

SOPHIE LACOSTE

TRUCS ET ASTUCES DE SANTÉ

Les remèdes efficaces



- Les remèdes indispensables pour se soigner efficacement sans médicaments
- Les meilleurs soins naturels et leur préparation
- De A comme Abcès à Z comme Zona : les solutions aux maux de toute la famille

TRUCS ET ASTUCES DE SANTÉ

Et si on cessait de s'empoisonner la vie ? La nature nous offre toutes les solutions douces pour se soigner. Plantes, aliments, huiles essentielles, ingrédients magiques comme le bicarbonate, l'argile, le miel. Tous ces remèdes de « grands-mères » qu'on se repasse de génération en génération montrent aujourd'hui encore leur efficacité au quotidien !

Dans cette bible, découvrez tous les « trucs » de santé les plus utiles et les plus naturels :

- **Le kit des remèdes indispensables pour se soigner efficacement et sans danger :** plantes, aliments, argile, homéopathie, huiles essentielles, produits de la ruche, vinaigre de cidre... qui fait quoi, mode d'emploi pour les utiliser au mieux.
- **Les soins et les préparations à connaître :** bains de bouche, cataplasmes et compresses, teintures mères, massages et réflexologie, tisanes, sirops, masques...
- **Abcès, acné, cellulite, cholestérol, lumbago, rhume, cheveux gras, zona...** à chaque désordre sa « solution santé » : jus de cresson, varech, café vert, choux... les trucs d'autrefois n'ont pas pris une ride.

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient aussi la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de 20 ans. Elle est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s des *Surprenantes vertus du jeûne*, des *Aliments qui guérissent*, ou encore de *Ma bible de la phytothérapie*.

ISBN 979-10-285-0206-5



23,00 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Secrets de beauté, 2016.

Le jeûne : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Les plantes qui guérissent, 2015.

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Les aliments qui guérissent, 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 90, 99, 114, 165)

© 2016 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-10-285-0206-5

SOPHIE LACOSTE

TRUCS ET ASTUCES
DE SANTÉ :
LES REMÈDES EFFICACES

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

	Avant-propos	7
Partie 1	Les ingrédients majeurs	13
Partie 2	Les soins et les préparations	137
Partie 3	Les trucs de santé, de A comme Abscès à Z comme Zona	167
	Index	437
	Table des matières	457

Avant-propos

Cela fait près de vingt ans maintenant que je m'intéresse aux trucs de santé, remèdes, simples petits conseils ou astuces qu'il me semble intéressant de faire circuler.

On parle de trucs de grands-mères, mais il existe aussi des astuces très modernes. Je pense par exemple au cachet d'aspirine à faire fondre directement sur une dent pour soulager la douleur. Évidemment, on peut quand même choisir la version « truc de grand-mère » en mordant un clou de girofle, ou un « truc de grand-mère » amélioré en trempant un Coton-Tige dans de l'huile essentielle de laurier noble et en l'appliquant sur la dent. Le soulagement est immédiat, même si le goût paraît parfois détestable !

Quand un remède donne de bons résultats sans effets secondaires indésirables, n'a-t-on pas tout intérêt à le partager ?

Quand j'ai lancé mon magazine *Belle-Santé* (devenu depuis *Rebelle-Santé*), je me souviens de deux exemples qui m'ont réellement encouragée à faire en sorte de laisser une belle place, dans le journal, à ces fameux « trucs de santé ».

– Un jour, dans un article, j'ai cité le bambou pour soulager les maux de dos : les lumbagos, les sciatiques... Et j'ai reçu une avalanche de courriers de lectrices et de lecteurs qui me racontaient que, après avoir souffert de maux de dos pendant des années sans trouver de remède efficace, le bambou les avait enfin soulagés.

– Et un autre exemple : je recevais très souvent des lettres de personnes souffrant d'acouphènes, qui semblaient réellement en détresse et auxquelles aucune solution n'était proposée. J'ai cherché dans mes livres de phytothérapie s'il n'existait pas un remède, au moins un espoir... Et j'ai lu, dans un livre du Dr Valnet, que le cimicifuga – une plante généralement prescrite pour les troubles féminins – pouvait les soulager. J'ai publié l'information et, là aussi, des personnes à qui l'on avait dit qu'elles devraient supporter leurs bourdonnements d'oreilles à vie ont réussi à enfin faire taire le bruit dans leurs oreilles.

Des exemples, j'en ai recueilli des centaines, autant de messages qui m'ont encouragée à continuer ma « récolte » de trucs et à les diffuser le plus largement possible.

Jusqu'au xx^e siècle, on avait l'habitude de se transmettre de nombreux trucs de génération en génération, surtout des remèdes à base de plantes. Dans les campagnes, tout le monde savait qu'on

pouvait avoir moins mal au dos et aux articulations en mettant des marrons dans ses poches à l'automne, on se fouettait avec des orties pour chasser le lumbago, on faisait dormir les petits sur des fougères pour qu'ils cessent de faire pipi au lit...

