



LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°110 - juillet 2018

1) Bonjour la planète

Bonjour

Ce mois ci , en vacances ou non , il y a possibilité de mettre en place une trousse d'urgence naturelle ! Simple et efficace , de nombreux produits peuvent servir pour d'autres effets : cuisine , jardinage , bien être , pour les animaux Il ne reste plus qu'à se munir de ces remèdes naturels et d'approfondir leurs usages !!!

Vive la Vie !!!!!!!!

2) Le cocktail Pastèque & Menthe

la pastèque fait partie des fruits qui hydratent le plus . Associée à la menthe, le cocktail pastèque & menthe fera sensation grâce à ses propriétés rafraîchissantes !

Ingrédients nécessaires : eau, pastèque, menthe.

Mode de préparation : Mettez quelques quelques feuilles de menthe dans de l'eau fraîche. Rajoutez également un ou deux morceaux de pastèque juste avant de servir. Servez immédiatement

4) Nos rdv de juillet :

Dimanche 22 juillet

Journée jardinage au jardin partagé du coteau à la Roche sur yon (place willy brandt
De 10 h à 18 h avec repas partagé le midi

3) glace à l'eau aux fruits rouges

Pour 8 glaces

150 g de framboises 150 g de mûres

150 g de fraises 65 g de sucre cristallisé

80 ml d'eau 30 ml de jus de citron vert

Quelques feuilles de menthe

chauffez l'eau, le sucre et le jus de citron vert dans une casserole jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Laissez refroidir.

Hachez finement les feuilles de menthe. Passez les fruits et la menthe au moulinet et ajoutez ensuite l'eau sucrée.

Remplissez les moules jusqu'à 1 cm sous le bord. Plantez un bâtonnet en bois dans chaque moule et placez-les ensuite minimum 6 heures au congélateur.

Rdv :

6) le Geste du mois : une trousse d'urgence naturelle

Quelques huiles essentielles :

H.E. de Lavande relaxante, aseptisante, apaisante et régénérante sur la peau.

H.E. de Lavande aspic, contre les piqûres infectieuses, méduses, guêpes, frelons, les morsures de serpents, scorpions, les brûlures

H.E. de Tea tree, la plus anti-infectieuse et polyvalente, mais douce à utiliser, en interne comme en externe.

H.E. de Citronnelle ou un complexe anti-insectes, contre les insectes volants.

Huile Essentielle de Gaulthérie

Excellent anti-inflammatoire musculaire, tendineuse et articulaire

Huile Essentielle d'Eucalyptus radiata

Très utile pour les troubles des voies respiratoires (gorge, sinus, bronches, bronchioles, alvéoles pulmonaires).

Le Charbon végétal surperactivé



Très efficace en cas de diarrhée, intoxication alimentaire et autres troubles digestifs.

EPP (Extrait de Pépin de Pamplemousse)

La marque "citroplus" en biocoop est de bonne qualité. L'EPP est un antibiotique naturel et puissant. En effet, les flavonoïdes présents dans les pépins sont inhibiteurs de la croissance de la plupart des bactéries et des virus. L'EPP est donc une réponse naturelle et efficace aux agressions que subit l'organisme lors des saisons hivernales.

<http://maviesaineetmoi.com>

<https://www.onatera.com>

<http://www.beautethique.com>

<http://mon-naturopathe.com>

L'argile verte.

Elle est très utile en cas d'urgence, sur les piqûres d'insectes ou morsures (elle absorbe le poison, toxines etc...), les problèmes digestifs notamment intoxication, pour nettoyer et cicatrifier les plaies, pour faire tomber la fièvre en cataplasme, ou encore pour les traumatismes toujours en cataplasme.

Aloé vera

permet notamment de guérir les blessures légères : brûlures, abrasions (écorchures dues à un frottement répété, d'un vêtement par exemple) et plaies.

Il favorise la cicatrisation de ces mêmes plaies.

Il soulage les coups de soleil.

Il permet de combattre certaines maladies de peau : eczéma, psoriasis, zona, acné.

INFORMATION

Un réseau autour
De la permaculture
En Vendée

Un site : permaculture85.fr
Rejoignez le !!!
permaculture85@gmail.com

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Recevoir de l'information de l'Association
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact** !!

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com

