



Terre & Nature SA
1003 Lausanne
021/ 349 40 72
www.terrenature.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse spécialisée
Tirage: 23'378
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.3
N° d'abonnement: 844003
Page: 3
Surface: 12'886 mm²

NOS CONSEILS AU DIABLE LES REFROIDISSEMENTS!

Herboriste, homéopathe et écrivain, la Valaisanne **Andrée Fauchère** (photo) vient de publier un nouvel ouvrage consacré aux remèdes naturels. Voici ses conseils pour résister aux maux de l'hiver:

Préparer une tisane de sureau

Faire bouillir dans de l'eau une poignée de sureau; ajouter un jus de citron et une grosse cuillerée de miel. Mettre le tout dans un thermos afin de garder la boisson très chaude et boire toutes les heures une tasse.

En prévention ou en traitement, prendre de la propolis

Les vertus thérapeutiques et antibactériennes de cette substance recueillie par les abeilles sont connues depuis longtemps. La meilleure façon de l'utiliser est d'ajouter une dizaine de gouttes à une tisane.

En prévention, surtout pour les enfants, partager un gros oignon, en mettre une moitié sur une assiette et l'installer sous le lit. L'oignon fait travailler les muqueuses qui, ainsi, ne restent pas sèches et peuvent alors rejeter virus et bactéries.



© LÉO BOLLIGER

En cas de simple refroidissement, prendre un bain chaud. Préparer une infusion de thym, ajouter des tranches de citron frais, boire lentement et le plus chaud possible. Pour les personnes préférant le thé noir, ajouter de la cannelle, du citron frais et du miel.

+ D'INFOS «Secrets, conseils et remèdes naturels de l'herboriste», Editions Slatkine, www.a-fauchere.ch