

	Coupures et égratignures	Maux de tête
Acné		Mémoire
Aphtes	Dents et gencives	
Asthme	Diarrhée	Migraines
Ballonnements	Ecchymoses	Nausées
Boutons de fièvre	Fatigue	Peau
Bronzage	Fièvre	Pieds malodorants
Brûlures	Lèvres gercées	Piqûres d'insectes
Cheveux	Grippe	Plaies
Cholestérol	Haleine	Rhumatismes
Cicatrices	Hémorroïdes	Rhume
Conjonctivite	Hypertension	Sommeil (troubles du)
Constipation	Infections urinaires	Stress
Cors et durillons	Mains	Toux
Coups de soleil	Maux de gorge	Varices
		Verrues

L'acné

- 1) Appliquer quelques milligrammes de dentifrice sur le bouton.
- 2) Appliquer un demi-citron vert sur le bouton plusieurs fois par jour.
- 3) Couper une tomate en tranches. Appliquer-les sur les boutons pendant quinze minutes, deux fois par jour. Se rincer avec un savon surgras. Si aucun résultat n'est constaté, se rapprocher d'une solution médicamenteuse.
- 4) Mélanger 25 cl d'huile d'olive verte et 100 gouttes d'huile essentielle de lavande. Appliquer sur les boutons sous formes de compresses ou en frictions. Attendre quelques jours pour les premiers résultats.
- 5) Frictionner sur la zone touchée des gousses d'ail fraîches pelées.
- 6) boire le jus de trois carottes chaque matin.

Les Aptides

- 1) Tremper un coton-tige dans de l'alcool à 90° ; appliquer le coton-tige sur l'aphte.
- 2) Prendre une poignée de fane de carottes et mélanger dans deux verres d'eau. Technique : bains de bouche.

Du côté des papilles ...

- 3) Manger un yaourt nature tous les jours peut aider à prévenir ou à guérir les aphtes.
- 4) Recouvrir un aphte avec un sachet de thé noir mouillé ; soulagement de la douleur assurée.
- 5) Effectuer des gargarismes de sauge (tisane ou vinaigre) deux fois par jour

News :

- 6) Faire des bains de bouche de 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de carotte prises dans un verre d'eau.

Asthme

Dans d'urgence !!

1) boire 2 cafés serrés ou deux chocolats ; manger du chocolat à croquer.

Pour les célibataires exclusivement !!

2) broyer deux gousses d'ail dans 50 cl d'huile d'olive. Appliquer la mixture sur la colonne vertébrale et la plante des pieds en massant légèrement.

3) Faire macérer une gousse d'ail pendant 1 semaine dans un verre d'alcool à 90°. Prendre de ce mélange sur un morceau de sucre.

Pour apaiser une forte crise ...

4) Imprégner du mélange d'ail-alcool un linge auparavant trempé dans de l'eau très chaude. Appliquer la compresse chaude sur la poitrine.

Un peu de naturopathie ...

5) Faire des bains de bouche de thym et/ son huile essentielle.

Ballonnements (et flatulences)

Un peu de naturopathie ...

1) Faire bouillir 1 litre d'eau puis éteignez le gaz. Jetez dans cette eau du romarin fleuri, séché ou frais (50 g environ), et laissez infuser une dizaine de minutes. Prendre une tasse après chaque repas principal.

2) Prendre du thé à la menthe après les repas.

3) Prendre un verre de vinaigre de cidre avec de la menthe une fois par jour.

4) plonger les plantes dans de l'eau froide et les laisser reposer quelques minutes. Pour préparer une décoction d'aneth et de gingembre, Ensuite, les faire bouillir dans l'eau de dix à quinze minutes en moyenne avant de filtrer au tamis. Boire un verre de la décoction.

Pour info ! Pour que le gingembre agisse efficacement sur la digestion, il est conseillé de l'absorber une demi-heure avant le repas.

5) Avaler de l'ail bouilli et réduit en pâte.

Boutons de fièvre

Le système D !

1) appliquer une poche de glace pendant quarante-cinq minutes ou un peu de vaseline sur le bouton. Attention à ne pas remettre le doigt qui a touché le bouton dans le pot de vaseline : le virus peu s'y déposer !

Un peu de naturopathie...

2) Dès que les premiers symptômes, se froter une gousse d'ail épluchée sur le bouton en phase de formation.

3) prendre des fleurs camomille séchées et hachées, les mélanger à de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Poser quelques minutes sur le bouton et renouveler l'application jusqu'à complète disparition.

4) Mélanger à parts égales du jus de citron et de l'eau. Appliquer à l'aide d'un coton sur le bouton.

Dans le frigo ...

5) Etaler du yaourt sur le bouton de fièvre.

Le Bronzage

Un peu de naturopathie...

1) Appliquer des compresses d'une crème solaire composée d'un tiers d'huile de tournesol, d'un tiers d'huile verte (120 g) et d'un tiers d'huile de pépins de raisin fortement battue au jus de citron.

Une variante : crème solaire à l'huile d'olive (25 cl) et au jus de deux citrons.

2) Suivre une cure de jus de carotte (deux verres par jour).

News : il existe aujourd'hui des gélules à base de tomate et de bêta-carotène que l'on trouve en pharmacie.

3) Se froter les parties du corps intéressées avec du coton imbibé de thé noir infusé.

4) Dans un bol, battre un jaune d'œuf avec 2 cuillérées à café de yaourt nature. Ajouter 1 cuillérée à café d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte. Remuer doucement le tout puis appliquez sur le visage et le cou. Garder la mixture une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau minérale.

Brûlures

- 1) Prendre une plante d'Aloès, couper une feuille et l'ouvrir. Extraire le liquide et l'appliquer directement sur la brûlure.
- 2) Ecraser un oignon cru, ajouter une pincée de sel et appliquer sur la brûlure.

La patate !

- 3) Frottez la chair d'une pomme de terre coupée en deux sur la brûlure ou râper une pomme de terre pour en faire de la pulpe. L'insérer dans une gaze et appliquer la sur la brûlure.
- 4) Râper une pomme de terre. L'imprégner de jus de citron. Ajouter un peu d'huile de germe de blé afin d'obtenir une pâte un peu épaisse. Appliquer directement sur la brûlure en maintenant le produit à l'aide d'un bandage pendant une heure.
- 5) Mélanger du vinaigre et du bicarbonate jusqu'à obtenir une pâte épaisse. L'appliquer sur la brûlure.
- 6) Ramollir du beurre et le mélanger avec un jaune d'œuf. Appliquer le mélange sur la plaie et le recouvrir d'une gaze.

Cheveux

De la bière !

- 1) Se verser de la bière sur les cheveux après lavage et séchage à la serviette, mais avant de les passer au séchoir ou de les coiffer. Un shampoing avec de la bière donne du corps aux cheveux et permet de les démêler facilement.
- 2) la mayonnaise est un formidable revitalisant. Laisser agir dans les cheveux entre cinq minutes et une heure avant de rincer.

Pour Cheveux secs :

- 1) Laisser agir pendant au moins un quart d'heure, la tête enveloppée dans une serviette, la pulpe d'un avocat écrasée avec un jaune d'œuf. Appliquer la crème de massage sur des cheveux non lavés et secs. Se laver ensuite les cheveux !
- 2) Mélanger 5 cl d'huile d'olive et de 25 gouttes d'huile essentielle de romarin. Enduire la chevelure en insistant bien sur les pointes puis s'envelopper la tête

d'une serviette chaude. Laisser agir ce masque une heure avant de laver les cheveux.

Pour les Cheveux gras

1) Réduire en poudre fine 2 cuillerées à soupe de son de blé. Masser le cuir chevelu avec cette poudre quelques minutes avant de laver les cheveux. La chevelure devient souple, soyeuse et facile à coiffer.

