

Les remèdes de nos grands -mères



Zding

Cliquez svp..

messenger



LE BICARBONATE (de soude)

Enfant, je voyais grand-mère se servir de Bicarbonate et qu'il pouvait servir à tout hop, une pincée dans un bain de pied, hop, une pincée dans le cassoulet arrangé maison pour le rendre plus digeste. Dans la cuisine pour faciliter la digestion, rendre les sauces plus digestes et neutraliser leur acidité, faire lever les pâtes à gâteau et les rendre plus légères, diminuer le temps de cuisson des légumes verts, redonner de la saveur et de la couleur aux légumes secs

Pour le ménage, il va faire briller votre argenterie, absorber les mauvaises odeurs (frigo, ou encore poubelles), redonner de l'éclat à votre tapis ou vos moquettes, enlever les dépôts sur les bouteilles, verres et carafes !

Pour le corps, il vous procurera une haleine plus fraîche, et blanchira vos dents si vous l'utilisez en dentifrice. Côté bain, il décongestionne la peau, favorise l'élimination des toxines et calme la fatigue. Certains disent qu'il peut même remplacer le déo à aisselle anti-transpirant

Dans les autres usages miracles, on peut trouver le fait qu'il enlève les odeurs de cigarette si appliqué quelque temps dans le cendrier (de la voiture par exemple), qu'il peut enlever des taches d'huile sur du béton, et que mélangé à de l'eau dans un vaporisateur, il va contrôler parfaitement les flammes de votre barbecue



TERRE DE SOMMIÈRES

Détachant naturel..appelée terre a foulon C'est une argile 100% naturelle , Son grand pouvoir absorbant lui permet :

de détacher, à sec et sans auréoles, les tâches grasses (huiles, beurre, gazole, maquillage, etc...) des surfaces fragiles telles que les textiles, les tissus d'ameublement, les tapis, les cuirs, les marbres, l'ébénisterie...

Elle peut être aussi utilisée pour absorber et neutraliser les tâches d'urines.

Eliminez l'excédent de gras ou liquide, le cas échéant à l'aide d'une cuillère ou d'un papier absorbant, puis saupoudrez généreusement sans frotter.

Laissez agir plusieurs heures (2 à 3 heures minimum), puis frottez délicatement ou aspirez pour éliminer la poudre.

Sur les tâches anciennes ou plus importantes, renouvelez l'opération et laissez agir plus longtemps jusqu'à disparition totale des tâches. Procédez à un essai préalable en traitant une partie peu visible de la surface à détacher.



LE VINAIGRE DE CIDRE

Le remède de grand-mère par excellence

Le Vinaigre de cidre doit être 100% naturel élevé dans des futs de chêne..Déjà dans l'antiquité les hommes s'en servait pour tous les maux au quotidien...sur la croix Jésus est désaltéré avec une éponge imbibée d'eau vinaigrée.

Le vinaigre ne fait pas mal à l'estomac , au contraire ..

Pris dans un verre d'eau , à raison d'un verre à liqueur 30 mns avant les repas ..Il soignera divers maux , tel que ..

**Perte de poids , infection urinaire ,varice , zona , vertige , inflammation buccale , fatigue ,nervosité , bouffée de chaleur (ménopause) ,rhume , insomnie , hépatobiliaire , entorse
Calculs biliaire et rénaux ,urticaire ,mal à la gorge ,migraine ,
Eczéma , psoriasis ,douleurs musculaire , courbatures , goutte ,
Circulation sanguine ,crampes ,tension artériel + ou - ..etc..
Sans contre indication ..usez et abusez .**



CONTRE LES BRÛLURES

En plus de ses vertus dynamisantes et antiseptiques bien connues, le miel est également efficace contre les brûlures. Le miel possède des propriétés émollientes. Autrement dit, il détend et ramollit la peau brûlée. Il stimule aussi la cicatrisation. Le miel accélère la guérison des brûlures superficielles.

Passez la plaie sous l'eau froide pendant quelques minutes et appliquez du miel sur la surface endolorie, puis couvrez d'un pansement. Si la brûlure est étendue, fait des cloques ou touche des zones sensibles (visages, mains, organes sexuels), il ne faut pas hésiter à appeler un médecin ou se rendre à l'hôpital.



LE MIEL

PIQÛRES D'INSECTES

Piqûre d'abeille

Enlever le dard soigneusement avec une pince à épiler.
Nettoyer ensuite la piqûre avec du vinaigre de cuisine,
le soulagement sera très rapide !

Piqûres de moustique

Si vous êtes piqué par un moustique et que vous
avez un pied de géranium dans votre jardin, cueillez une fleur de
votre plante et
l'écraser délicatement dans vos mains. Appliquez ensuite la fleur
écrasée sur la piqûre, ce qui la calmera instantanément. frottez
quelques brins
de persil frais sur les boutons pendant quelques secondes et
laissez agir à l'air libre
(au moins 1/2h

Piqûres de guêpes

Pour les piqûres de guêpes, prendre un oignon, l'éplucher et le
couper en deux.
Frottez ensuite sur la piqûre pendant quelques minutes (au
moins 10mn)



LES NAUSÉES

L'aneth est utilisé depuis des siècles dans diverses préparations digestives. A juste titre : cette plante, disponible en supermarchés ou boutiques bio, peut en effet estomper les nausées. Pourquoi ça marche ? Les graines d'aneth agissent sur les muscles lisses de l'intestin pour empêcher les spasmes intestinaux. Elles contiennent aussi du potassium, qui stimule les fonctions d'élimination du corps. En pratique : Pour une tisane, versez deux cuillères à café de graines d'aneth par tasse d'eau bouillante puis laissez infuser dix minutes. Mais ne dépassez pas trois tasses par jour. L'aneth a un effet diurétique à fortes doses. Autre solution : mâcher quelques graines d'aneth jusqu'à ce que la nausée disparaisse.



