

La lotion arnica-millepertuis

Dans cette recette très simple, l'arnica traite l'inflammation et le millepertuis regonfle les coussinets entre les vertèbres. L'association de ces deux plantes donne des résultats formidables ! La lotion obtenue est aussi efficace pour prévenir les varices que pour soulager en cas de hernie discale.

Si vous souhaitez tout faire vous-même

Comment préparer votre alcoolat : faites macérer 30 g de fleurs sèches ou 150 g de fleurs fraîches d'arnica (ou de souci) dans un 1 l d'eau-de-vie de fruits à pépins pendant au moins 3 semaines.



À retenir

Si la cueillette de l'arnica est interdite autour de chez vous ou que vous avez peur de vous tromper, vous pouvez acheter la plante sèche chez votre herboriste ou cueillir du souci (*Calendula officinalis*) à la place.



Arnica



Souci

Comment préparer votre huile de millepertuis : faites macérer les fleurs fraîches (au moins 2 belles poignées) recouvertes d'huile végétale (olive ou tournesol par exemple) pendant au moins 3 semaines au soleil. Au moment de filtrer, versez doucement pour bien vous débarrasser de toute la lie avant utilisation et aidez-vous d'un presse-purée pour extraire le maximum d'huile. L'huile de millepertuis peut devenir trouble avec le temps. Il suffit de la redynamiser au soleil dans une bouteille en verre

pendant quelques jours pour qu'elle redevienne translucide.

À retenir

En plus de sa fleur, on reconnaît notamment le millepertuis à ses feuilles sur lesquelles on peut voir de nombreux petits trous. Écrasez une fleur de millepertuis dans votre main pour voir si cela fait une tache rouge. Si c'est le cas, la plante peut être utilisée pour préparer votre extrait lipidique.



Millepertuis

La lotion arnica-millepertuis

Ingrédients : 1 dl d'alcoolat d'arnica, 1 dl d'huile de millepertuis.

1. Mettez dans une bouteille en verre teinté un mélange moitié-moitié d'alcoolat d'arnica et d'huile de millepertuis préalablement filtrés. Ne remplissez pas la bouteille à ras bord car il faudra la secouer avant de l'utiliser.
2. Étiquetez et conservez dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Agitez bien la bouteille avant chaque usage.
 - Pour prévenir les varices, massez vos jambes matin et soir avec la lotion, toujours de bas en haut.
 - Pour une hernie ou des problèmes d'arthrose, il faut vous masser régulièrement sur de longues périodes, jusqu'à soulagement.

Le millepertuis étant photosensibilisant, n'utilisez pas votre lotion avant de vous exposer au soleil.

À retenir

D'une manière générale, les extraits lipidiques sont utilisés en usage externe et les alcoolats en usage interne¹ ou externe. L'arnica fait figure d'exception puisqu'il est toxique en usage interne.

1 Pour un alcoolat par voie interne comptez 25 gouttes, 3 fois par jour (pour une personne de 70 kg environ), diluées dans de l'eau ou 1 goutte par kilo de poids, le tout réparti en 3 prises.