2) verser le jus d'un citron dans un demi-verre d'alcool à 45°, l'appliquer raie par raie et laisser agir cinq minutes avant de laver les cheveux.

3) Presser deux citrons, y ajouter 1 litre d'eau pure ou distillée et se rincer les cheveux avec ou mélanger 5 cuillerées à café de saponaire à 50 cl d'eau, porter à ébullition puis laisser infuser dix minutes. Ajouter à l'infusion refroidie, le jus d'un citron, 2 jaunes d'œufs et 5 gousses d'huile essentielle de citron. Mélanger le tout et se laver les cheveux.

4) diluer de l'argile en poudre (vendu en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels) dans de l'eau salée jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Répartir sur les cheveux en massant. Laisser agir un quart d'heure et rincer à fond en mettant quelques gouttes de vinaigre à l'eau de rinçage.

Et que ça brille !

1) Appliquer directement sur la tête du vinaigre fait briller les cheveux, ralentit leur chute, retarde leur blanchiment, fait tomber les pellicules et chasse même les poux !

2) Boire de l'eau avec un peu de vinaigre et de miel pour donner force et vigueur à sa chevelure.

3) Se frictionner avec une solution composée d'un demi-litre d'eau et de 5 ml de vinaigre de cidre. Cela renforce le cuir chevelu et élimine les résidus de savon qui peuvent aplatir les cheveux gras.

4) Pour absorber l'excès de sébum et calmer les démangeaisons du cuir chevelu, on peut aussi appliquer sur les cheveux, avant de les laver, un masque fait d'une pâte épaisse à l'argile verte et à l'eau vinaigrée. Se laver après les cheveux avec un shampooing doux.

5) Dans une telle situation d'urgence, recourir à l'usage d'un shampooing sec. Se saupoudrer la chevelure du talc parfumé. Masser doucement pour faire pénétrer, puis brosser les cheveux jusqu'à disparition complète de la poudre. Le sébum et la crasse auront été absorbés par le talc.

6) Ajouter au shampoing habituel Les huiles essentielles de romarin, de citron ou d'eucalyptus, (2 à 3 gouttes suffisent) ou de l'huile végétale (olive, amande douce, jojoba...). Se masser le cuir chevelu avec avant de rincer.

Contre la chute des cheveux (alopécie)

1) Se frictionner longuement le cuir chevelu avec une lotion composée d'huile verte additionnée de rhum (à part égales) et enrichie d'essence de sauge ou de thym. S'envelopper la tête d'une serviette éponge pour la nuit. Au réveil, léger savonnage et abondant rinçage. On peut aussi préparer une décoction à base d'huile essentielle de thym (2 cuillerées à café dans 50 cl d'eau) et se frictionner avec.

2) Mélanger 2 ou 3 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe de rhum ou de cognac, 1 cuillerée à thé d'huile d'amande douce. Battre les jaunes en y mélangeant le rhum (ou le cognac) et l'huile pour obtenir une lotion onctueuse. Se mouiller les cheveux et appliquer la préparation. Au bout de cinq minutes, rincer à l'eau *tiède*. Terminer par un rinçage à l'eau citronnée ou vinaigrée.

3) Faire fondre 40 g de cire vierge blanche ; Ajouter 60 g de moelle de bœuf, puis 60 g d'huile d'olive verte, si possible parfumée à l'essence de thym. Enduire la chevelure et conserver ce masque toute la nuit.

4) Pour assurer brillance, souplesse et force à votre chevelure, il est conseillé d'ajouter du vinaigre à l'eau du dernier rinçage après le shampoing.

5) Etaler sur les cheveux secs un mélange composé de 1 cuillerée à thé de miel et d'un jaune d'œuf. Masser puis laisser agir au moins dix minutes, la tête recouverte d'une serviette chaude. Se laver les cheveux normalement.

Contre les pellicules

1) Faire une bouillie de quelques feuilles d'épinard fraîches ou surgelées, de laisser reposer sur la tête quelques minutes. Masser comme pour un shampoing classique.

2) Enduire le cuir chevelu d'huile d'arachide tiède, puis appliquer du jus de citron frais. Laisser pénétrer le mélange quelques minutes avant d'utiliser votre shampoing antipelliculaire habituel.

3) Faire tiédir de l'huile d'olive quelques millilitres. Important : pour que le traitement ait un effet, il faut se mouiller les cheveux avant application. Sans cette précaution préalable, l'huile pénétrera directement dans les cheveux et non dans le cuir chevelu, puis à enfiler un bonnet de douche pour faire « effet de

serre ». Attendre trente minutes avant de se laver les cheveux avec un shampooing antipelliculaire. Se rincer à l'eau vinaigrée, qui désinfecte le cuir chevelu et élimine les micro-organismes et champignons responsables de la formation des pellicules.

4) Masser le cuir chevelu au moins une à deux fois par semaine avec une poignée de sel fin marin. Se laver les cheveux comme à l'accoutumée.

5) Passer au mixeur des feuilles d'ortie avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Appliquer cette préparation les cheveux en insistant bien sur les racines et laisser agir une quinzaine de minutes. A renouveler un fois par mois.

6) Préparer une lotion de rinçage en faisant bouillir quatre grosses cuillerées de thym séché dans un demi-litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrer et verser la moitié de la préparation les cheveux lavés et encore humides. Masser et ne pas rincer. Garder le reste de la préparation pour une autre application dans la semaine.

7) Laisser infuser 50 g de feuilles de chaque plante. Filtrer, appliquer et laisser agir un quart d'heure avant de masser le cuir chevelu. Se rincer à l'eau vinaigrée.

Tenue de la coiffure

1) Dissoudre un morceau de sucre dans de l'eau et à lisser les cheveux avec. A éviter l'été car les insectes aiment la bière !

2) Une vieille recette consiste aussi à s'humecter les cheveux avec de l'eau mélangée avec de la bière.

Le cholestérol

1) 200 gr de poisson gras par semaine permettraient de faire chuter de moitié le risque d'infarctus grâce aux acides gras polyinsaturés, baptisés Oméga-3. Tous les poissons, surtout s'ils sont gras (sardines, saumons, maquereaux, thons, harengs), contiennent ces acides oméga-3, dont l'acide alpha-linoléique.

2) L'ail n'est pas facile à digérer ; il provoque chez des renvois gastriques et donne une mauvaise haleine. Manger trois gousses d'ail par jour pourrait ainsi améliorer de 20% le temps de coagulation. Sinon, plusieurs spécialités à base d'ail sont disponibles en pharmacie sous forme de gélules ou en poudre. Elles sont faciles à digérer et ne donne pas mauvaise haleine !