L'ANETH

LE PSORIASIS

Poudre de curcuma et Eau

Mélanger une cuillère à café de poudre de curcuma avec un peu d'eau pour bien humidifier la poudre et qu'elle puisse adhérer à la peau.

Appliquer cette préparation sous forme de cataplasme dans les zones où se trouve le psoriasis

S'exposer au soleil permet dans 80% des cas

d'améliorer la situation du psoriasis. mais sans

appliquer de crème solaire afin d'obtenir un bon effet

pour lutter contre le psoriasis. il est important d'aller

au soleil le matin ou après 16h pour éviter les effets

néfastes du soleil (cancer de la peau).

Eviter d'avoir une peau sèche, appliquez par exemple des pommades à base de vaseline (salicylée) sur les plaques de psoriasis.

Manger sainement, tels que des fruits et légumes (riche en antioxydant) ainsi que des oméga-3 aident à soigner et prévenir le psoriasis.



LE CURCUMA



LA CONSTIPATION

Fruits de séné : 50 gr ,Fruits d’anis : 15 gr

Fruits de fenouil : 15 gr ,Racines de réglisse : 10 gr

Fleurs de sureau : 10 gr

Mélangez toutes ces plantes (dans un grand bol).

Laissez infuser une dizaine de minutes .

Mettez une cuillère à café de ce mélange dans une tasse puis ajoutez de l'eau à ébullition. A boire plusieurs fois par jour.

Les pruneaux.

Un grand classique dont l'efficacité est prouvée. Très riches en fibres, les pruneaux contribuent à régulariser le transit intestinal .

La purée de carottes.

Pleines de fibres, les carottes contribuent à traiter la constipation. Une recette de grand-mère suggère de faire cuire 2 lb de carottes dans 4 tasses d'eau pendant 2 heures, puis de les passer à la moulinette. On mange cette purée bien chaude

SPASMES DE L'ESTOMAC ET DU CÔLON.

**Agit contre les spasmes (sédatif) après
une courte période d'excitation**
Tranquillisant
Agit contre les palpitations
**Action contre les douleurs de l'estomac
et de l'intestin**
**Améliore la vascularisation du petit
bassin**
Facilite la digestion
**Comme pour la menthe, il faut compter
5 ou 6 feuilles par tasse d'eau bouillante
(ou deux branches par litre). Couvrez et
laissez infuser 10 minutes**



LA MÉLISSE

MAUX DE VENTRE

Très efficace pour traiter la digestion difficile. Cette plante aromatique stimule la sécrétion de la bile, ce qui facilite la digestion au niveau intestinal.

On la recommande en cas de maux de ventre, de constipation, ballonnements et associées, - bronchite, toux spasmodique. adjuvant du traitement de fond de l'asthme.

Comptez une cuillère à café de plante séchée par tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Prenez cette infusion midi et soir entre les repas.

l'anis vert et la verveine sont d'autres plantes réputées pour leurs vertus digestives ; vous pouvez les associer à la menthe en cas de lourdeur d'estomac.

La réglisse (dont on utilise la racine) est quand à elle recommandée pour soulager les brûlures d'estomac.



LE ROMARIN

BALLONNEMENTS ET PETITS DÉSDORDRES INTESTINAUX

Le charbon, un remède de grand-mère un peu oublié de nos jours. Un truc « inoxydable » dans le temps contre les maux d'estomac : Prendre tous les matins une cuillère de charbon végétal. n'hésitez pas à prendre une infusion de camomille, de menthe, de mélisse, de tilleul, d'estragon, de fenouil ou de fleur d'oranger. A boire très chaud. Mais pourtant utile en cas de ballonnements et petits désordres intestinaux. Le charbon végétal est une véritable éponge parcourue de nombreux pores. Il emprisonne ainsi les substances étrangères, gaz et autres résidus présents dans l'intestin. Attention : il ne faut pas consommer de charbon végétal en cas de prise de médicaments, prise de la pilule ou constipation. En cas de ballonnements, prenez des gélules de charbon à raison d'un gramme par jour pendant une semaine.



LE CHARBON VÉGÉTAL

RHUME DES FOINS (POLLENS DE GRAMINÉES)

RHUME DES FOINS

Variété d'asthme associée à un rhume de cerveau, avec conjonctivite, provient fréquemment d'une allergie au pollen de certaines graminées. Présent surtout à la fin du printemps. Il s'accompagne d'éternuements répétés, écoulements et démangeaisons nasales, picotements des yeux et larmoiements. prenez 5 fois/jour 2 c de miel liquide de romarin, pendant 2 jours, puis 3 fois/jour jusqu'à disparition des symptômes. En prévention, vous pouvez à partir de février vous badigeonner les narines d'huile d'olive tous les jours 2 mois avant l'apparition des crises

miel de romarin combat l'inflammation grâce à son acide rosmarinique (son HE qui contient de l'alphapinéne, bornéol, camphre et cinéol, lutte contre les bactéries et les spasmes.) Le miel agit contre les bactéries et détruit les micro organismes, il prévient les infections grâce à l'acide formique.

ATTENTION : chez certaines personnes, le rhume des foins se complique d'une crise d'asthme constituant une urgence médicale. Pensez à éliminer les causes d'allergies.

