



NOUVELLE RUBRIQUE!

vie à la maison santé

3 solutions naturelles pour soigner la grippe

Frissons, fièvre, courbatures... La grippe saisonnière est là. Voici trois remèdes naturels pour la traiter.

Par *Élisabeth de la Morandière*



PHOTONSTOP

1 Le réflexe aromathérapie

L'aromathérapie consiste en l'utilisation d'huiles essentielles (HE) « aromatiques », extraites de plantes par un procédé spécifique. Elles sont contre-indiquées chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 7 ans.

Dès les premiers symptômes

HE de ravintsara : deux gouttes, trois fois par jour sur un sucre ou un comprimé neutre.

En cas de douleurs et de courbatures

HE d'eucalyptus citronné : par voie orale, deux gouttes, deux fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

En cas de maux de tête

HE de menthe poivrée : une goutte, en friction sur le cuir chevelu.

En cas de frissons ou éternuements

Gelée royale : deux gélules deux fois par jour, pendant quinze jours.

En cas de courbatures

Macérat de bourgeons de cassis : 15 à 30 gouttes à prendre le matin dans un verre d'eau, dans son thé ou sur un morceau de sucre. Pas plus de quatre jours.

3 Le réflexe homéopathie

L'homéopathie part du principe que toute substance capable de provoquer des troubles chez un homme sain peut, à doses infinitésimales, les guérir chez un sujet malade. Hormis pour ceux en doses, pour chacun des remèdes préconisés ci-dessous, la posologie est de trois granules cinq fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Dès les premiers symptômes

Oscillococinum : une dose à renouveler 6 à 12 heures après, pendant deux à trois jours.

En cas de fièvre

Apis mellifica 9 CH, Belladonna 9 CH, Ferrum phosphoricum 5 CH.

En cas de maux de tête

Belladonna 9 CH.

Merci au Dr Maryline Salveta, médecin généraliste, et à Paul-Stéphane Bell, pharmacien, responsable de la formation pour Naturactive (Laboratoires P. Fabre).

FABRIQUANT

Bienfaits du poireau

Le poireau est un invité privilégié des tables d'hiver. Après les fêtes, ses propriétés détox et diurétiques, dues à ses bonnes teneurs en sodium-potassium et fructosanes sont appréciées. En outre, riche en fibres, il aide à lutter contre les petites faims et la constipation. Il est déconseillé aux personnes souffrant de calculs rénaux.

Dentiste, changement de tarifs

À partir du 1^{er} janvier 2018, le prix des soins dentaires évolue. Les tarifs des prothèses seront, par exemple, progressivement plafonnés, passant de 550 € en 2018 à 510 € en 2020 pour une couronne céramométallique avec une base de remboursement de 120 € en 2019 (contre 107,50 € en 2017). Par ailleurs, le prix des soins conservateurs augmentera : le traitement d'une carie sera ainsi facturé 67 € (contre 41 € en 2017).

Produit du mois

Un T-shirt contre le mal de dos

Au bureau devant l'ordinateur ou dehors quand nous marchons, nous oublions souvent de nous tenir droit. Ce tee-shirt, équipé dans le dos d'un tuteur en forme de H, vous rappelle à l'ordre dès que vous arrondissez la colonne. Résultat, vous vous redressez illico. Après plusieurs jours, même si vous ne le portez pas, vous penserez à rester droit!

Tee-shirt intelligent T droit, noir ou blanc, de XXS à XXXL, 29,90 € en pharmacie et sur www.tdroit.com