- 3) L'huile de foie de morue est l'alliée idéale contre les risques cardio-vasculaires. Elle fait baisser ou stabilise le taux de cholestérol sanguin (disponible en gélules).
- 4) L'huile d'olive est d'une grande digestibilité. Grâce à son rendement énergétique élevé, et à ses lipides, elle facilite la viscosité du sang.
- 5) L'huile d'olive peut donc éviter l'accumulation de graisses dans l'organisme. Elle sert aussi à prévenir l'athérosclérose en réduisant la charge du L.D.L. Les méditerranéens, gros consommateurs d'huile d'olive, se sont toujours distingués par la relative rareté, chez eux, des cas d'infarctus.
- 6) Riche en oligoéléments, la pomme contribue à renforcer les défenses immunitaires (cuivre) et contribue au bon fonctionnement du foie et des reins (manganèse). Aliment de régime grâce à sa faible teneur calorique et énergétique (50 calories pour 100 g, soit en moyenne 81 calories par pomme), la pomme est aussi, par sa faible teneur en sodium et sa richesse en potassium, un excellent diurétique naturel, entraînant l'élimination de l'acide urique. Ses fibres constituées de pectine et de cellulose permettent un bon transit intestinal.
- 7) Une consommation de 25 g de protéines de soja par jour permet une diminution de 9 mg/dl du taux sanguin de cholestérol, notamment le mauvais cholestérol (L.D.L.), ainsi que des triglycérides, entraînant par conséquent une diminution des risques d'accidents cardio-vasculaires.
- 8) Le thé abaisse le taux sanguin de cholestérol, protège contre l'athérosclérose et les maladies cardio-vasculaires, prévient les troubles liés au vieillissement et diminue le taux sanguin de glucose (trois tasses par jour maximum)
- 9) A raison de 10 feuilles d'olivier par tasse, vingt et un jours par mois, cette tisane permet de réguler le taux de cholestérol. Boire une tasse au réveil, et les autres une demi-heure avant chaque repas principal.
- 10) Manger deux carottes crues de taille moyenne par jour, soit 200 g fait baisser de 10 à 20% le taux de cholestérol chez les personnes atteintes d'hypercholestérolémie. Chez les autres ce régime serait suffisant pour maintenir le taux de cholestérol à un bon niveau.
- 11) L'avoine, en quantité suffisante pour fournir 6 g de fibres solubles par jour, permet d'obtenir une réduction du taux de cholestérol. Pour obtenir l'apport recommandé de 6 g de fibres, il suffit de manger 12,5 cl de son d'avoine sous forme de céréales cuites.

12) Les noix réduisent les risques d'accidents cardio-vasculaires car elles font baisser le taux sanguin de mauvais cholestérol (L.D.L). Elles possèdent des acides gras polyinsaturés, des acides gras mono-saturés et de la vitamine E antioxydante. Même résultat avec les cacahuètes, les noisettes et les amandes. Une ration de 40 g de noix diverses par jour permet de réduire ce risque de 53%.

13) Les haricots secs contribuent à faire baisser le taux de cholestérol, après un à trois mois de consommation régulière. Tous les haricots secs sont efficaces : ils inhibent l'absorption de cholestérol par l'organisme.

14) Couper 30 g de racelles de poireau bien lavées. Laisser macérer dix jours dans 1 litre de vin blanc, puis filtrer. Boire un verre chaque jour avant les repas.

Cicatrices

1) Antibactérien et cicatrisant, Le miel diminue les délais de cicatrisation, stérilise une plaie en trois jours et atténue la douleur, notamment sur les brûlures légères. Masser la peau avec 1 cuillerée de miel dès que vous êtes brûlé, et de laisser agir. Soigner les plaies et cicatrices au miel a donné naissance à une thérapie : l'apithérapie.

2) Nettoyer la plaie avec du sérum physiologique, puis appliquer une couche de miel et recouvrir de compresses stériles. (à changer tous les jours)

3) L'argile favorise la cicatrisation. Des études ont établi les vertus absorbantes, antalgiques, anti-inflammatoires, antiseptiques, antitoxiques, bactéricides, cicatrisantes et reminéralisantes.

Concernant les cicatrices et les plaies à cicatriser, on peut compter sur ses propriétés bactéricides et absorbantes. La formation de pus est vite stoppée et la reconstruction des tissus activée.

4) En cas de brûlure superficielle (plaie non ouverte), pour enlever la douleur et favoriser la cicatrisation, mélanger de l'eau chaude et 3 gouttes d'huile essentielle de thym. Appliquer sur la zone brûlée.

5) Enduire la plaie matin et soir pendant six mois, d'une pâte composée de crème fraîche épaisse mélangée avec un jaune d'œuf (se conserve au frigo).

Conjonctivite

1) Prendre de la mie de pain complet, du lait tiède et un jaune d'œuf. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte épaisse et légèrement humide.

Appliquer cette pâte tiède sur les symptômes pendant un quart d'heure et rincer bien avant de rouvrir les yeux.

Constipation

1) Très riches en fibres, les pruneaux constituent un bon régulateur du transit intestinal. Différentes façons de les prendre sont possibles : les manger gorgé d'eau et cuits pendant deux heures, ou crus après qu'ils eurent trempé une journée dans l'eau froide.

Les pruneaux étaient aussi servis accompagnés de vin rouge, de citron ou de sucre de canne. L'eau de cuisson est conseillée car elle contient les principes actifs

2) Prendre un peu d'argile verte et un jus d'orange frais. Délayer 1 cuillère à café d'argile dans le jus. Le boire à jeun. Attendre quelques minutes avant de prendre le petit déjeuner. (Pendant 15 jours).

3) Prendre une cuillère à soupe d'huile d'olive chaque matin à jeun ou avaler un verre de jus d'orange avec 3 cuillères à café d'huile d'olive et de 6 cuillères à soupe de jus de citron.

4) Faire cuire 1 kg de carottes dans un litre d'eau pendant deux heures, puis les passer à la moulinette. Consommez cette purée bien chaude.

5) un mélange de yaourt et de pruneaux soulage efficacement la constipation

6) En cas de constipation, verser une cuillère à café d'un mélange de feuilles et de tiges d'artichaut coupées menu dans 50 cl d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes, passer et boire deux tasses par jour.

7) la moutarde blanche : la moutarde blanche est essentiellement utile dans les cas de constipation chronique mais à petite dose.

La moutarde noire, en tant que constituant de base des cataplasmes, stimule l'organisme, fait baisser la fièvre et peut provoquer des vomissements bienvenus.

Cors et durillons

1) Faire macérer une journée entière une feuille de poireau dans du vinaigre de vin. Toutes les nuits, appliquer avec de la gaze (pour ne pas tacher les draps) la feuille de poireau imbibée de vinaigre autour de du cor et garder ce pansement toute la nuit. Renouveler l'opération jusqu'à disparition.

2) En cas de cors aux pieds ou de durillons, appliquer sur la callosité un emplâtre fait de feuilles de lierre confites dans du vinaigre très fort. Laisser agir toute la nuit jusqu'à disparition de la petite bosse.

3) Si les cors ou durillons sont importants, faire un bain de pieds dans une infusion d'eau chaude avec un peu de camomille, qui ramollira la peau durcie.

4) Appliquer sur le durillon une tranche de citron ou de tomate maintenue la nuit avec de la gaze. Il paraît qu'avec une tomate, une nuit suffira à éliminer le cor. A vous de tirer délicatement le cor avec une pince à épiler pour ôter la racine. Il est conseillé de renouveler l'opération jusqu'à disparition de la callosité.

5) Poser sur le cor une gousse d'ail écrasée ou un cataplasme d'ail pilé en protégeant la peau saine avec du sparadrap. Une variante propose d'appliquer une rondelle d'ail sur le cor, en la maintenant avec un pansement toute la nuit. Pendant la journée, laissez le cor à l'air libre et recommencez chaque soir jusqu'à disparition (normalement une quinzaine de jours)

Coups de soleil

1) Appliquer pendant 20 minutes une tranche de tomate sur la brûlure. La tomate soulage la douleur et empêche la peau de cloquer.

2) Mélanger 25 cl de lait écrémé à 1 litre d'eau, ajouter quelques glaçons. Appliquer les compresses pendant dix à quinze minutes, renouveler l'opération toutes les deux à quatre heures.

3) Faire bouillir dans de l'eau des feuilles de laitue. Passer et laisser refroidir le liquide quelques heures au frigo. Mouiller du coton dans la solution et le passer délicatement sur la peau irritée.

4) Rafraîchissant, calmant et hydratant, le yaourt nature est un bon remède d'urgence contre les coups de soleil légers. Badigeonnez la brûlure d'une épaisse couche de yaourt et laissez agir une quinzaine de minutes, puis lavez à l'eau froide avec un savon surgras qui respecte l'hydratation de la peau et séchez délicatement.