LA SINUSITE

4 à 6 oignons vinaigre de pomme 1 serviette 1 tissu en laine papier « ménage » (sopalin)

Couper finement les oignons. Les faire griller avec 1 c.s. de vinaigre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Placez-les sur un papier ménage (sopalin) puis dans un linge.

Attention: c'est délicat à poser !

Avant de poser le cataplasme mettez sur les yeux un morceau de ouate mouillé et essoré. Ensuite posez le cataplasme sur les sinus et le nez, n'oubliez pas de mettre au début en tout cas le linge entre le cataplasme et la peau pour éviter des brûlures. Dès que la température est plus basse, vous pouvez enlever le linge entre le cataplasme et la peau. Laissez plusieurs heures.



REFLETS BLONDS

Pour calmer également les irritations du cuir chevelu, attention toutefois au risque allergique, ne pas utiliser si vous souffrez d'allergie à cette plante.

décoction de camomille, utilisez:

100 gr de fleurs séchées de camomille vraie

Environ 1 l d'eau - 1 demi-citron

Chauffez l'eau et les fleurs séchées de camomille vraie à ébullition puis maintenez ce mélange à ébullition pendant 20 minutes (principe de la décoction). - Ajoutez le jus d'un demi-citron

Filtrez le mélange

Appliquez ce mélange après un shampoing, laissez agir un moment, ne rincez pas vos cheveux. Laissez sécher vos cheveux au soleil pour augmenter encore l'effet de blondeur.

Remarque: vous pouvez également remplacer la décoction de camomille par une tisane de camomille vraie si vous êtes pressé, cette dernière risque néanmoins d'être un peu moins efficace.



CAMOMILLE

PETITES ASTUCES .

Pour réussir une bouture.

Placer le plant dans un verre d'eau et déposer au fond un morceau de charbon de bois.

Contre les pucerons,

laisser macérer des orties dans une bassine d'eau pendant environ 15 jours. Après cette période, récupérer l'eau et vaporiser sur vos rosiers, fleurs, etc.

Résultat garanti dès le lendemain !

Contre L'orgelet

ce petit bouton blanc qui apparaît à la base des cils, et bien qu'inoffensif il peut s'avérer gênant . Pour le soigner, appliquez doucement une compresse d'eau tiède sur la paupière fermée.

Renouvelez toutes les deux heures.

Enfin, désinfectez avec un antiseptique ophtalmique avant d'aller vous coucher.

Renouvelez ces actions le lendemain si nécessaire



BRONZAGE

**Préparation de la peau à l'exposition au soleil
Carottes (d'origine biologique si possible) (Citron ou orange, pour améliorer le goût)**

Une centrifugeuse (machine permettant de presser les carottes)

Utilisez environ 10 carottes , pelez les carottes , passez les carottes à la centrifugeuse

Vous obtenez alors un jus de carotte bien frais, à boire rapidement pour avoir le maximum de principe actif (ici : bêta-carotène) et pour une efficacité maximum !

Remarque : vous pouvez compléter le jus de carotte, si vous n'appréciez pas le goût, par un jus d'une orange ou d'un citron, également fraîchement pressé.



ATTAQUE VIRALE



LA BOURRACHE

Notre organisme répond par la fièvre, un bon moyen de détruire les agresseurs. Pour faire ensuite baisser cette fièvre, les plantes peuvent aider. La bourrache, disponible en parapharmacie et boutique bio, donne de bons résultats. La bourrache possède des **vertus sudorifiques et anti-inflammatoires**. Elle permet notamment de réguler la température par la transpiration en cas de fièvre.

Versez 25 g de feuilles de bourrache séchées dans un litre d'eau, portez à ébullition 2 minutes puis laissez infuser 20 minutes. Filtrez et buvez. Vous pouvez prendre une tasse de cette décoction trois à quatre fois par jour après les repas. Mais si la fièvre persiste plus de 48 heures ou si d'autres symptômes (toux, vomissements) apparaissent, consultez votre médecin.

GASTRO-ENTÉRITE (diarrhée)

Pour 1 litre d'eau chaude

30 grammes de baies séchées de myrtille

4 cuillerées à café de feuilles de noyer séchées

4 cuillerées à café de feuilles de sauge séchées

Elixir du suédois

Jetez les baies de myrtille dans l'eau et laissez frémir 5 à 7 minutes.

Ensuite retirez du feu et ajoutez les feuilles de noyer et de sauge, laissez infuser 3 à 5 minutes puis filtrez, gardez dans une bouteille thermos

Boire cette tisane dans la journée, en plusieurs prises (ne pas sucrer). Ajouter une cuillerée à café d'Elixir du suédois par tasse. Boire 1 à 1.5 litre par jour

Source de cette recette de grand-mère: Joseph, c France qui nous a communiqué cette recette en 2009. Selon Joseph, il arrive grâce à ce remède se débarrasser d'une "gastro" en 24 heures.



TROUBLES DE LA DIGESTION

mal de ventre principalement si accompagné de spasmes, ulcère.

Pour une tasse de tisane de boldo utilisez :
1 à 2 gr (env. 1 cuiller à café) de feuilles de boldo séchées

Environ 200 ml d'eau

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles de boldo

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Buvez une tasse plusieurs fois par jour (env. 3 fois) en cas de troubles digestifs (maux de ventre,...).



