

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 13

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sautez dans un **BAIN DE PIEDS!**

Pour soulager des maux dans tout le corps.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Traiter les problèmes de santé par les plantes médicinales? Les gens sont toujours et encore divisés aujourd'hui. D'un côté les inconditionnels, généralement des consommateurs de produits naturels, et de l'autre les sceptiques, qui estiment que seul un traitement de choc peut venir à bout de leurs petits ennuis. Et si possible vite!

Alors si en plus des tisanes et autres recettes de grand-mère dont on vous assure qu'elles ont un pouvoir étonnant, on se met à vous parler de bains de mains et de pieds dans une macération de plantes pour soulager vos maux, là on va carrément décourager les meilleures volontés...

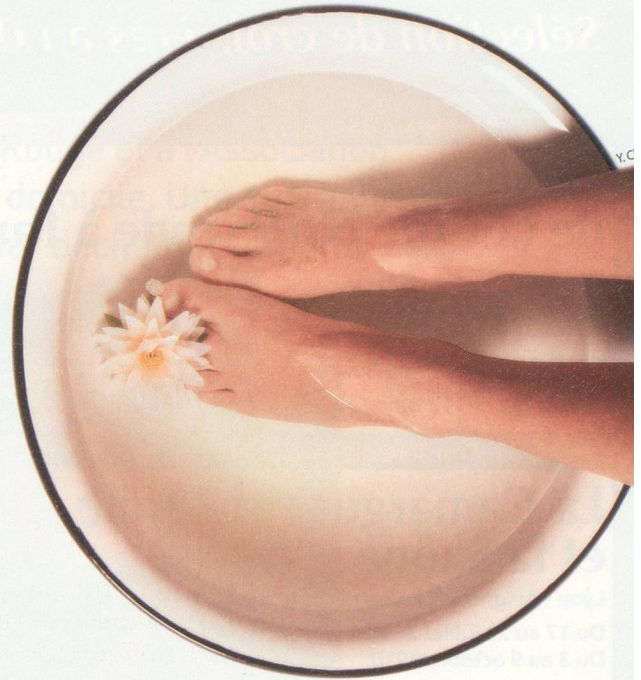
Et pourtant! Il y a des siècles déjà que l'on connaît l'efficacité des bains de plantes. Les peuples les plus divers le savaient et les pratiquaient en été comme hiver. Il n'y a pas de saison pour se faire du bien.

## Calmer ses nerfs

En hiver, cette technique permet de passer la saison froide sans problème. Quant à la durée de la cure, elle est fonction de votre état de santé. Précisons qu'en premier lieu, ces bains activent la circulation du sang et la régularisent. C'est donc une prévention efficace pour vos problèmes circulatoires des membres inférieurs, varices, jambes lourdes, œdèmes, cellulite et fourmillements. Ils redonnent aussi force et vitalité, régénèrent les cellules, favorisent le travail de digestion, calment les nerfs et les douleurs.

D'un point de vue dermatologique, on peut parler d'une véritable potion magique, pour la peau et les cheveux. Ainsi, les peaux sèches ne résisteront pas à une cure de dix jours de bains de mains et de pieds. Enfin, vos allergies ne seront plus qu'un mauvais souvenir après quelques semaines de cette pratique.

D'où vient cette macération qui fait tant de bien? Ce mélange est composé de sauge officinale, ortie, chiendent et feuilles de bigaradier en provenance di-



recte de mon jardin, à une cinquantaine de kilomètres de la ville d'Agadir, au Maroc.

## Réussir sa cure

Voici la recette toute simple pour se concocter une macération:

- Rajouter dans 4 litres d'eau froide le paquet de mélange (200 g).
- Porter à ébullition, cuire 5 minutes.
- Laisser macérer pendant 4 heures puis filtrer.
- Une fois chauffée, cette macération vous servira pendant 10 jours.
- Le matin, à jeun, faire un bain de pieds tiède pendant 10 minutes.
- Le soir, un bain de mains le plus chaud possible, également pendant 10 minutes.

**Cure conseillée:** 2 fois par an pendant 20 jours.

## GAGNEZ UNE SEMAINE POUR DEUX PERSONNES À AGADIR

**Génération Plus, Phytosanté et Indalo Voyages, vous invitent au Maroc pour un séjour de rêve.**

Les heureux gagnants de notre tirage au sort se verront offrir le vol de ligne sur Royal Air Maroc et les transferts à l'hôtel Royal Atlas (quatre-étoiles). Durant ce séjour, les responsables du Jardin de Jacky viendront les chercher pour une visite

complète de ce petit paradis bio. Une journée de calme et de détente comprenant de surcroît un repas traditionnel au milieu des senteurs de sauge, de géranium et de bigaradier avant de se faire masser le visage à l'huile d'argan.

### POUR GAGNER CE MERVEILLEUX VOYAGE:

**PAR SMS:** tapez **PLUS JACKY** et vos coordonnées complètes, puis envoyez au 959 (1 fr. 90/SMS)

**PAR CARTE POSTALE:** écrivez **Agadir Le Jardin de Jacky** et vos coordonnées à **Génération Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.**

Délai de participation le 31 mai 2010.