5) Mélanger le jus de trois citrons à 50 cl d'eau froide et le passer sur les coups de soleil. (Cela rafraîchit, désinfecte et ressource la peau)

6) En cas de coups de soleil sur les paupières, appliquer des sachets de thé trempés dans de l'eau froide réduire l'enflure provoquée par la brûlure et apaiser la douleur.

7) En cas d'insolation se poser sur la tête et la nuque un casque de feuilles de chou pendant au moins quatre heures. Avant application, veillez à écraser la côte principale de chaque feuille avec une bouteille pour en extraire le suc.

8) En d'allergies solaires, mélanger 4 cuillérées à soupe de bicarbonate à quelques gouttes de vinaigre de cidre, de quoi obtenir une pâte très épaisse. Appliquer cette pâte sur le visage dès les premières rougeurs.

9) Se frictionner avec de l'huile d'olive, d'amande douce ou d'avocat (qui en plus protège du soleil), voire avec de la lanoline pour ramollir les tissus enflammés et traiter une peau qui commence à peler.

10) Pour soulager la douleur, prendre un bain de vinaigre blanc (25 cl) et d'eau froide ou de s'appliquer des compresses de vinaigre de cidre.

11) Remplir une bouteille d'huile de germes de blé et de thym fleuri. Laisser macérer deux semaines au soleil en remuant de temps en temps. Filtrer et utiliser le produit en frictions dès que vous ressentez la brûlure ou démangeaison.

12) Prendre un melon et le couper en très fines tranches et appliquer sur les parties endolories. Changer les tranches dès que la froid des tranches se termine.

Coupures et égratignures

1) En cas d'égratignures, appliquer des feuilles de menthe fraîche sur la plaie, en les changeant deux ou trois fois par jour.

2) Mélanger de la Bétadine sous forme d'onguent (40 gr) et de liquide (15 ml) - on les trouve en pharmacie - avec du sucre en poudre. Garder au frais. laver et enduire la plaie quatre fois par jours jusqu'à ce que la guérison soit en bonne voie. Privilégier le sucre glace ou la cassonade.

3) le poivre mis sur une plaie nette et propre détruit les bactéries, arrête l'hémorragie et constitue donc un excellent cicatrisant(en poudre ou en cataplasmes).

Dents et gencives

Pour des dents blanches...

1) Frotter la brosse à dents humide sur le savon de Marseille jusqu'à ce quelle soit couverte d'une couche épaisse. Brosser !

2) Mélanger 1 cuillerée à café de miel liquide avec 5 g de charbon de bois finement pulvérisé. Se laver les dents une fois par semaine avec ce dentifrice. Rincer abondamment.

3) Mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de citron avec de la poudre d'argile verte et de l'eau (matin ou le soir). Cette recette protège aussi les gencives.

Contre les douleurs dentaires

1) Mélanger du vinaigre de vin ou de cidre avec de l'eau (à parts égales) et faites bouillir l'ensemble avec du sel, du poivre, un clou de girofle et un peu d'eau-de-vie. Se gargariser.

Contre les gingivites

1) Manger des légumes crus tous les jours. Leurs fibres, en effet, contribuent à nettoyer les dents.

2) Se brosser les dents une fois par jour avec une pâte composée de bicarbonate de soude et de sel, le tout délayé dans un peu d'eau. Appliquer cette pâte avec les doigts sur les parties enflées et les frotter avec une brosse douce.

3) Croquer une pomme chaque jour désinfecte la bouche et renforce les gencives. C'est également un excellent remède contre le bruxisme (grincement des dents). Croquer une pomme, des carottes crues ou du chou-fleur chaque soir avant de s'endormir aide à calmer la mâchoire.

4) Effectuer des bains de bouche avec de l'eau salée. Vous pouvez également remplacer l'eau salée par de l'alcool fort.

5) versez-vous petit à petit 1 cuillerée à soupe de lait en poudre dans la bouche en mastiquant bien pour lutter contre la douleur. Ce remède est à utiliser tous les matins, à jeun, pendant trois semaines.

Contre les douleurs dentaires...

1) Pour soulager les douleurs dentaires, se procurer un clou de girofle que vous appliquerez sur la partie douloureuse de la dent.

Diarrhée

1) Buvez l'eau de cuisson du riz

2) Du lait fermenté en matière de prévention et de traitement des diarrhées est recommandé sous forme de yaourt nature notamment.

3) La carotte, riche en sucre, en pectine et en mucilages (substances végétales qui gonflent au contact de l'eau), représente un anti-diarrhéique incontournable. Les carottes permettent en outre de remplacer électrolytes et minéraux perdus lors de la diarrhée.

4) En cas de diarrhée, le son rend les selles plus fermes, tandis que parallèlement, en cas de constipation, il ramollit les selles dures et sèches.

4) Manger un ou deux artichauts crus par jour pendant plusieurs semaines aide à prévenir les infections et les diarrhées.

5) Laisser infuser dix à quinze minutes 2 cuillerées à café de myrtilles sèches par tasse. En boire deux à quatre tasses par jour jusqu'à consistance normale des selles.

6) Les gélules vendues en pharmacie sont d'autant plus efficaces contre la diarrhée que le charbon a comme propriété, entre autres, d'absorber un grand nombre de substances, et notamment les bactéries intestinales. Ne pas s'inquiéter si les selles sont un peu noires et si qu'une constipation légère s'en suit.

7) Le malade devra consommer 500 g par jour de pommes pelées, bien mûres, finement râpées ou bien mâchées. Et crues de préférence.

8) Prise par voie interne, l'argile, protège la muqueuse intestinale, stimule l'appétit et normalise le transit.

Douleurs musculaires et articulaires

Pour les célibataires !

1) Piler de l'ail et le mélanger dans une bouteille à de l'alcool camphré (90 % d'alcool). Laisser macérer dix jours en secouant fortement de temps à autre. Frictionner les points douloureux.

Truc : remplacer l'alcool camphré par de l'huile d'olive.

Ecchymoses

Un peu de naturopathie...

1) Délayer de l'argile verte dans de l'eau vinaigrée pour obtenir une pâte épaisse. Appliquer sur les bleus et laisser agir au moins une heure.

2) Mettre dans un bol du persil haché et du gros sel. Mouiller ce mélange avec de l'eau-de-vie pour en faire une pâte. Appliquez cette pâte sur la partie touchée.

Truc : en cas de rupture d'eau de vie, utiliser du rhum ou de la vodka.

Engelures

Vive les légumes !

1) préparer une soupe de céleri. Le soir, se réchauffer un peu de soupe, y baigner les doigts ou orteils touchés (une dizaine de minutes).

2) Faire des bandages de compresses imbibées d'huile d'olive chaude battue avec du jus de citron, ou du jus d'oignon.

La fatigue

Vive les fruits et légumes !

1) Boire un jus de pomme, un jus d'orange pressé, et/ou un jus de raisin, un bouillon de lapin ou faire une cure de chou (vitaminé, riche en fibres, pauvre en calories). Le brocoli a les mêmes propriétés que le chou.

Un peu de naturopathie...

2) Prendre du ginseng en tisane, du gingembre aussi.

3) Faire bouillir 40 g de feuilles de cassis ; laisser infuser une dizaine de minutes. Boire trois à quatre tasses d'infusion par jour.

Pour les célibataires !

4) Manger une gousse d'ail à jeun pendant quelques semaines.

5) Préparer une mixture à base d'oignon râpé, de miel, et de vin blanc. Mélanger le tout dans une bouteille de 1 litre et laisser macérer une quinzaine de jours. Boire la mixture à raison de 3 cuillerées par jour.

Fièvre

Un peu de naturopathie...

1) Prendre 10 g de chacune de ces plantes, les mélanger et les laisser infuser au moins cinq minutes dans 25 cl d'eau bouillante. Filtrer et boire plusieurs tasses par jour.