LA BOLDO

TOUX (toux grasse)

**Pour une tasse de tisane de
primevère utilisez :**

**1.5 à 2 gr (1 à 1.5 cuiller à café) de
fleurs de primevère (notre photo)
séchées**

Environ 200 ml d'eau

***en récoltant les fleurs de primevère
directement dans la nature au
printemps.***

**Chauffez l'eau à ébullition puis
ajoutez cette eau bouillante aux
fleurs de primevère séchées.**

**Laissez infuser une dizaine de
minutes (afin d'obtenir une dose
efficace en substances actives)**

**Buvez une tasse de tisane de
primevère une à deux fois par jour**



LA PRIMEVÈRE

TROUBLES CARDIAQUES

**Pour une tasse de tisane d'aubépine
utilisez :**

**1 cuillère à café des *feuilles, baies ou
fleurs séchées d'aubépine (**

Environ 200 ml d'eau

**Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez
cette eau bouillante à l'aubépine
(feuilles, baies et/ou fleurs séchées)**

**Laissez infuser une dizaine de minutes
(afin d'obtenir une dose efficace en
substances actives)**

**Buvez une tasse plusieurs fois par jour
(jusqu'à 4 fois) en cas de troubles
cardiaques légers sur une durée
d'environ un mois.**



L'aubépine

TROUBLES DU SOMMEIL



LA VALÉRIANE

Les troubles du sommeil, l'anxiété et l'angoisse, sans qu'il y ait accoutumance ou somnolence durant la journée. Ajoutée au traitement classique elle améliore la vie quotidienne des épileptiques, en contribuant à la prévention des crises (elle est anticonvulsivante et antiépileptique). Dans les cures de désintoxication tabagique, elle évite l'énerverment et les angoisses dues au sevrage et donne un goût désagréable à la cigarette.

Pour une tasse de tisane de valériane, utilisez : 1 cuillère à café (env. 3 gr) des *racines de valériane , environ 200 ml d'eau

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux racines de valériane

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

Buvez une tasse plusieurs fois par jour mais de préférence le soir pour trouver le sommeil.

NERVOSITE , ANXIETE , EMOTIVITE



LE COQUELICOT

Le pétale renferme des alcaloïdes qui ont une action remarquable sur les troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant. Ils ont un effet sédatif qui fait disparaître la nervosité, l'anxiété et l'émotivité. Grâce à son action douce sans aucun risque d'accoutumance, le coquelicot est recommandé pour tous, y compris les personnes âgées et les enfants. Les alcaloïdes ont également des propriétés antitussives, augmentées par la présence de mucilages très adoucissants. Le coquelicot est ainsi un calmant efficace de la toux et des irritations de la gorge.

l'eucalyptus soulage le rhume banal, autrement dit viral et non allergique. L'eucalyptol, composé présent dans l'eucalyptus, possède des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques, L'eucalyptus permet aussi de fluidifier les sécrétions. Faites infuser 50 g de feuilles d'eucalyptus ou quelques gouttes d'huile essentielle dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, deux fois par jour. Respirez les vapeurs 15 minutes. Si le rhume persiste plus d'une semaine ou s'il s'accompagne de fièvre, consultez un médecin. Attention : l'eucalyptus est déconseillé aux moins de 6 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

RHUME



L'EUCALYPTUS



L'AVOINE

LES RHUMATISMES

De simples remèdes de grand-mère à base d'avoine peuvent aider à calmer les rhumatismes, ces affections douloureuses des articulations. L'avoine contient du silicium végétal et des polyphénols aux propriétés anti-inflammatoires. Selon plusieurs études, l'avoine empêcherait aussi la fabrication de certaines prostaglandines, des hormones qui agissent dans la réaction inflammatoire.

Un bain d'avoine. Chaque jour jusqu'à amélioration des symptômes, faites macérer 150 g d'avoine dans 3 litres d'eau pendant une heure. Faites bouillir pendant dix minutes. Ensuite, filtrez et versez dans votre baignoire.

FOIE , VOIES URINAIRE

Les substances qui la composent entraîne un accroissement de la sécrétion biliaire, stimulent la sécrétion des sucs gastriques et augmentent l'appétence. La décoction à raison de deux cuillères à café par tasse d'eau (deux tasses par jour) est diurétique, légèrement laxative et stimulante. On la consomme lors des maladies hépatiques, pour dissoudre des calculs biliaires ou rénaux, ainsi que d'inflammations des voies urinaires. La teneur en inuline a une action positive pour les soins du diabète.



LA CHICORÉE



L'AVOCAT

BELLE PEAU

Temps sec, vent, savon agressif : la peau devient vite sèche. Contre ce désagrément, quelques courses au rayon "fruits et légumes" peuvent suffire. L'avocat s'avère ainsi un allié de poids pour retrouver une belle peau douce. Pourquoi ça marche ? L'avocat regorge d'acides gras, qui nourrissent la peau. Il contient également des antioxydants, pour aider le corps à lutter contre le vieillissement, et du cuivre, pour la réparation des tissus. En pratique : Pour un masque hydratant à l'avocat, mélangez la chair d'un avocat avec un peu d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce. Appliquez ce mélange une demi-heure sur une peau bien nettoyée. Rincez ensuite à l'eau tiède.