Puis est venu l'essor des médicaments de synthèse et des molécules qui soulagent tout très vite, les cachets très pratiques, les antibiotiques aussi, dont il faut reconnaître les mérites, car ils ont sans aucun doute sauvé bien des vies...

Mais voilà, pris par l'engouement des découvertes, souvent réjouissantes d'ailleurs, et très prometteuses, on s'est peu à peu éloignés du bon sens ! Et on en est venu, par exemple, à vouloir tout soigner avec les antibiotiques. Il a fallu que les dégâts liés à leur abus soient énormes pour que les pouvoirs publics tirent enfin la sonnette d'alarme. Combien de virus ont continué à proliférer alors que leurs hôtes étaient sous traitement antibiotique ? Le problème, ce n'est pas simplement l'inefficacité des antibiotiques utilisés pour soigner des maladies dont les bactéries ne sont pas responsables, c'est que, à force d'en répandre dans la nature, on a réussi à faire en sorte que les bactéries responsables de graves maladies, en contact quasi permanent avec des antibiotiques, s'y soient habituées, rendant ces médicaments inefficaces.

Aujourd'hui, de nombreuses bactéries résistent à de nombreux antibiotiques ! Le staphylocoque doré, par exemple, dont il est fréquemment question dans les hôpitaux (c'est une bactérie très souvent responsable d'infections nosocomiales), devient résistant à tous les traitements. Et on est en train de s'apercevoir que le remède le plus efficace contre cette vilaine bestiole, ce sont les huiles essentielles.

Parmi les médicaments souvent utilisés à tort et à travers, on trouve aussi les anti-inflammatoires, certes efficaces pour apaiser les douleurs, mais redoutables pour l'estomac... Citons également les tranquillisants, les somnifères... Ils calment, ils font dormir, mais ils sont sans pitié pour la matière grise ! Et une fois qu'on y est habitués, difficile de s'en passer. L'accoutumance est un autre de leurs grands défauts. Là aussi, comme pour les antibiotiques, on assiste à une prise de conscience des pouvoirs publics qui nous envoient, à nous, journalistes, des courriers électroniques en disant que c'en est trop, que les Français prennent trop de benzodiazépines et que les effets secondaires et l'accoutumance deviennent de réels problèmes de santé... Mais qui les prescrit, tous ces médicaments ? Des médecins ! L'information devrait donc plutôt aller directement vers les médecins. Le problème, c'est qu'il y a tellement d'argent en jeu que les laboratoires mettent les bouchées doubles et, souvent, les médecins sont abreuvés d'informations alléchantes par les visiteurs médicaux.

Et il y a tellement d'argent en jeu qu'il est bien difficile de mettre en avant un substitut naturel efficace aux psychotropes pourtant accusés de bien des effets secondaires indésirables...

Il y a quelques années, vous avez sans doute vu apparaître sur le marché un nouvel anxiolytique naturel, le kava-kava, une plante venue des îles Fidji dont les effets anxiolytiques ont été comparés à ceux des benzodiazépines et qui a donné des résultats encore meilleurs, sans effets secondaires. Découvrant cette plante et ses vertus, je me suis empressée d'en faire l'écho dans la presse, d'autres journalistes aussi en ont parlé... J'ai reçu des témoignages de lecteurs et surtout de lectrices qui, grâce au kava-kava, ont enfin réussi à se sevrer des médicaments qu'ils prenaient depuis des années, chaque soir, pour s'endormir... Et puis, après un ou deux ans, le kava-kava a disparu

des magasins bio, des parapharmacies, des pharmacies... Interdit à la vente. Sous prétexte que plusieurs personnes étaient mortes après avoir utilisé cette plante en Suisse ! Pourtant, on boit de l'extrait de kava-kava depuis des millénaires aux îles Fidji et même à Wallis et Futuna, territoire français, sans qu'il n'y ait jamais eu d'accident ; et il serait impossible aujourd'hui de l'interdire là-bas. Personne ne comprendrait puisque cette plante est utilisée depuis des millénaires sans qu'il n'y ait jamais eu de problème. Alors, comment se fait-il qu'on le retire de la vente en Europe ? Tout simplement parce qu'un laboratoire a extrait les principes actifs de la plante avec un solvant dangereux qui a tué des gens ! Mais le kava-kava n'y était pour rien. Sauf que la brèche est apparue, rendant possible l'interdiction d'une plante qui commençait à prendre de sérieuses parts de marché et à faire de l'ombre aux molécules chimiques. Laboratoires et pouvoirs publics auraient-ils des liens de solidarité ?

Il s'était passé une histoire assez similaire quelques années avant avec le millepertuis ! C'est l'un des antidépresseurs les plus couramment prescrits en Allemagne, et même remboursé dans ce pays. En France, l'information a circulé, les ventes ont augmenté... Et il a suffi d'une petite étude américaine pour tout faire basculer. Le millepertuis avait rendu moins efficace un traitement contre le sida pour quelques personnes... Et un avis négatif de nos Autorités a fait retirer le millepertuis de tous les rayons des boutiques bio et autres parapharmacies et pharmacies un peu ouvertes aux médecines alternatives.

