé dans de l'eau chaude, ou même à la petite cuillère, il calme presque instantanément la douleur.

Son action apaisante contre les brûlures de la peau est moins connue, mais tout aussi efficace.

---

Pour l'utiliser sur de petites surfaces et sur une brûlure légère, il vous suffit de l'appliquer en masque et de laisser reposer une quinzaine de minutes. Vous pouvez reproduire cette opération, à volonté, si votre plaie vous fait de nouveau souffrir.

## **Un oignon contre la fatigue**

L'hiver est souvent la saison d'une fatigue contre laquelle nombreux sont ceux qui tentent de lutter grâce à des vitamines souvent onéreuses. Et s'il suffisait d'un oignon pour aller mieux?

Très riche en vitamines, l'oignon est votre allié santé. Et pour l'utiliser contre la fatigue, il vous suffit de faire bouillir pendant 20 minutes un litre d'eau dans laquelle vous aurez mis l'équivalent d'un oignon en tranches. Buvez ensuite cette préparation, régulièrement, pendant deux jours, et renouvelez dès que vous vous sentez faiblir de nouveau.

## **De la glace contre le mal de tête**

Il y a sans doute autant de migraines que de migraineux et un même remède ne fonctionnera pas forcément chez un individu lorsqu'il fera des miracles chez quelqu'un d'autre. C'est le cas de la glace qui, chez les uns provoque des maux de tête quand elle soulagera d'autres.

Pour utiliser cette technique baptisée « cryothérapie », il vous suffit d'appliquer une poche de glace sur la zone de votre tête qui vous fait souffrir. Laissez agir, et vos douleurs s'évaporeront.

---