"MAUVAIS" CHOLESTÉROL



L'OLIVIER

Les antioxydants aident à prévenir les dommages causés aux tissus corporels par certaines molécules appelées "radicaux libres". Le corps produit ces radicaux libres parce qu'il a besoin d'oxygène et leur quantité augmente au fur et à mesure que nous vieillissons. Les radicaux libres ont été mis en cause dans les maladies cardiaques, le cancer et le vieillissement. L'huile d'olive est riche en antioxydants (comme la vitamine E et les polyphénols) qui permettent de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers et le vieillissement, elle est riche en acides gras mono-insaturés qui, contrairement aux acides gras saturés (présents dans le beurre, la viande, le fromage...) réduisent le taux de "mauvais" cholestérol. Elle contient en particulier des acides oléiques qui stimulent la production de bile et assurent le bon fonctionnement de la digestion

LES TROUBLES DIGESTIFS



La sauge

riche en flavonoïdes et en huile essentielle qui lui donne son goût épicé et son odeur aromatique. C'est un cholérétique c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion de bile. Elle a également une action relaxante et antispasmodique sur les muscles de l'estomac et des intestins. L'huile essentielle est aussi antiseptique. Ces propriétés lui permettent d'être particulièrement utile pour soigner les troubles digestifs : digestion lente et difficile, ballonnements, fermentations intestinales, renvois d'air. La présence d'œstrogènes "végétaux" permet de conseiller la chez les femmes présentant des règles irrégulières et douloureuses et au moment de la ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur. D'autant que l'huile essentielle agit sur les glandes sudoripares et diminue la formation de sueur souvent excessive en période de ménopause.



MENTHE POIVRÉE

DIGESTION DIFFICILE.

Le menthol contenu dans ses feuilles permet de soulager les spasmes, ce qui calme à la fois les crampes d'estomac, les nausées et les ballonnements.

Mettre 5 g de Menthe poivrée (soit 5 ou 6 feuilles fraîches ou séchées) par tasse d'eau bouillante. Couvrez, laissez infuser pendant 10 minutes et filtrez avant de boire.

Prenez cette infusion après les repas de midi et du soir, en utilisant la menthe seule ou en association avec la mélisse

LES APHTES



LE BASILIC

Petites ulcérations de la bouche , qui peuvent faire souffrir pendant toute une semaine, voire plus. Le basilic une plante commune en vient à bout. Il dispose de vertus antiseptiques et anti-inflammatoires. Il aide à détruire les microbes présents dans la bouche et à soulager les lésions. Démontrant ainsi l'efficacité du basilic contre les bactéries. Il suffit de mâcher quelques feuilles de basilic crues ou de se concocter des bains de bouche. La recette : 100 g de basilic dans un litre d'eau bouillante, pendant trente minutes. A répéter plusieurs fois par jour, jusqu'à disparition des aphtes.

LES INFECTIONS DES VOIES URINAIRES

Cette petite baie rouge originaire d'Amérique s'installe sur nos étals, parfois sous son nom anglais de "Cranberry". Une des raisons de son succès : elle est utilisée depuis des centaines d'années contre les infections des voies urinaires. Pourquoi ça marche ? Le jus de canneberge réduit l'adhérence des bactéries sur les muqueuses urinaires, en particulier chez les femmes souffrant d'infections chroniques. Une étude canadienne de 2002 menée sur 150 femmes montre une réduction significative du nombre d'infections au bout d'un an. En pratique : Pour profiter pleinement de ces vertus, il faut boire 500 ml par jour de jus concentré de canneberge, disponible en supermarchés. Evitez les cocktails, moins riches en fruit.



LA CANNEBERGE

ANTI-INFLAMMATOIRES



REINE DES PRÈS

Propriétés puissantes utilisées dans le traitement des rhumatismes articulaires chroniques et de l'arthrose. L'ulmaire ou spirée (autres noms de la reine des prés) renferme des dérivés salicylés qui ont la propriété d'abaisser la fièvre.

Ils ont une action anti-inflammatoire et antalgique à la fois douce, progressive et parfaitement bien tolérée.

cellulite,

- traitement de fond des rhumatismes chroniques,

- arthrose,

- œdèmes,

- fièvre.

BON POUR TOUT

Contient une huile volatile dont le principe actif est l' allicine. Ce disulfure possède un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est avant tout sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé. Mis en évidence plus récemment, un autre composant de l'ail, la germanium, se révèle efficace dans la résistance du corps aux virus puisqu'il permet aux cellules agressées de fixer plus d'oxygène. Antibiotique , Anti-inflammatoire, Antipoison et répulsif contre les serpents (jus),Anthelminthique (Décoction) Augmente la longévité Anti cancérigène , Antiseptique - Anti bactéricide Béchique ,Cardiovasculaire et Hypertensive ,Carminative , Combat la grippe, l' angine et la bronchite Contre la diarrhée ,Dépurative , Désinfectante (Cataplasme) Digestive ,Diurétique (Nature) Diminue les infestions vaginales (Douche) Diminue le taux de cholestérol ,Expectorante (Vapeur) Fortifiante Hypoglycémique,.....etc.



L'AIL



LA VERVEINE OFFICINALE

DIGESTIVE

**Stimule l'estomac, combat les vertiges et les migraines. (ne pas confondre avec la Verveine odorante)
Elle est surtout recommandée pour son importante action contre les rhumatismes, les douleurs, les suites de coups et de chocs, les ecchymoses et les foulures qu'elle soulage.**



LA LAVANDE

HÉPATIQUE

Contre l'insomnie, l'insuffisance hépatique ou urinaire, la bronchite, le rhume. Des fleurs de lavande froissées sont un excellent remède immédiat contre une morsure de vipère, lotion désinfectante pour les soins de la bouche. Des fleurs macérées dans de l'huile d'olive, pendant une quinzaine de jours, donnent une "huile de fleurs" qui permet de soigner les plaies et de masser les varices. Elle fait fuir les mites et les souris. Il suffit d'en disposer dans les placards, les tiroirs et sous les tapis. Elle chasse les mauvaises odeurs. Elle parfume le linge et peut aussi s'utiliser dans le sèche-linge sous forme de petit pochon. Elle est très efficace contre les poux. Une macération de fleurs et de vinaigre blanc, pendant deux mois, est radicale, dit-on. Elle aide aussi à la beauté des cheveux et à leur brillance: 1 l de vinaigre de vin rouge + 25 g de fleurs de lavande à laisser macérer huit jours puis à filtrer, et à utiliser, en dernier rinçage des cheveux, à raison d'une cuillère à soupe par litre d'eau de pluie ou de source.