Parce qu'il faut savoir que le marché des somnifères, des anxiolytiques et des antidépresseurs rapporte des milliards aux laboratoires pharmaceutiques. Vous pensez sans doute que les plantes pourraient en rapporter autant. Eh bien non ! Parce que les molécules de synthèse sont brevetables. Tandis que les plantes ne le sont pas. Un laboratoire n'a aucun intérêt à faire des études cliniques qui coûtent très cher si tout le monde peut, ensuite, vendre le remède dont il a démontré les bienfaits. Donc, les laboratoires inventent des molécules de synthèse, sur lesquelles ils peuvent déposer un brevet, et qu'ils sont par conséquent les seuls à pouvoir commercialiser. Avec les plantes, c'est impossible !

Mais c'est à partir des plantes que sont généralement créées les fameuses molécules, en copiant le modèle naturel ou en extrayant des molécules que l'on associe les unes aux autres.

Par exemple, l'aspirine a été copiée sur l'acide salicylique, une substance que l'on trouve dans le saule blanc et dans la reine-des-prés (*spirea* en latin). On a fait quelques travaux en laboratoire, quelques modifications de la molécule naturelle, et l'acide salicylique est devenu acide acétylsalicylique. Toujours aussi efficace sur les douleurs ou la fièvre, peut-être même davantage, il a aussi quelques inconvénients puisqu'il fait mal à l'estomac ! Et c'est généralement le cas avec les molécules de synthèse. Les modifications rendent souvent les molécules plus « toxiques » pour l'organisme, avec des effets secondaires que n'ont pas les modèles naturels. D'où l'intérêt, quand on le peut, de préférer les remèdes naturels.

Diffusons l'information...

Depuis des millénaires, on se passe, de génération en génération, des conseils de bon sens, des « remèdes » simples, des astuces et, si je m'intéresse à eux depuis tant d'années, si j'ai voulu les rassembler aujourd'hui pour en faire « Ma bible », c'est pour plusieurs raisons :

- *La première, c'est une question de bon sens*, les « trucs » qu'on se repasse de génération en génération, entre amis, par le bouche à oreille, sont souvent à la fois pratiques et économiques.
- *La deuxième, je vous l'ai déjà donnée* : quand on peut avoir un résultat similaire sans effets secondaires avec un produit naturel plutôt qu'un produit de synthèse, pourquoi s'en priver ? Si, finalement, l'asthme du petit dernier bat en retraite devant des bourgeons de plantes alors qu'on vous avait prédit un traitement médical à vie...
- *La troisième, c'est parce qu'il arrive que la médecine se trouve confrontée à l'échec*. Et c'est souvent comme ça que certaines personnes, apparemment « hermétiques » aux thérapies alternatives et autres médecines complémentaires, tout d'un coup, découvrent que, oui, la feuille de chou peut faire des miracles sur les ulcères variqueux, que grâce à deux ou trois cures de tisanes, ils n'ont plus jamais eu de coliques néphrétiques, etc.
- *La dernière raison, c'est qu'il existe des symptômes ou des pathologies* qui sont généralement « déconsidérés » par la médecine conventionnelle. Pourquoi ? Parce qu'ils ne sont pas « mortels » et, surtout, parce que l'arsenal thérapeutique n'a rien à proposer pour les soigner ou les soulager. Je pense aux acouphènes, ces bruits dans les oreilles qui touchent des millions de personnes à qui l'on dit que ce n'est rien, qu'il faut vivre avec... Certains s'en accommodent. Pour d'autres, le bruit est tellement insupportable qu'ils en viennent à se suicider. Je pense aussi à toutes ces maladies « émergentes » qui laissent bien perplexes les médecins, ces pathologies pour lesquelles les résultats d'examen sont « normaux ». Rien dans les analyses de sang ni sur les radiographies, les scanners ou les IRM, et pourtant les personnes concernées sont bien malades. On leur répète que « c'est dans leur tête » pour que, finalement, après souvent des années d'analyses et de consultations, soit diagnostiquée une fibromyalgie, une fatigue chronique, maladies pour lesquelles la médecine moderne ne propose pas de solution.

L'avenir radieux ?

Les médecines aujourd'hui devenues « alternatives » furent longtemps des médecines, simplement. Dans l'Antiquité, les plantes étaient les seuls remèdes disponibles... Puis, elles ont été reléguées au second plan avec l'avènement des molécules de synthèse. Elles ont même subi de nombreuses attaques de la part des Autorités : les praticiens de thérapies alternatives se font parfois traiter de charlatans...

Mais aujourd'hui, le bon sens semble reprendre ses droits. Il y a une quinzaine d'années, ma passion pour les trucs de santé paraissait farfelue. Aujourd'hui, les recueils de « trucs de grand-mère » se multiplient, et tant mieux s'ils rendent service. Même le jeûne, méthode thérapeutique décriée s'il en est, commence à intéresser les scientifiques et les médecins. Certains oncologues suivent même de près les travaux du chercheur Valter Longo sur les effets bénéfiques de l'association jeûne et chimiothérapie... Toutes ces informations semblent de bon augure !

