



ANIMAUX



Chien massé, chien déstressé. !

Eh oui, eux aussi aiment les massages, surtout s'ils ont atteint un certain âge et ont la chance d'avoir un maître attentionné. Les papouilles aux huiles essentielles bio viendront soulager leurs petits maux et augmenter leur confort de vie. Optez pour des huiles essentielles testées sous contrôle vétérinaire. Nombreuses sont leurs vertus : calmantes, régénérantes, décontractantes, cicatrisantes, insectifuges

et même sédatives. D'effet efficace et rapide, les huiles sont des alternatives naturelles, extraites de plantes aromatiques. Chaque huile possède un profil biochimique spécifique, indiqué dans sa composition, et des propriétés particulières. Pour votre compagnon, mélangez des huiles essentielles dans une huile végétale pour un massage local, ou dans la nourriture, un gel ou un shampoing. Attention à l'ingestion par voie orale, car certaines huiles peuvent être particulièrement agressives pour les muqueuses de votre animal. De même, il est déconseillé d'utiliser des huiles essentielles non diluées sur la peau et, de manière générale, des huiles essentielles pures sur votre animal. Évitez les zones sensibles telles que la truffe, les babines, les yeux, les oreilles et les organes génitaux. Quelques exemples d'application : l'huile essentielle de cannelle comme vermifuge, l'huile de basilic contre la diarrhée et les allergies, l'huile de camomille contre le stress et l'anxiété ; l'huile de cèdre de l'Atlas, qui est un anti-puces et un antiseptique efficace, ou encore l'huile d'immortelle, qui est idéale contre les hématomes, les œdèmes et les plaies (aide à la cicatrisation). Vous trouverez les huiles essentielles dans la plupart des parapharmacies, dans les magasins bio, dans les herboristeries et magasins spécialisés.



ALIMENTATION

Osez «casser la graine»

Consommer des graines germées est bon pour notre système immunitaire. Elles aident à perdre du poids, combattre les maladies inflammatoires et acquérir davantage de vitalité. Les graines germées sont en fait de petites pousses obtenues par germination, souvent hors sol, de graines de végétaux telles que les légumineuses, les oléagineux, les céréales... Vous les trouverez déjà germées dans les magasins bio... ou alors, faites-les germer vous-même, sachant qu'on obtient des pousses après 72 h de germination et qu'elles nécessitent chaleur et humidité. Minéraux, vitamines, oligo-éléments, acides aminés... les graines germées sont un concentré de bienfaits pour la santé. Quelques exemples de graines à faire germer : lentilles, avoine, blé, épeautre, maïs, orge, millet, seigle, haricots, pois chiches, cresson, moutarde, basilic, céleri, chou, persil, radis... À déguster en salade, dans les soupes et les sandwiches ! Manger ces aliments crus permet de préserver toutes leurs enzymes, précieuses substances qui favorisent la digestion et constituent d'excellentes sources de fibres alimentaires, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et de nombreuses substances antioxydantes protectrices et régénératrices. Les graines représentent une source d'acides gras essentiels, dont les fameux oméga-3, présents dans les graines de lin, de chanvre, de chia, de citrouille. Les graines germées sont «vivantes», parce qu'elles sont en train de pousser.



On les dit plus nutritives, car leur teneur en vitamines augmente et certaines substances protectrices s'y développent. La germination est un procédé économique, écologique, agréable, généreux en nutriments et en rendement, et tellement simple ! La texture des graines est croquante et les adeptes de la nourriture biologique y trouvent d'incroyables vertus diététiques.