2) faire une infusion de racines d'artichaut. En boire jusqu'à ce que la température soit normale.

Gerçures (lèvres gercées)

Un peu de naturopathie...

1) Laisser infuser les pétales de rose dans une demi-tasse d'eau bouillante pendant une demi-heure. Filtrer avec une passoire puis laisser refroidir. Ajouter deux cuillerées à soupe de miel. Mélanger. Boire l'infusion sans retenue.

Autosuffisance : lorsqu'il fait chaud, se passer les doigts le long du nez avant d'étaler l'huile recueillie sur les parties sèches et endolories des lèvres.

Maux de Gorge

Un peu de naturopathie...

Les maux de gorge bénins ont lieu en toute saison. Pour les soulager, faire infuser une cuillerée à café de camomille séchée dans une tasse d'eau, passer et laisser refroidir, puis se faire des gargarismes. Si la toux apparaît, se reporter au chapitre concerné.

2) plonger 1 cuillerée à soupe de fleurs de camomille séchées deux tasses d'eau bouillante et laisser infuser cinq minutes. Verser cette infusion sur un linge, essorer puis appliquer le tissu directement sur la gorge. Attendre le refroidissement total du cataplasme avant de recommencer l'opération. Des compresses chaudes à l'huile d'olive et à la lavande chaude ont le même effet.

3) Diluer dans de l'eau chaude une pincée de sel, un jus de citron et 1 cuillerée à café de miel. En faire des gargarismes 3 fois par jour ou prendre un peu de jus de citron dans un grand verre d'eau tiède. Le citron a des propriétés anti-inflammatoires et sa forte teneur en vitamine C empêche la progression des infections.

4) Mélanger 1 cuillerée à café de sel de table à 50 cl d'eau tiède et pratiquer des gargarismes toutes les heures.

5) Prendre une poignée de gros sel gris, l'imprégner de jus de citron chaud, étendre le sel humide sur une bande de gaze et appliquer directement sur la gorge pendant une heure, en la maintenant à l'aide d'un foulard.

6) L'ail est très efficace contre le mal de gorge. Préparer un cocktail de lait, d'ail et de miel. Ecraser deux gousses d'ail et faire bouillir une minute dans une tasse de lait. Ajoutez 1 cuillerée à café de miel et boire chaud. Des gélules d'huile d'ail (six fois par jour) sont aussi vendues en pharmacie et dans les magasins diététiques.

7) Antiseptique et bactéricide, le vinaigre de cidre est un fortifiant. Il soulage les maux de gorge. Mélanger une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre avec 1 cuillerée à café de miel, diluer le tout et se gargariser.

8) Boire 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de sauge dans 10 cl d'eau est plus actif que l'infusion prise en gargarismes pour lutter contre le mal de gorge. Le thym possède les mêmes vertus antiseptiques et anti-infectieuses que la sauge. L'infusion de thym peut être consommée avec 1 cuillerée à café de miel, et/ou être mâchée en feuilles fraîches pour calmer les douleurs.

Grippe

- 1) Prendre pendant au moins 8 jours, et avant chaque repas deux gousses d'ail, les écraser et les faire bouillir dans l'équivalent d'une tasse de lait. Boire très chaud.
- 2) Reprendre des forces en buvant du jus de carotte ou de betterave, riches en vitamines et en minéraux.
- 3) Prendre 25 cl de gin, 12,5 cl de miel liquide, 1 cuillère à thé de gomme de sapin et 1 cuillère à thé de gomme de pin. Mettre le tout dans un bocal et le brasser. En prendre au maximum 2 cuillères à café par jour.

Un bon verre d'alcool...et c'est reparti !

- 4) Avant de dormir se faire un mélange de rhum et d'orange pressée dans un verre d'eau très chaude. Un mélange de rhum et de clous de girofle (sans les avaler) a lui un effet anti-infectieux, antalgique et anti-inflammatoire.
- 5) Se préparer un vin chaud à la cannelle, aromatisé de quelques zestes de citron fera tout aussi bien l'affaire.
- 6) Se préparer Une infusion chaude de thym frais avec un peu de miel.

Haleine (mauvaise)

- 1) Mâcher des feuilles de persil.
- 2) Manger du yaourt.

Hémorroïdes

- 1) Verser une tasse d'eau bouillante sur 1 ou 2 cuillères à café de graines ou de feuilles séchées de marronnier. Laisser infuser de dix à quinze minutes et appliquer cette crème sur les hémorroïdes.
- 2) Acheter dans le commerce une préparation de marronnier d'Inde (pharmacie et magasins spécialisés) sous forme de capsules de 250 mg (1 à 3 capsules par jour, prises séparément).
- 3) Plonger 20 g de marrons d'Inde concassés dans un demi-litre d'eau froide. Les faire bouillir pendant une minute et boire quatre tasses de ce breuvage par jour.

4) Faites cuire douze poireaux dans deux litres d'eau. Les filtrer et appliquer le liquide en compresses sur toute la région anale. Laisser agir une heure et se nettoyer en prenant un bain de siège. Se laver les hémorroïdes le soir avec une eau argileuse légèrement salée avant d'appliquer un nouveau cataplasme de tisane de poireau et le garder toute la nuit.

5) Verser 2 cuillerées à soupe de feuilles dans un grand bol d'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et prendre un demi-bol le matin à jeun.

Hypertension

1) L'ail frais, à raison de 4 g par jour environ, donne de très bons résultats, mais l'ail lyophilisé permet toutefois de réduire la mauvaise haleine...

2) laisser macérer pendant 10 jours, 40 g d'ail coupé en morceaux dans 200 g d'alcool à 60 °. Remuer chaque jour, passer en pressant, filtrer et prendre avec un peu d'eau une fois par jour avant les repas, pendant un mois.

3) laisser macérer dix gousses d'ail dans 50 cl de vin blanc pendant 9 jours et en boire un verre à liqueur le matin, à jeun.

4) Consommer du maquereau permet de fluidifier le sang et est hypotenseur.

5) L'avoine et les haricots secs permettent de baisser d'environ 10% la tension artérielle.

6) Faire bouillir pendant cinq minutes une vingtaine de feuilles d'olivier fraîches ou 10 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau. Laisser infuser dix minutes. Passer, sucrer, et boire chaud, matin et soir, pendant quinze jours.

Infections urinaires

Pour les personnes sensibles à ces infections, consommer plus de 250 ml de jus de canneberge par jour est conseillé.

Mains (beauté des)

Contre les ongles cassants

1) Plonger pendant une minute les ongles dans de l'huile d'olive verte chaude mélangée à des feuilles d'olivier et enrichie à l'essence de citron. Les masser. Renouveler dix fois l'opération.

2) Matin et soir, plongez vos doigts pendant une quinzaine de minutes dans un bain au jus de citron. Répétez l'opération jusqu'à ce que vos ongles retrouvent de la vigueur.

Pour les mains douces

Mélanger 2 cuillerées à café de miel, une de jus de citron, une d'huile d'olive et un jaune d'œuf. S'enduire les mains pendant une demi-heure

Contre les mains gercées

1) Broyer 25 cl de flocons d'avoine crus jusqu'à obtention d'une fine poudre. Se frotter les mains avec en enlevant délicatement les peaux abîmées. Se Rincer à l'eau fraîche et appliquer une crème hydratante

2) Mélanger quelques gouttes d'huile de citron et de glycérine (pharmacie). Faire pénétrer ce mélange sur les mains abîmées au coucher et le garder toute la nuit dans des gants de coton.

Maux de tête

1) Se plonger les mains dans de l'eau très chaude jusqu'aux poignets une bonne demi-heure. Les pieds dans l'eau glacée

2) Se plonger les pieds quelques minutes dans de l'eau glacée avant de vous coucher.