Cette bible, qui réunit les trucs de santé que j'ai rassemblés depuis tant d'années, est présentée en trois parties. *Dans la première*, vous trouverez les « ingrédients » les plus communs avec lesquels fabriquer vos trucs, vos remèdes, vos recettes... *Dans la deuxième*, les différentes techniques de soins naturels et *dans la dernière*, les trucs présentés par indications, par ordre alphabétique. Pour chaque symptôme, chaque maladie, vous trouverez de nombreuses propositions, à choisir en fonction de la saison, des ingrédients dont vous disposez, de vos goûts... Et puis tout ne donne pas 100 % de satisfaction à tous les coups ! Si un truc ne « marche » pas, vous en essayez un autre... Dans la mesure où ils ne présentent pas d'effets secondaires indésirables, il ne coûte rien de les essayer, un par un, jusqu'à trouver votre solution ! Toutefois, si votre état ne s'améliore pas ou s'aggrave, il est important que vous consultiez rapidement un médecin.

Je finis ce préambule en remerciant les centaines de lectrices et de lecteurs qui ont bien voulu partager leurs expériences et leurs connaissances avec moi tout au long des vingt dernières années, me permettant ainsi de toujours enrichir ma « récolte » de trucs de santé et de les réunir aujourd'hui dans cette bible.

Sophie Lacoste

Première partie



Les ingrédients majeurs

LES ALIMENTS

La majorité des remèdes que vous trouverez dans cet ouvrage sont réalisés à partir d'aliments ou de plantes. La plupart des aliments, en plus de leurs qualités nutritionnelles, et parfois en lien avec ces qualités, possèdent en effet des propriétés que l'on peut mettre à profit comme s'il s'agissait de véritables remèdes naturels. Bien entendu, si l'on attend d'un aliment qu'il nous nourrisse et qu'il nous soigne par la même occasion, on aura grand soin de le choisir de qualité, si possible issu de l'agriculture biologique (ou poussé dans votre jardin sans produits de synthèse).

Petit tour des aliments et de leurs intérêts thérapeutiques.

L'AIL

Des études scientifiques récentes confirment les propriétés quasi miraculeuses de ce bulbe qui figure parmi les plantes culinaires et médicinales les plus utilisées et les plus efficaces.



L'ail, tonique, antiseptique, stimulant général, antiarthritique et fébrifuge, est conseillé dans les cas suivants :

- Excès de cholestérol (depuis les années 1930, environ 70 études cliniques ont permis de montrer que l'ail faisait baisser de façon légère, mais régulière, les taux de triglycérides et de cholestérol).
- Hypertension artérielle (une quinzaine d'études cliniques ont confirmé cette propriété).
- Maladies infectieuses, dont la grippe (plus de 250 études scientifiques ont prouvé les propriétés antibactériennes et antifongiques de l'ail).
- Mycoses.
- Diabète (trois essais cliniques ont attesté de l'effet légèrement hypoglycémiant de l'ail).
- Diarrhées.
- Affections respiratoires ou pulmonaires.
- Fatigue cardiaque.
- Mauvaise circulation, varices, hémorroïdes.
- Intoxication alimentaire ou tabagique.
- Rhumatismes.
- Flatulences.
- Troubles de la sexualité.
- Problèmes urinaires.

Par ailleurs, des équipes scientifiques néerlandaises ont récemment prouvé l'action bénéfique de l'ail (et de l'oignon) en prévention de certains cancers, notamment des voies digestives. En usage

externe aussi, l'ail est précieux : écrasé, il soigne la plupart des petites plaies infectées ou non, à condition que ce ne soit pas des dermatoses : piqûre d'insecte, cor, verrue, kyste...

L'AMANDE

Ce délicieux fruit sec peut calmer vos douleurs d'estomac. Son huile dépose une pellicule protectrice sur les parois de l'estomac et ses protéines forment un tampon naturel avec l'acide chlorhydrique de l'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne d'une bonne poignée d'amandes abaisse significativement le niveau de mauvais cholestérol dans le sang (12 %). L'amande est aussi très bénéfique pour les femmes enceintes ou allaitantes, contre la fatigue physique et intellectuelle, pour équilibrer le système nerveux, éviter la déminéralisation et la constipation, etc.



L'ANANAS

L'ananas, à part sa saveur et son aspect, n'a pour lui pas grand-chose de plus que les autres fruits... si ce n'était la broméline, une enzyme rare, proche de la papaine, capable de transformer les protéines et de stimuler les sécrétions digestives. On lui attribue cependant des vertus aphrodisiaques, des propriétés anti-inflammatoires, antiexsudatives et inhibitrices de l'agrégation des plaquettes (il est utilisé sous forme de préparations médicamenteuses dans le cas d'œdèmes, qu'ils soient d'origine traumatique ou postopératoire). Il facilite la digestion (on l'emploie en cas d'insuffisance pancréatique et il améliore l'absorption de certains médicaments comme les antibiotiques, les sédatifs et la glucosamine). Il chasse l'œdème (une étude clinique* menée sur 146 boxeurs a montré l'efficacité de la broméline par voie interne pour les débarrasser de leurs contusions et de leurs hématomes). Il calme les douleurs articulaires, les maux d'estomac, lutte contre l'aérophagie et les flatulences, aide à se débarrasser du rhume des foins et de la sinusite et on le conseille en cas de phlébite (une étude sur des personnes atteintes de phlébite aiguë a montré qu'un traitement à base d'analgésiques et de broméline permettait d'éliminer tous les symptômes de la maladie).



