

inflammatoires à avaler, à appliquer, chaud, froid, aspirine...) sans véritable résultat.

En désespoir de cause, elle raccroche son deux roues dans la cave. Puis, un ami cycliste lui conseille d'essayer la gaulthérie. Pour lui faire plaisir, elle part pédaler dans la forêt, et rentre avec une belle tendinite, sur laquelle elle applique quelques gouttes de gaulthérie (à l'odeur moyennement agréable) de part et d'autre de ses pauvres rotules. 20 minutes plus tard, elle marche sans trop de problème. Encouragée, elle renouvelle plusieurs fois l'application dans la journée, et le lendemain matin au réveil, plus aucune douleur. De la vraie magie, pour tous ceux qui connaissent ces douleurs, particulièrement cruelles au petit matin ! Depuis, Mathilde s'est mise à la natation. Mais lorsqu'elle accompagne tout de même son ami sur les sentiers forestiers, elle rentre avec sa tendinite, triste compagne. Sauf que maintenant, elle sait comment s'en débarrasser !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de gaulthérie

ARTHRITE ★★ ★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de gaulthérie 2 gouttes

HE d'hélichryse 1 goutte

HE de menthe poivrée 1 goutte

HV de calendula ½ c. à c.

Appliquez localement 3 fois par jour pendant 5 jours.

Bain

LE SOIR AVANT LE COUCHER - Mélangez la formule ci-dessus (sauf l'huile végétale de calendula) à une cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez votre mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38/39 °C pendant 20 minutes. Prenez un bain par soir pendant 5 jours.

ARTHROSE (Voir « Rhumatismes »)

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour tous les problèmes de foie. Il faut compter 1 goutte pure sous la langue 3 fois par jour – ou diluée dans du miel, de l'huile d'olive ou encore sur un comprimé neutre.

Les voies vaginales (ovules) et rectales (suppositoires) sont efficaces.

Usage externe

C'est la voie d'administration qui offre les résultats les plus exceptionnels. C'est aussi la plus courante car elle convient bien aux indications principales de la gaulthérie.



Utilisée pure, elle peut éventuellement irriter les peaux sensibles en raison de son action réulsive (qui produit un afflux de sang), vasodilatatrice (qui dilate les petits vaisseaux sous la peau) et échauffante. Le plus souvent, mieux vaut donc la diluer à 25 %* dans une huile végétale adoucissante (calendula), anti-inflammatoire (millepertuis) ou antalgique (arnica).

* soit 2 gouttes de gaulthérie pour 8 gouttes d'huile végétale.

Voie respiratoire

Elle est peu efficace donc non recommandée.

Contre-indications

Elle ne possède pas de contre-indication mais respectez les précautions d'emploi.

Mathilde, cycliste amateur

Mathilde s'est mise au vélo parce que son ami en fait beaucoup. Elle s'est même fait faire une bicyclette sur mesure ! Mais à chaque retour de balade, Mathilde rentre avec une tendinite aux genoux. La douleur l'empêche carrément de poser le pied à terre et faire ne serait-ce que quelques pas est extrêmement douloureux pendant près de 48 heures. Elle a tout essayé pour prévenir la douleur (régler la selle, changer de vélo, amortir les creux et bosses), et la soulager (médicaments anti-