LE TILLEUL

SOMMEIL

Pour passer une bonne nuit, la tisane reste une solution efficace. Et en particulier les infusions à base de tilleul.

Les fleurs de tilleul renferment des alcools terpéniques, des composés organiques fabriqués par la plante. Ces alcools ont des vertus sédatives et apaisantes sur le système nerveux central.

Laissez infuser quelques fleurs de tilleul dans de l'eau frémissante cinq minutes. Filtrez et versez dans une tasse. A consommer avant le dîner et avant le coucher, jusqu'à amélioration du sommeil. En dehors des périodes de floraison du tilleul, les fleurs séchées peuvent s'acheter en boutique bio et en herboristerie.

ANTI - HÉMORROÏDES



LA RONCE

Particulièrement efficace contre les diarrhées chroniques, les saignements et les hémorragies de toutes sortes, les plaies, la grippe, les maux de gorge, les angines et l'enrouement. En gargarismes, elle fait merveille contre les infections et les irritations des gencives. Elle est également efficace contre les maladies de la peau (dartres, acné, eczémas), les abcès, les furoncles. Elle est, de plus, utilisée avec succès pour soigner des hémorroïdes et des pertes blanches.

Elle constitue enfin un bon traitement d'appoint contre la blennorragie.

CALCULS DE LA VÉSICULE BILIAIRE



LE PISSENLIT

Les feuilles sont toniques et stimulent le foie. La racine est utile contre tous les maux hépatiques, elle augmente la sécrétion de la bile et en facilite l'évacuation, jouant ainsi un rôle de léger laxatif: le foie, décongestionné, joue mieux son rôle antitoxique, la peau est éclaircie, les dermatoses diverses, acné, psoriasis, eczéma, disparaissent, le métabolisme est activé, la cellulite est combattue, le cholestérol éliminé.

**dépuratif,
calculs de la vésicule biliaire,
prévention des calculs urinaires,
maux hépatiques.**

TROUBLES DU SOMMEIL

La partie aérienne de la passiflore possède des flavonoïdes et des alcaloïdes à l'origine de son activité bénéfique sur les troubles du sommeil. Elle restaure progressivement chez les insomniaques un sommeil réparateur de qualité. Elle supprime aussi l'anxiété, la nervosité et l'angoisse accumulées par la vie stressante que nous menons et prépare à l'endormissement. Sans accoutumance ni dépendance, la passiflore constitue un excellent moyen de sevrage et un substitut des hypnotiques classiques dont on connaît les effets néfastes à long terme. Le sevrage se fait en diminuant d'un quart par semaine les doses d'hypnotiques, et en les remplaçant par la passiflore, associée à l'aubépine pour augmenter l'effet bénéfique. La passiflore est aussi efficace dans le traitement des spasmes nerveux.



La passiflore

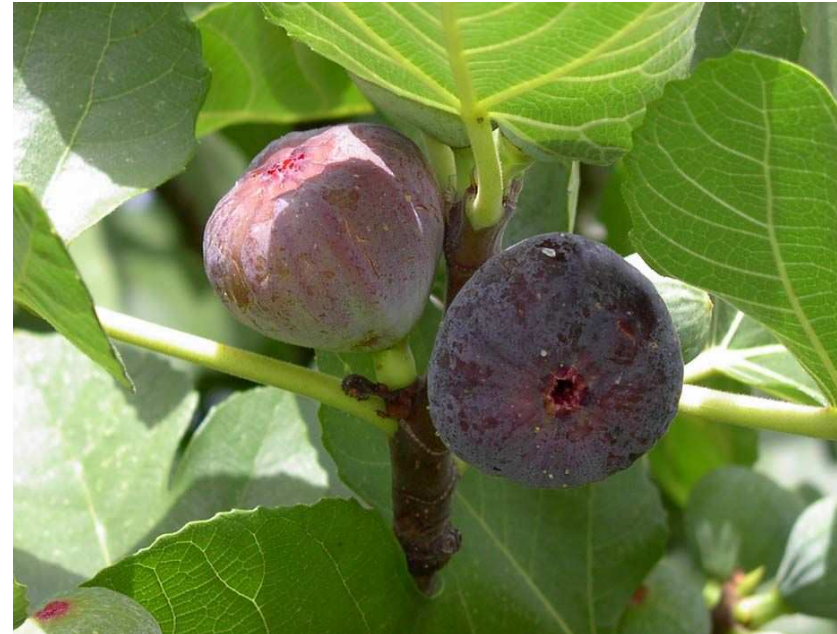
Les verrues pas facile de s'en débarrasser.

Le suc des feuilles de figuier renferme des enzymes destructrices de verrues. le traitement des verrues par le figuier donne des résultats comparables aux méthodes par cryothérapie. Sans crainte d'effet secondaire et avec un faible taux de récurrence.

Couper des feuilles de figuier et appliquer le suc qui s'en échappe sur les verrues. Une opération à renouveler matin et soir, jusqu'à complète disparition.