En application externe, on emploie des crèmes et autres produits à base de broméline pour activer la cicatrisation des blessures cutanées.

L'ARTICHAUT

L'artichaut est un légume idéal pour sa richesse en minéraux et son apport minime en calories, et donc un allié des régimes amincissants ! Ses fibres favorisent le transit intestinal... Mais, à part ça, ses propriétés thérapeutiques se concentrent



* MacKay D, Miller AL. Nutritional support for wound healing. *Altern Med Rev.* 2003 Nov; 8(4):359-77.

dans les feuilles poussant le long de la tige... C'est donc plutôt sous forme de complément alimentaire que l'on pourra bénéficier de ses vertus très réputées contre le cholestérol et pour protéger le foie.

L'AUBERGINE

Très peu calorique et riche en fibres, c'est une alliée pour mincir et éviter le cholestérol. Car, outre son faible apport calorique, la richesse en fibres de l'aubergine facilite l'amincissement tout en rendant service à de nombreux égards. En effet, sa pectine gonfle dans l'estomac, formant un gel qui capture une partie des sucres et des graisses absorbés au cours du repas, tout en régulant le transit intestinal. Ce légume est donc tout indiqué en cas d'excès de cholestérol, de diabète (car les sucres rejoignent moins rapidement le flot sanguin) et de constipation.



Longtemps, l'aubergine, qui était laissée de côté en cuisine, a été utilisée pour des soins externes. Ce n'était pas le fruit, mais les feuilles qu'on employait, en cataplasme, pour soigner les abcès, les brûlures, les dartres ou encore les hémorroïdes. Et c'est toujours d'actualité.

En Orient, on utilise de la poudre d'aubergine mélangée à du sel de mer pour blanchir les dents.

L'ASPERGE

Légume diurétique, l'asperge est un draineur et un dépuratif très efficace. Elle contient un composé soufré qui, une fois digéré, donne une drôle d'odeur aux urines... Et surtout, elle est riche en vitamine B9 (ou acide folique) dont on ignore trop souvent l'importance, surtout chez les femmes enceintes qui, fréquemment, en manquent (une carence en acide folique peut provoquer de graves malformations chez le bébé). Apportant beaucoup de fibres, l'asperge active le transit. Diurétique, elle aide à chasser la rétention d'eau. Mais attention : riche en purines et irritante pour les reins, elle n'est pas recommandée aux personnes qui souffrent de cystite, de goutte et d'arthrite.



L'AVOCAT

L'avocat est riche en lipides (d'où sa haute teneur en calories !), particulièrement des acides gras mono-insaturés bénéfiques au système cardio-vasculaire. Bien que riche en graisse, il a un index glycémique très bas, ce qui le fait indiquer en cas de régime amincissant, aussi étonnant que cela puisse paraître. Il apporte par ailleurs quantité de vitamine E, de vitamines du groupe B, de potassium, de magnésium... C'est un aliment très complet. Sa richesse en acides aminés et en vitamines B est sans doute à l'origine de son effet bénéfique sur le système nerveux. Il contient également plusieurs substances antibiotiques naturelles. Son équilibre en nutriments le fait conseiller aux enfants, aux convalescents et aux femmes



enceintes. Il est également recommandé en cas de surmenage, de nervosité, de colibacillose, de troubles gastriques, intestinaux et hépatobiliaires. Sa richesse en potassium le fait aussi indiquer en cas d'hypertension artérielle.

LA BANANE

Recommandée aux travailleurs de force comme aux intellectuels, aux enfants comme aux personnes âgées, c'est le fruit préféré des sportifs. Elle est mûre à point lorsque sa peau est entièrement jaune. Sa digestibilité, lorsqu'elle est bien mûre, est deux fois plus rapide que celle de l'orange ou de la pomme de terre. Elle contient de la pectine qui favorise les mouvements naturels des intestins et a un pouvoir anti-diarrhéique, mais elle aide aussi à réguler le transit intestinal grâce à ses fibres. Elle est utilisée en cas d'inflammation de l'intestin grêle. Une cure de bananes permet de lutter efficacement contre la colibacillose. Sa teneur en calcium et en sels minéraux en fait un reminéralisant conseillé aux sportifs avant et après l'effort.



