

## Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Les jambes et les muscles sont fatigués? Appliquez la lotion arnica-millepertuis de Germaine Cousin!

### Ingrédients

1. 1dl d'alcoolat d'arnica (macération des fleurs séchées dans de l'alcool entre 60° et 95°)
2. 1dl d'huile de millepertuis (macération des fleurs séchées dans de l'huile d'olive)
- 3.

### Recette

1. Filtrer et mélanger dans une bouteille la même quantité d'alcoolat d'arnica et d'huile de millepertuis.
2. Bien agiter la bouteille avant chaque usage.

### Scientifiquement intéressant car

- L'arnica est anti-inflammatoire

### Utile également selon Germaine Cousin

- En cas de crampes et varices

### Attention

- Le millepertuis est photosensibilisant.
- L'arnica est toxique si avalé.
- Dans certains cantons, l'arnica est une plante protégée. Respecter la nature.