Les feuilles de figuiers séchées en décoction sont très bonne pour atténuer les coliques .. Mettre dans une casserole ¼ de litre d'eau portée à ébullition.y jeter 2cuillères à soupe de feuilles séchées ,faire bouillir à feux doux pdt 15 mn .

CONTRE LES VERRUES



Le figuier

INSUFFISANCE VEINEUSE.



LE MARRONNIER D'INDE

Contre les jambes lourdes .Soulager les symptômes de l'insuffisance veineuse (douleur, enflure et lourdeur dans les jambes). Lorsque les parois des veines sont en mauvais état et fonctionnent mal, le sang s'accumule dans les jambes qui deviennent lourdes, enflées et douloureuses. C'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse, qui peut avoir comme conséquence la formation de varices, voire la phlébite.

Le mécanisme d'action des graines du marronnier d'Inde n'est pas entièrement élucidé, mais on pense que l'escine est le principal ingrédient actif. Ce composé préserverait la perméabilité et l'élasticité de la paroi veineuse, ce qui préviendrait l'oedème et faciliterait le retour du sang vers le cœur.

CIRCULATION DU SANG



LE MILLE-FEUILLE OU ACHILLÉE

Le Millefeuille est utile contre les varices, les hémorroïdes, pendant la période de ménopause, associé à d'autres plantes contre l'obésité et la cellulite.

Diurétique, il élimine les boues et le calculs rénaux.

Emménagogue, il facilite la venue des règles et en calme les douleurs, il active la digestion, lutte contre les gaz intestinaux.

Astringent, il facilite la cicatrisation des plaies de toute nature.

On dit que Joseph le Charpentier s'étant blessé, son fils Jésus alla quérir des feuilles d'achillée Millefeuille et pansa la blessure qui se cicatrisa rapidement.

LE STRESS

SE DÉTENDRE, DANS UN BON BAIN

Mettre qq Fleurs de lavande séchées , en Pesez environ 60 grammes
Faites macérer la lavande à feu doux dans environ 1 litre d'eau pendant une
bonne trentaine de minutes. Couvrez avec un couvercle. Laissez refroidir.

Filtrez le mélange

Ajoutez le mélange dans le bain.

Et relaxez-vous !



LES RHUMATISMES

Arthrose, etc. également recommandé en cas de problèmes dermatologiques comme les furoncles ou des ulcérations.

graines broyées de lin (farine de lin)

-eau , mouchoir ,serviette

-mettez 3 cuillères à soupe des graines broyées de lin dans un bol d'eau chaude (eau plutôt bouillante) jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement consistant - videz ce mélange sur un mouchoir propre sur une assiette, lever le cataplasme par les quatre coins du mouchoir, testez la température sur votre poignet.

- appliquez ce cataplasme sur l'endroit désiré une fois le cataplasme un peu refroidi, recouvrez d'une serviette épaisse pour garder la chaleur.

appliquer ce cataplasme matin et soir pendant 5 jours (en cas de douleurs rhumatismales)



MANQUE DE MAGNÉSIUM

Stress ou fatigue

Sachet de 20 gr de chlorure de magnésium (en vente en pharmacie) = $MgCl_2$

Dissoudre le chlorure de magnésium dans l'eau

Pour les adultes et enfants au-dessus de 5 ans, buvez 1 dose toutes les 6 heures, pendant 48 heures, puis toutes les 8 heures jusqu'à guérison complète.

Remarque : 1 dose = 125 ml (un petit verre), dans 1 litre on trouve ainsi 8 doses.

Il faut noter que 2 à 5 litres de chlorure de magnésium sont nécessaires pour obtenir de bons résultats (soit entre 16 et 40 doses).

Seul problème : veiller à maintenir le sachet bien fermé, sinon le produit attire l'humidité et on retrouve un "sirop" de sel !

Vu qu'on ne boit pas ce mélange directement en entier mais par dose, il est conseillé de le stocker au réfrigérateur pour améliorer le goût (moins d'amertume).

Le chlorure de magnésium a un goût spécial, (très) amer, cela peut être un sérieux frein à la consommation de ce remède.

Plutôt que de dissoudre le chlorure de magnésium dans l'eau et de le boire (pas très bon !), on peut l'utiliser pour saler les bouillons, salades, etc. Au lieu de la dose de sel prévue, mettre une demi-dose de sel de cuisine et une demi-dose de chlorure de magnésium. Le goût amer n'est plus si sensible.



HELICOBACTER PYLORI

Pour une tasse de décoction de badiane, utilisez :

Environ 8 étoiles d'anis étoilé de préférence concassées

Environ 300 ml d'eau

Portez l'eau froide et les étoiles d'anis étoilé à ébullition dans une casserole

Une fois l'ébullition atteinte, laissez encore bouillir une dizaine de minutes à température d'ébullition.

Filtrez si nécessaire (dans ce cas, très facile, car les étoiles sont solides et faciles à extraire de la décoction)

Buvez une tasse plusieurs fois par jour, si possible après chaque repas (environ 3 fois) en cas de troubles digestifs.

Une bactérie dont la structure externe est hélicoïdale (d'où son nom « *Helicobacter* »), munie de flagelles, et qui infecte la muqueuse gastrique.

80 % des ulcères gastroduodénaux sont causés par des infections de *H. pylori*, même si, chez beaucoup d'humains infectés, la maladie reste asymptomatique.



ECCHYMOSES, CONTUSIONS

Plaies lentes à cicatriser.