LA CAROTTE

Dioscoride, médecin de l'Antiquité, recommandait ses graines pour provoquer les règles, traiter la rétention d'urine et « réveiller les vertus génitales ». La carotte est considérée comme antianémique, stimulante, tonique, diurétique, laxative, adoucissante, antiseptique et vermifuge. Les fibres de la carotte cuite ont une action régulatrice sur l'intestin, leur pouvoir antidiarrhéique est connu. Elle piège le cholestérol grâce à la pectine qu'elle contient (une forte consommation de carottes crues diminue le taux de cholestérol). Légèrement diurétique, elle aide à éliminer l'acide urique, ce qui est utile pour les goutteux. On la recommande également contre les rhumatismes et l'arthrite.



LE CÉLERI

Le céleri fut longtemps réputé comme aphrodisiaque. Riche en minéraux, il est profitable aux sportifs, aux adolescents et aux personnes âgées. Il est déconseillé à ceux qui suivent un régime sans sel, à cause de sa teneur élevée en sodium. Les propriétés médicinales du céleri se trouvent aussi dans les graines. Elles renferment une huile essentielle aux propriétés diurétiques et antiseptiques, efficace contre les infections urinaires et qui élimine les toxines. On l'utilise pour traiter la goutte, certains rhumatismes et l'arthrite. Les graines de céleri favorisent l'expulsion des gaz intestinaux et soulagent les douleurs liées aux ballonnements. Elles traitent aussi les maladies respiratoires (l'asthme, la bronchite).



LA CERISE

Les cerises sont riches en fibres, en glucides, en vitamines C et E, en fer, en calcium, en magnésium, en potassium et en soufre. Le Dr Valnet les conseillait pour augmenter les défenses naturelles et désintoxiquer l'organisme. Il préconisait même des cures de monodiète de cerises pendant deux jours. Les cataplasmes de cerises sur le front sont efficaces contre les migraines, et les tisanes de queues de cerises (en vente en boutiques diététiques) sont souveraines contre les problèmes urinaires et les rhumatismes. Sans oublier un « truc » de marin : pour éviter le mal de mer, sucez un noyau de cerise.



LES CHAMPIGNONS DES BOIS

Les champignons sylvestres sont des aliments de choix d'un point de vue gustatif, mais aussi nutritif. Le champignon des bois est l'un des légumes les plus concentrés en vitamines du groupe B, celles qui régulent l'appétit, stimulent le système nerveux, favorisent le transit intestinal, agissent sur la peau et les muqueuses, métabolisent les corps gras ou le sucre, stimulent les muscles, ralentissent le vieillissement...



LA CHÂTAIGNE

Médecins grecs et romains recommandaient déjà la châtaigne reminéralisante et antianémique. Excellent tonique musculaire et veineux, la châtaigne se consomme sous d'innombrables formes : farine, entière, bouillie ou grillée... Le Dr Valnet la recommandait aux « asthéniques physiques et intellectuels, aux anémiques, aux enfants, aux vieillards, aux sujets prédisposés aux varices et aux hémorroïdes ».



LE CHOCOLAT

Mélange de cacao et de sucre, le chocolat apporte beaucoup de magnésium et contient une forte proportion de théobromine, une substance très proche de la caféine. Elle augmente la force contractile du cœur et agit sur les muscles et le système nerveux central. Le chocolat contient également du salsolinol, un anti-dépresseur, et de l'anandamide, connue pour éveiller les sens et rendre euphorique. Autres composants du chocolat : les N-acyléthanolamines, qui stimulent la production de cannabinoïdes par l'organisme. Ces fameux cannabinoïdes sont les mêmes que ceux fabriqués lors de la consommation de cannabis, d'où les effets provoqués chez les consommateurs assidus de chocolat qu'il apaise...



LE CHOU

Le chou comestible – et la plupart des autres crucifères appelés aujourd’hui Brassicacées – a été inventé par l’homme à partir de plusieurs espèces de choux sauvages. La partie consommée (la racine, la fleur ou bien les feuilles) a été favorisée, surdéveloppée de façon à produire des légumes différents : navet, radis, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli, raifort... Le chou proprement dit fait l’objet de livres ou de chapitres entiers dans les ouvrages de médecine populaire ou de phytothérapie. Il faut dire que ses propriétés sont impressionnantes. Dépuratif, antibiotique naturel, très riche en vitamines de toutes sortes (A, B1, B2, C, PP et même D2), en oligoéléments (phosphore, calcium, fer, potassium, sodium, soufre, cuivre, iode), le chou est pauvre en calories (25 cal. pour 100 g), ce qui en fait un aliment idéal. Les indications du chou sont innombrables : problèmes urinaires, respiratoires, cardiaques, digestifs, circulatoires, hépatiques... douleurs gastriques, musculaires, rhumatismales... infections, fatigues, névralgies... Bref, le chou est une véritable panacée, conseillée non seulement aux malades, mais aussi aux enfants, femmes enceintes et personnes âgées.



En Europe, en Amérique, en Australie, les chercheurs ont montré que le chou était un cicatrisant interne, réduisant les ulcères gastriques et les colites. Certaines substances du chou auraient aussi une activité bénéfique sur les cellules du foie.