3) Se faire des cataplasmes de tranches de pommes de terre crues appliquées directement sur les tempes jusqu'à disparition de la douleur.

4) Couper des rondelles de citron ou se faire des cataplasmes de vinaigre. Pour les cataplasmes de citron, couper un fruit en deux et maintenir chaque moitié sur les tempes (15mns).

5) Pour une infusion, plonger 10 g de fleurs d'aubépine dans un litre d'eau et laisser infuser un quart d'heure. En boire une tasse deux ou trois fois par jour.

6) Faire ramollir deux oignons dans de l'eau bouillante. Laisser tiédir puis poser quelques couches de pelures maintenues avec une bande de gaze sur le front. Couvrir et laisser agir toute une nuit.

7) Pour les migraines ophtalmiques, mélanger de l'argile en poudre avec de l'eau jusqu'à obtenir une pâte onctueuse, à étaler en couche épaisse sur tout le visage (45mns).

Favoriser la Mémoire

1) Consommer du ginkgo biloba en dragées, capsules, comprimés et gouttes.

Nausées

1) Le bicarbonate de soude est bon pour la digestion, donc pour les nausées. Les biscottes permettent d'absorber les excès de salive dans l'estomac.

2) Prendre des gélules de gingembre.

3) Pour lutter Contre les nausées, faire une tisane de feuilles de menthe ; infuser une dizaine de minutes. En boire régulièrement pendant 24h. Il est possible de se faire aussi Une infusion de menthe poivrée ou associant cannelle, menthe et clous de girofle à parts égales.

4) Prendre le jus d'une rondelle de citron dans de l'eau chaude ; Il semble que le mal des transports soit favorisé par un excès de salive dans l'estomac.

5) Prendre 1 ou 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, deux fois par jour, le matin et pendant le déjeuner de préférence soulage les nausées et arrête les vomissements.

Soin de la Peau

1) Consommer de la carotte en période d'exposition solaire. Appliquer sur la peau du jus de carottes prévient du vieillissement de la peau et des rides.

2) Pour un masque de beauté antirides, râper des carottes et les appliquer directement sur le visage, quinze minutes puis rincer à l'eau claire.

3) Consommer de préférence Le jus de carottes fraîches, le matin à jeun, à distance des repas.

4) Utiliser de l'argile (jaune ou verte) en shampooing (revitalisants et antiparasitaires) ou en savonnets pour les peaux sèches (argile jaune) ou grasses (argile verte de préférence). Un bain d'eau argileuse adoucit la peau, élimine les rougeurs et calme les irritations.

5) Plonger un concombre en morceaux dans 50 cl d'eau et faire bouillir le tout quelques minutes. Laisser refroidir, filtrer et verser le liquide dans une bouteille. Appliquer chaque matin sur la peau.

6) Mélanger le jus d'une pastèque au jus d'un concombre. Appliquer sur la peau matin et soir, à l'aide d'un coton.

Pour les Peaux sèches

1) S'enduire le corps d'huile d'olive verte dans laquelle aura macéré des feuilles d'olivier et de la purée d'olive verte. Puis, prendre un bain chaud (36° C), se savonner et se rincer à l'eau claire.

2) Prendre un bain d'avoine en poudre (avec ou sans huile d'olive). Versez 5 g de farine d'avoine en poudre dans un bain tiède et se frotter tout le corps avec les substances qui restent en suspension dans l'eau.

3) En cas de rugosité de la peau des jambes, des coudes ou des genoux, se frotter avec un mélange à part égales de sel fin et d'huile d'olive ou d'amande douce. Masser légèrement afin de ne pas provoquer d'irritation et rincer à l'eau fraîche ou tiède. Pour les coudes particulièrement, Couper un citron en deux et les frotter avec.

Pour lutter contre les paupières gonflées et poches sous les yeux

1) Appliquer une tranche de concombre sur chacune des paupières pendant une demi-heure environ.

2) Placer deux sachets de thé dans le compartiment à glace du frigo et attendre qu'ils soient bien frais. Les appliquer ensuite sur les yeux pendant 10 minutes.

Pour les peaux fragiles

Faire macérer pendant une heure de la poudre d'amande dans 1 litre d'eau (de source de préférence). Filtrer, ajouter 50 g de miel liquide et mélanger. Verser la lotion dans une bouteille qui se ferme hermétiquement. Tous les jours, matin et soir, à l'aide d'un disque de coton, appliquer cette lotion sur votre peau.

Rééquilibrer les peaux mixtes

Eplucher une pomme, la couper en morceaux et la cuire dans l'équivalent d'un grand verre de lait entier. Hors du feu, retirer la pomme du lait, écraser les morceaux de pomme tout en réincorporant petit à petit le lait chaud. Pendant la manœuvre, ajouter 1 cuillerée à soupe de farine et une autre d'huile d'olive. Appliquer tiède sur la peau et laissez agir 20 minutes avant de rincer à l'eau minérale.

Pieds malodorants

1) Pour se faire une décoction, prendre deux cuillerées à café de thym pour un demi-litre d'eau. Faire bouillir dix minutes, et y tremper les pieds une demi-heure. Répéter l'opération chaque jour jusqu'à atténuation des odeurs.

2) Prendre des bains de pieds en associant Le bicarbonate de soude ou du vinaigre (2cl) à 1 litre d'eau, deux fois par semaine.

3) Se faire un bain de pieds avec deux ou trois sachets de thé pour 4 litres d'eau. Faire bouillir dix minutes, laisser refroidir et tremper les pieds une demi-heure avant de les sécher.

4) placer des feuilles de sauge dans les chaussures régule la transpiration des pieds et élimine les odeurs(ou prendre un bain de pieds aux feuilles de sauge pendant une vingtaine de minutes avant de se rincer à l'eau fraîche).

5) Faire bouillir des feuilles de noyer dans un demi-litre d'eau. Laisser infuser un quart d'heure. Filtrer puis ajouter à cette préparation de l'eau froide. Verser cette mixture dans une bassine et ajouter une poignée de gros sel. Prendre un bain de pieds jusqu'aux chevilles (10 minutes). Se sécher les pieds et les masser avec du jus de citron.

Piqûres d'insectes

Se faire des Compresses :

- De lait froid ou chaud « pour ôter le poison » ;
- d'eau salée et de moutarde sèche ;
- de bicarbonate de soude additionné d'eau
- d'eau et de vinaigre ;
- de vinaigre de cidre chaud ;

- de jus de citron ;
- de thé froid.

Se faire des cataplasmes :

- De cendres de pipe mélangées à du soda ou du sel ;
- de lard salé ;
- de persil haché ou écrasé et de cerfeuil ;
- de beurre salé ;
- de framboises crues ;
- de tabac à chiquer préalablement mâché ;
- de mie de pain, lait et saindoux ;
- de pommes de terre râpées (appliquer toute une nuit) ;
- de feuilles de chou ramollies ;
- de boue ou d'argile. Appliquer directement sur la piqûre et recouvrir d'un mouchoir ou d'un bandage. Laisser sécher ;
- utiliser des gélules de charbon. Les ouvrir pour recueillir la poudre qu'elles contiennent. En faire une pâte avec un peu d'eau et l'appliquer directement. Couvrir et laisser agir.

Se Frictionner :

- Avec de la salive.
- avec des fraises ;
- avec du savon de Marseille ;
- avec une feuille de tomate ;
- avec 1 ou 2 gouttes d'huile de citron mélangées à 1 cuillerée à café de miel ;
- avec un oignon cru, une gousse d'ail ou du blanc de poireau ;

- avec des feuilles fraîches (ou de l'huile essentielle) de thym ou de marjolaine.

Plaies

Les sangsues...

