

Mon
astuce



Le plantain (*plantago lanceolata* ou *major*) est une plante très commune, il est possible d'en faire une tisane pour nettoyer les yeux en douceur.



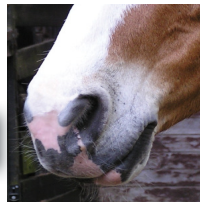
Prenez 200 ml d'eau que vous faites bouillir, mettez une cuill. à café de feuilles de **plantain** séchées ou deux cuill. à café de feuilles de plantain fraîches préalablement nettoyées. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez, laissez refroidir.

La tisane se conserve une journée sous couvert du froid. Vous pouvez vous en servir pour nettoyer les paupières.

Il est possible de faire une tisane de fleurs de **camomille** dans les mêmes proportions que la tisane de **plantain**.



2) Soins des naseaux



Il est fréquent que les naseaux soient souillés.

Pour les nettoyer il suffit d'utiliser la tisane de **plantain** décrite dans les soins des yeux (p. 8). Il est important de faire couler le liquide par petites quantités pour que le cheval ne soit pas gêné par ce nettoyage. Ensuite, il suffit d'éponger avec une compresse ou un chiffon propre.

Les hydrolats de **lavande** et de **géranium rosat** sont très utiles pour nettoyer les naseaux.

Le gel d'**aloe vera** dilué apporte une sensation de fraîcheur et d'apaisement en cas d'irritation, en particulier liée au soleil.

Recette nettoyage naseaux :

- 1 cuill. à soupe de gel d'**aloe vera** buvable
- 1 cuill. à soupe d'hydrolat de **lavande** ou de **géranium rosat**
- 1 cuill. à soupe d'eau en bouteille