Par ailleurs, le chou contient des molécules très actives contre les cancers des voies digestives et d’autres cancers, comme celui du sein. Il s’agit des glucosinolates que l’on trouve aussi dans le colza, la moutarde, le radis. Mais il y a plusieurs sortes de glucosinolates et tous n’agissent pas de la même manière. Ceux du chou sont particulièrement efficaces. Une étude australienne a prouvé que le chou retardait le cancer du côlon. Une autre étude, portant sur 59 pays, a conclu que le chou protégeait contre le cancer de l’œsophage. Le chou le plus « titré » en glucosinolates est le brocoli. Mettez-le souvent au menu !

Comment consommer le chou ?

Le chou et ses cousins (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou-rave...) sont accusés d’être trop acides ou indigestes. Pour éliminer les composés soufrés volatils responsables de ces désagrèments, il suffit de tremper pendant trois minutes maximum le chou ou le chou-fleur dans l’eau bouillante, à découvert, puis de jeter l’eau. Ensuite, les glucosinolates étant solubles dans l’eau, cuisez le chou (ou le chou-fleur) impérativement à la vapeur. Toutes les recettes (au four, à la poêle, au gratin, avec d’autres légumes...) sont plus savoureuses, plus digestes et meilleures pour la santé si vous respectez auparavant ce double processus : cuisson rapide à l’eau puis, après avoir jeté l’eau, cuisson *al dente* à la vapeur. Sachez aussi que le chou cuit se conserve mal, du moins en ce qui concerne ses propriétés médicinales. Il ne faut donc pas garder de chou cuisiné plus de 24 heures au réfrigérateur. La consommation de chou cru, contrairement au chou cuit sans précaution, n’est pas indigeste et reste préférable dans le cas d’une cure : vitamines, oligoéléments, glucosinolates et autres nutriments ou molécules actives sont bien mieux préservés. Toutefois, attention à ne pas dépasser 150 g de chou par jour, car il a aussi une action sur les hormones thyroïdiennes : comme pour toute substance efficace, le chou en excès peut se révéler néfaste.

En usage externe

Les plus grands phytothérapeutes, du Dr Leclerc au Dr Valnet, ont vanté les mérites de la feuille de chou. Le chou utilisé peut être indifféremment rouge ou vert. Il existe des allergies ou des intolérances rares à l'application des feuilles de chou. Certains phytothérapeutes estiment que les réactions à la feuille de chou peuvent venir des composés soufrés, mais plus vraisemblablement des phytosanitaires chimiques épandus dans les champs. D'où l'importance de choisir des choux issus de l'agriculture biologique (ou de votre jardin, ils n'en seront que meilleurs) et de bien les laver. De toute façon, en cas de douleurs, picotements, irritation, ou si vous ne percevez ni apaisement ni amélioration, il faut ôter les feuilles, laver soigneusement à l'eau l'endroit qui a été en contact avec la feuille de chou, et ne pas continuer le traitement.

Chou en cataplasme : mode d'emploi

Les feuilles doivent être fraîches, larges, bien colorées. Il faut les laver à l'eau courante, puis les essuyer avec un linge propre. Avec un couteau, ôtez les nervures les plus grosses. Superposez trois ou quatre feuilles que vous écrasez avec un rouleau à pâtisserie. Utilisez ce cataplasme de feuilles, humide de son suc, sur la peau. Maintenez-le en place avec des compresses ou un bandage qui ne doit pas être serré.

Pour les douleurs dorsales ou les rhumatismes : laissez le cataplasme plusieurs heures en place. Certaines personnes préfèrent les cataplasmes chauds, vous pouvez cuire rapidement à la vapeur les feuilles de chou. Attention de ne pas vous brûler. N'appliquez pas de feuilles chaudes (ou tout autre cataplasme chaud) sur l'abdomen ni sur les varices.

Pour les ulcères variqueux ou sclérosés, ainsi que pour les problèmes circulatoires des jambes, les hémorroïdes et les eczéma secs, on trempera les feuilles dans l'huile d'olive première pression à froid pendant une demi-heure avant de les écraser. Les cataplasmes peuvent être gardés toute la nuit et renouvelés chaque soir.

Sur les plaies ouvertes, infectées et les eczéma suintants, il faut changer fréquemment le cataplasme pour que les sérosités soient éliminées. Éventuellement, orientez la partie atteinte de sorte que ces sérosités s'écoulent.

Ces cataplasmes sont valables aussi pour lutter contre les zonas, les engelures, les dartres, les mains abîmées, les yeux irrités.

LE CITRON

Antiseptique, antirhumatismal, antibactérien, antioxydant (donc anti-âge), fébrifuge, antiartériosclérose, circulatoire, diurétique, anticholestérol, le citron est le fruit idéal des personnes fatiguées ou malades. C'est à la fois un tonique du système cardiaque et vasculaire, du système cérébral et du système nerveux. Fluidifiant sanguin, il abaisse l'hyperviscosité sanguine. On le conseille comme antirhumatismal, antigoutteux et reminéralisant, et par conséquent dans les cas de dorsalgies ou d'arthrite. Les problèmes respiratoires (rhumes, maux de gorge), les migraines, la fatigue, les problèmes intestinaux et les infections urinaires font aussi partie des indications du citron.