Laver la région à l'eau chaude en frottant pour la rougir, y déposer un peu de lait sucré, mettre la sangsue dans un verre à madère ou une ventouse que l'on tiendra renversée jusqu'à ce que l'animal se soit fixé sur la plaie. La succion dure une à deux heures. Ne pas toucher les sangsues ; les laisser tomber d'elles-mêmes. Pour hâter leur chute, on les saupoudre de sel ou de tabac.

Rhumatismes

1) Introduite dans l'alimentation, la pensée sauvage, cette fleur jaune, blanche et violette combat les rhumatismes. Elle contient des flavonoïdes, des tanins, divers acides et de la saponine qui permettent de lutter contre les rhumatismes, ainsi que les affections dermatologiques, la toux, les bronchites ou les inflammations des muqueuses.

2) **En cas de douleurs aiguës**, un cataplasme d'argile, froid ou tiède, doit être appliqué deux fois par jour (durant 3 jours). Renouveler l'opération jusqu'à disparition des douleurs.

3) **En cas de douleurs chroniques**, un bain chaud d'argile avec des algues atténue la douleur. Se plonger les parties du corps atteintes de rhumatismes dans ce bain pendant une demi-heure environ, une fois par jour lors des crises les plus douloureuses, puis une fois tous les deux jours pour entretenir les effets de ce traitement.

4) En en infusion (1 cuillerée de feuilles dans un bol d'eau bouillante) l'artichaut diminue les douleurs articulaires.

5) Faire bouillir deux gousses d'ail dans un bol de lait. Filtrer et boire ce lait deux fois par jour, matin et soir.

6) Pendant quelques semaines, avaler chaque jour une gousse d'ail à jeun, ou se faire un massage d'ail broyé mélangé à de l'huile d'olive verte.

7) Dans un peu d'eau, prendre une dizaine de gouttes d'un breuvage issu d'une macération d'ail râpé dans de l'alcool à 80°.

8) boire des infusions préparées à base d'oignons non épluchés.

9) Boire du jus de citron dans de l'eau tiède chaque jour, il permettrait de prévenir et de ralentir l'évolution des maladies articulaires.

10) Frictionner les endroits douloureux avec un jus de gingembre frais mélangé à de l'huile végétale. Pour obtenir du jus de gingembre, râper des morceaux de racine puis les écraser pour en recueillir le jus.

11) Pour atténuer les douleurs, appliquer sur les articulations endolories des compresses de feuilles de menthe bouillies dans de l'eau.

12) Se faire une infusion de pelures de pomme (1 cuillerée de pelures sèches par tasse).

Rhume

1) Contre le rhume et la grippe, prendre de l'ail en gélules ou de l'huile d'ail (1 cuillerée à soupe) toutes les heures.

3) Frotter directement une gousse sur la plante des pieds. Garder la gousse d'ail appliquée sur la plante des pieds toute la nuit en la maintenant avec une paire de chaussettes usagée.

3) Appliquer directement sur le dos ou le thorax une pâte de couleur jaune beurre composée de gousses d'ail pilées mélangées avec de l'huile d'olive et quelques gouttes d'eau.

4) Se faire un bouillon de poulet car il accélère l'écoulement des sécrétions nasales et ainsi l'évacuation des microbes.

5) **Pour soigner le rhume chez les bébés**, nettoyer le nez au sérum physiologique ou à l'eau de mer.

6) Mélanger un peu de sérum physiologique avec de l'eau argileuse et un peu de jus de citron frais. Irriguer le nez trois ou quatre fois par jour avec ce produit, en se mouchant bien après le lavage de chaque narine.

7) Prendre huit grosses fleurs de vinaigrier, des feuilles de menthe, du sirop d'érable (ou du miel liquide), de l'eau, et un peu de gin. Faire bouillir dans l'eau les feuilles de vinaigrier et de menthe une dizaine de minutes. Filtrer et ajouter le sirop d'érable ou de miel, puis le gin. Prendre une cuillerée à thé de ce breuvage chaque fois que le besoin s'en fait sentir. A conserver au frais.

8) Se faire des tisanes ou des gargarismes de sauge. Laisser infuser une quinzaine de minutes quelques feuilles de sauge dans un bol de lait bouillant. Boire à tout moment de la journée.

9) inhaler du vinaigre ou frotter tout le corps avec de l'eau vinaigrée tiède avant de se coucher sous la couette.

Sommeil (troubles du)

1) Se faire une infusion d'essence de lavande pour trouver le sommeil ou utiliser un diffuseur d'huile essentielle. Mettre également un mouchoir sur votre oreiller sur lequel il y a quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

2) Jeter quelques poignées de gros sel marin dans votre baignoire et se détendre.

3) Se faire une tisane de valériane (aucun effet secondaire, ni perte de mémoire ni somnolence).

4) Se faire Une tisane de feuilles de menthe avec un peu de miel liquide aide à s'endormir si on la prend une demi-heure avant de se coucher. Pour favoriser l'endormissement, le miel est conseillé dans toutes sortes de tisanes ou pris dans du lait chaud.

Stress

1) Faire bouillir une gousse d'ail dans une tasse de lait et boire chaud. Préparer des potages pour retrouver tonus et moral avec de la sauge et de l'ail.

2) Se faire des décoctions d'aubépine

3) Se faire des tisanes de Camomille.

4) Se faire des décoctions de tilleul. Faire bouillir 20 g de fleurs dans 1 litre une vingtaine de minutes. Filtrer et boire une tasse trois ou quatre fois par jour dans les périodes d'anxiété et de stress.

5) En cas d'insomnie, boire une infusion de houblon juste avant de vous coucher. Le houblon peut très bien être associé à la camomille et au tilleul pour un meilleur sommeil.

6) Se faire une tisane à la marjolaine.

7) Manger du ginseng.

Toux

- 1) Faire infuser une bonne quantité de thym dans un demi-litre d'eau, filtrer et ajouter du miel liquide 3 cuillerées à soupe. Couvrir et chauffer cette préparation à feu doux en remuant doucement. Laisser refroidir et prendre 1 cuillerée à soupe de ce sirop chaque fois qu'une crise de toux pointe à l'horizon (à conserver au frais).
- 2) Se frotter la poitrine avec de l'huile d'olive. Après ce massage, poser sur le torse un cataplasme composé de farine de blé et de farine de moutarde. Le retirer quand la peau commence à rougir un peu (à Renouvelez l'opération chaque fois que besoin s'en fait sentir).
- 3) Mélanger à parts égales, du miel, de petites quantités de glycérine liquide (vendue en pharmacie), du jus de citron, du rhum, et de l'eau-de-vie. Faire chauffer le tout jusqu'à ébullition mais éviter de laisser bouillir (en boire suivant besoin et à conserver au frais).
- 4) Mettre huit gousses d'ail dans un récipient ; le recouvrir de miel liquide pour faire passer le goût et adoucir la gorge. Prendre 1 cuillerée à café de ce mélange toutes les deux heures.
- 5) Déposer dans un récipient trois gousses d'ail et verser 50 cl d'eau bouillante. Couvrir, laisser infuser une quinzaine de minutes et boire !
- 6) Couper des carottes en rondelles ; les mettre dans une casserole en les saupoudrant de sucre. Porter à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes. Recueillir le jus et le consommer : quelques cuillerées à soupe par jour.
- 7) Mélanger 25 cl de bière, 3 cuillerées à thé d'essence de menthe poivrée et deux petites tasses de cassonade (sucre raffiné une seule fois). Faire bien fondre le tout. Le sirop est prêt se conserve au frais.
- 8) Plonger une quinzaine de grammes de feuilles et de fleurs de guimauve dans un litre d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. Boire deux ou trois tasses par jour.
- 9) Faire bouillir trois poireaux. Quand ils sont cuits, les retirer de l'eau et y ajouter deux cuillerées à soupe de miel. Ecraser et mélanger le tout. Prendre une bonne cuillerée de cette potion à chaque apparition de la toux.