1 à 2 cuillères à café de souci (avec les feuilles, tiges et fleurs) - 1/2 litre d'eau

Versez 1 demi-litre d'eau bouillante sur le souci.

Laissez infuser 15 minutes

Appliquez en compresse tiède, pendant 1 heure, plusieurs fois par jour.

Contre les panaris

Lait ,ail ,mie de pain

Dans une casserole, faites chauffer un peu de lait avec 2 gousses d'ail hachées et rajoutez de la mie de pain qui absorbe le peu de lait, nous obtenons ainsi une pâte que l'on met dans une compresse.

Appliquez la compresse sur le panaris (attention, la préparation ne doit pas être brûlante) et gardez cette compresse durant environ 20 minutes, renouveler 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Le résultat et le soulagement sont rapides (*selon Isabelle de France, qui nous a communiqué ce remède*).



DÉTOXIFIANT

Notamment des reins (un organe très important). On estime que le persil pourrait purifier les reins et prévenir voire soigner certaines maladies. Attention toutefois: en cas de maladie rénale prière de toujours consulter un médecin.

Pour une tasse de décoction de persil, utilisez :

Une poignée entière de feuilles de persil avec la tige

Environ 500 ml d'eau , solidago (verge d'or), 1 cuillère à café des feuilles séchées

Prêle, 1 cuillère à café de la plante séchée et 1 de miel

Découpez ou hachez le persil en petites parties

Portez l'eau froide et le persil à ébullition dans une casserole

Une fois l'ébullition atteinte, laissez encore bouillir 3 minutes à température d'ébullition.

Rajoutez immédiatement 1 cuillère à café de solidago (verge d'or) et 1 cuillère à café de prêle

Retirez la casserole du feu et laissez reposer avec un couvercle pendant 10 minutes

Filtrez si nécessaire

Ajoutez du miel à cette préparation directement dans votre tasse

Buvez une tasse 1 fois par jour pendant 2 semaines. Faites cette cure 3 fois dans l'année



CHOLAGOGUE

Problèmes digestifs : dyspepsie, problèmes au niveau du foie, Le Souci est employé pour stimuler l'activité hépatique et surtout la sécrétion biliaire, également pour atténuer les spasmes gastriques ou intestinaux. prévention des calculs biliaires (mais pas en traitement), anorexie, prévention des calculs urinaires, acné.

**Pour une tasse de décoction de pissenlit utilisez :
3 à 4 gr de la plante entière de pissenlit (y compris la racine).**

Environ 200 ml d'eau

**Mettez les 3 à 4 gr de plante entière de pissenlit dans
200 ml d'eau froide.**

Portez à ébullition une quinzaine de minutes



Mettez les 3 à 4 gr de plante entière de pissenlit dans 200 ml d'eau froide.

CYSTITES

En prévention dès les premiers symptômes
Feuilles de bouleau : 25 gr Racine de réglisse : 30 gr

Feuilles de raisin d'ours : 45 gr

Mélangez toutes ces plantes (dans un grand bol par exemple) selon les quantités ci-dessus.

Mettez une cuiller à café de ce mélange dans une tasse puis ajoutez de l'eau à ébullition. A boire plusieurs fois par jour.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

Ou

Vinaigre de cidre

Utiliser tel quel

Trois cuillères à café dans un verre d'eau trois fois par jour dès l'apparition des premiers symptômes de la cystite. Vous pouvez aussi utiliser le vinaigre de cidre en assaisonnement dans les salades (action également préventive).



Clous de girofle ou essence (*huile essentielle* de clous de girofle) de clous de girofle

Utilisez les clous de girofle entiers ou imbiber un coton-tige avec de l'*huile essentielle* de clou de girofle et appliquez sur la dent douloureuse

A la demande, appliquez l'*huile essentielle* de clou de girofle sur la dent douloureuse ou mastiquez des clous de girofle. Noix de muscade ou essence de noix de muscade

Ou (en alternance)

Imbitez un coton-tige avec de l'*huile essentielle* de noix de muscade et appliquez-le sur la dent douloureuse.

En cas de besoin

*(attention en cas de fragilité cutanée, c'est-à-dire si une muqueuse de la bouche est abîmée, ne pas appliquer, demandez également conseil à votre dentiste).

MAUX DE DENTS



HÉMORROÏDES, LES TROUBLES VEINEUX

Pour une tasse de tisane d'hamamélis :

1 à 2 gr des *feuilles séchées d'hamamélis (notre photo)

Environ 200 ml d'eau (davantage pour les bains de siège)

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles séchées d'hamamélis.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

En cas d'hémorroïdes externes :

des bains de siège à base d'hamamélis peuvent être d'une aide précieuse. Dans ce cas utilisez l'infusion (tisane) d'hamamélis préparée ci-dessus.

Pour les hémorroïdes internes :

Buvez une tasse 3 fois par jour entre les repas en cas d'hémorroïdes ou de jambes lourdes.



PROSTATE

Lors d'hyperplasie bénigne

Pour une tasse de tisane d'épilobe utilisez :

2 gr des *parties aériennes séchées de
l'épilobe

Environ 200 ml d'eau

- On peut trouver les parties aériennes séchées de l'épilobe en vente au détail en pharmacie ou en herboristerie en France ou on peut récolter soi-même les herbes d'épilobe dans la nature et les faire sécher soi-même.

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux parties aériennes séchées de l'épilobe

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

Filtrez

Buvez une tisane d'épilobe matin et soir.



**Toutes ces indications sont données à titre d'information..
Pour plus de sécurité demandez l'avis d'un spécialiste ...**