Varices

1) Prendre 1 litre d'huile d'olive, un grand verre d'eau tiède et deux tasses de vinaigre de cidre. Mélanger le tout au fouet et en imprégner un linge de coton fin. Appliquer sur les parties douloureuses (20 minutes). Renouveler les compresses autant de fois que nécessaire.

2) Jeter 20 g de marrons d'Inde concassés dans un demi-litre d'eau, faire bouillir cinq minutes, laisser infuser une dizaine de minutes et boire de cette infusion (deux fois par jour, après les repas).

3) A réaliser lorsque les varices sont bien gonflées : Hacher menu des feuilles de lierre grimpant. Prendre une feuille de chou, l'écraser complètement au rouleau à pâtisserie avant de la recouvrir du lierre pilé. Plier la feuille de chou en deux et appliquer à même la peau le long des varices (maintenir pendant une heure).

4) Faites bouillir quelques gousses d'ail dans de l'eau, laisser refroidir un peu et prendre un bain de pieds dans cette eau la plus chaude possible.

5) Se faire un sirop à l'ail (épluchez et râpez les gousses) avec de l'eau et quelques cuillerées de miel liquide. A prendre chaque jour.

Verrues

1) Couper de l'ail en très menus morceaux. Placer les morceaux dans un pansement avec un creux (pansement pour cors aux pieds vendus en pharmacie). Appliquer l'ail pilé sur la verrue (tous les jours). L'ail doit être posé exactement sur la verrue car il brûle la peau.

2) Frotter la verrue avec un morceau de craie.

3) Frotter la verrue avec de la pomme de terre crue.

4) Appliquer des tranches de citron qui ont macéré dans du cidre avec un peu de sel.

5) Fixer la surface interne d'une peau de banane sur une verrue plantaire.

6) Faire macérer pendant dix jours, des pédales de lis blanc dans du vinaigre et s'en faire un emplâtre.

7) Creuser un oignon et le remplir de gros sel. Recueillir chaque jour le jus qui en suinte et frotter les verrues jusqu'à disparition.

8) Appliquer sur la verrue de l'huile de foie de morue.

Soins du visage

Un peu de naturopathie ...

1) Mélanger dans une tasse un demi-yaourt, une cuillerée à soupe de miel liquide d'acacia, une cuillerée à café de germes de blé, la pulpe d'une demi-pomme passée au mixeur et une cuillerée à soupe de jus de citron. Ajouter 10 g de fécule de pomme de terre puis mélanger. Verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et à conserver le tout au frais dans un récipient hermétiquement fermé. Appliquer sur le visage.

2) L'huile d'amande douce associée à la pulpe de pêche constitue également un démaquillant efficace.

3) Pour nettoyer la peau, Mélanger 1 cuillerée à soupe d'argile blanche, 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'huile de germe de blé. **Pour les peaux grasses**, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Appliquer sur le visage et retirer le masque avant qu'il ne sèche en rinçant à l'eau.

Les argiles blanche et rosée sont moins efficaces, car beaucoup plus douces ; elles conviennent mieux aux peaux sensibles.

Pour adoucir la peau :

4) Mélanger la pulpe d'un avocat à une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Appliquer et laisser agir pendant une vingtaine de minutes puis rincer à l'eau tiède.

5) Prenez 2 cuillerées à café de levure de bière en poudre, une cuillerée à soupe d'huile de carottes, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe d'huile de germe de blé, et deux branches de persil hachées. Mélanger puis appliquer ce mélange sur le visage avant de le recouvrir avec une bande de gaze fine. Laisser agir pendant quinze minutes et nettoyer à l'eau froide.

6) Battre un blanc d'œuf en neige puis le mélanger à un yaourt nature ou à son poids en lait entier. Ajouter le jus d'un citron et fouetter la mixture. Étaler la préparation sur le visage et laisser agir (15 minutes). Rincer à l'eau minérale plate.

7) faire un masque avec des blancs d'œufs. Laisser agir quinze minutes. En rinçant le masque, éliminer les cellules mortes ; la peau est douce et saine.

Ô rides ... et ridules !

8) Mélanger une cuillerée à soupe de miel de lavande avec quelques gouttes de citron et une cuillerée à café d'huile d'amande douce. Ce mélange est excellent pour la jeunesse de la peau.

9) Dans un jus de pamplemousse rose, ajouter un blanc d'œuf monté en neige et faire bien mousser le mélange avant de l'appliquer sur le visage et le cou.

10) Battre deux jaunes d'œufs avec quelques cuillerées d'huile et un peu d'eau. Appliquer ce mélange sur le visage avec un coton et le conserver dix minutes avant de rincer. Appliquer le reste sur les mains pour les nourrir.

11) Appliquer du lait entier avec du coton après le démaquillage constitue un soin antirides.

Eclat de la peau :

12) Diluer 1 cuillerée à soupe de levure de bière dans un jus de myrtille et laissez reposer une demi-heure. Appliquer sur le visage et le cou. Rincer délicatement en tapotant sans jamais frotter (toujours sur un visage démaquillé et nettoyé)

13) Faire bouillir 25 cl d'eau avant d'y jeter une grosse poignée de fleurs ou de plantes fraîches ou séchées. Laisser infuser, hors du feu, une quinzaine de minutes, puis filtrer (conservation 15 jours en bouteille).

- Pour les peaux sensibles : eau de mauve, de millepertuis ou de violette.

- Pour les peaux grasses : eau de lavande, de romarin, de sauge, de thym ou de mélisse.

- Pour les peaux normales : au choix, eau de rose de cerfeuil, de fleurs d'oranger ou de tilleul.

- Pour les peaux sèches : eau de coquelicot, de basilic, de camomille ou de lis blanc.

13) Pour calmer une peau sensible et fragile, Composer une pâte crémeuse avec la pulpe de deux abricots et une cuillerée à café de miel de lavande et appliquer du front à la naissance du décolleté, en prenant soin de vous être préalablement démaquillé.

14) Ecraser la chair d'une pêche blanche, garder la pulpe et ôter le jus. Faire une pâte onctueuse en ajoutant quelques gouttes d'eau de rose, appliquer et laisser agir dix minutes. Rincer à l'eau tiède.

Les peaux grasses, un casse tête ?

14) Passer le demi-concombre au mixeur et obtenir une pâte lisse. Ajouter à la pulpe en purée le quart de tasse d'eau de rose et la teinture de benjoin à l'aide d'un compte-gouttes. Appliquer sur la peau pendant vingt minutes et Rincer à l'eau froide.

15) Se fabriquer un masque de beauté en écrasant une poignée de fraises, de mûres ou de framboises, y ajouter un demi-yaourt nature et une cuillerée à soupe en poudre d'amandes. Etaler cette crème sur le visage pendant au moins quinze minutes avant de rincer.

Les peaux sèches...

16) Ecraser la pulpe d'un melon, la filtrer pour en obtenir une purée de jus. Verser ce jus dans 5 cl de lait et ajouter encore 5 cl d'eau. Mélanger dans un flacon en verre en secouant bien. Nettoyer le visage à l'aide d'un coton, matin et soir.

17) Mélanger 1 cuillerée à soupe de crème fraîche (ou de yaourt nature), 1 cuillerée à café de pêche, 1 cuillerée à café de miel et Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de rose et appliquer sur la peau (pendant 20 minutes et rincez délicatement à l'eau tiède).

18) Broyer très finement deux poignées d'amandes fraîches, sans la peau, puis leur ajouter une petite quantité de lait entier tiède et obtenir une préparation moelleuse. Appliquer sur l'ensemble du visage et du cou. Laisser agir entre quinze et vingt cinq minutes. Rincer à l'eau tiède.