Le citron est très efficace pour la sphère ORL. N'hésitez pas, pour prévenir comme pour guérir, à tamponner vos narines avec du jus de citron et à boire, deux fois par jour, du jus de citron chaud mélangé à du miel de romarin ou de sapin. Les gargarismes au jus de citron dilué sont aussi très efficaces.

Le citron n'est pas acide, c'est même un antiacide pour l'estomac ; il faut faire la différence entre goût acide et neutralisation de l'acidité gastrique. La raison est à la fois chimique et simple : le citron, ou plutôt l'acide citrique d'origine naturelle, est oxydé pendant la digestion et se transforme en carbonates et bicarbonates de potassium ou de calcium qui ont, quant à eux, un effet alcalin... qui neutralise l'acide.

LA CLÉMENTINE

Avec quatre clémentines, vous couvrez vos apports de vitamine C pour la journée. Et la vitamine C est l'alliée de vos défenses immunitaires. Pensez à elle si vous voulez passer au travers des rhumes et infections ORL, d'autant qu'elle arrive sur les marchés au moment où les sources de vitamine C sont les plus rares... La clémentine est également riche en carotènes et donc excellente pour la peau, mais aussi pour préserver vos cellules du vieillissement. C'est aussi une bonne source de magnésium, antistress, et de potassium, très utile quand on a tendance à l'hypertension.



LE COING

La principale qualité du coing est sa richesse en fibres, essentiellement des pectines, et en tanins, qui en font un antidiarrhéique très efficace. Pour la réalisation de compote, on ajoute 15 g de sucre pour 100 g de fruit. Quand on veut faire une pâte ou une confiture, il faut compter 50 g de sucre pour 100 g de fruit. Vous pouvez faire une décoction en coupant finement un coing, puis en le faisant bouillir dans un litre d'eau additionné de 50 g de sucre jusqu'à réduction de moitié. Trois à quatre cuillères à soupe toutes les heures et votre transit intestinal aura vite fait de se calmer.



Les pépins de coing vous permettent de préparer une émulsion adoucissante et émolliente idéale contre les gerçures, les irritations en général et les brûlures. Pilez une poignée de pépins et ajoutez-leur un demi-verre d'eau tiède. Vous obtenez une lotion mucilagineuse dont vous pourrez même vous servir tous les jours si vous avez la peau sèche. Autrefois, les coiffeurs l'utilisaient pour faire briller et pour lisser les cheveux.

Si vous avez un cognassier dans votre jardin, sachez que l'infusion de ses fleurs et de ses feuilles calme la toux.

LE CONCOMBRE

Principalement composé d'eau, le concombre est de loin le moins calorique de tous les légumes. Il est souvent à l'honneur dans les cosmétiques, car c'est un adoucissant de la peau bien connu. Chacun connaît le masque hydratant et antirides qui consiste simplement à appliquer de jolies tranches de concombre sur son visage et sur son cou. Les graines de concombre ont sensiblement la même composition que les graines de courge (voir plus loin), utilisées depuis des générations, en huile ou en poudre, pour lutter contre les infections urinaires et les problèmes de prostate : faites sécher des graines de concombre et/ou de courge et passez-les au moulin à café. Saupoudrez quotidiennement sur une salade ou une soupe.



LES COURGES ET LES CITROUILLES

Les graines de courge ont une propriété très intéressante : c'est l'un des meilleurs remèdes contre les inflammations de la prostate et les difficultés de miction chez les hommes de plus de 50 ans. C'est surtout en Allemagne que l'huile de pépins de courge est utilisée de façon presque systématique dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Les pépins de courge contiennent des stérols qui diminuent l'inflammation de la prostate et freinent l'expansion de ses tissus. On peut piler les graines et les avaler en les mangeant avec du miel. Bien plus facile, plus efficace et plus agréable, il existe, en pharmacies et en boutiques diététiques, de l'huile de graines, appelée « huile de pépins de courge » en capsules ou en bouteille.



LES DATTES

Traditionnellement, les dattes sont consommées en cas d'asthénie, d'anémie, de déminéralisation, de grossesse, de convalescence ou de croissance. C'est un fruit riche en sucres (glucose, fructose et saccharose), en vitamines du groupe B, en minéraux (magnésium, potassium, calcium, cuivre) et en fibres. Quatre dattes fournissent 2 à 3 g de fibres, soit environ 8 % de l'apport journalier recommandé. Les fibres des dattes retiennent l'eau dans le côlon et réduisent le temps de transit. Les dattes font donc partie des meilleures aides naturelles pour lutter contre la constipation. Les variétés les plus communes à l'exportation sont la « deglet noir », la « cocorol » et la « medjool ». Les dattes peuvent avoir subi une ionisation (comme la plupart des fruits secs) de façon à augmenter leur durée de conservation.



Elles peuvent aussi avoir été aspergées d'un gaz insecticide, souvent du bromure de méthyle, qui laisse peu de traces et que l'administration considère comme peu toxique pour le consommateur. Pour éviter ces inconvénients, préférez des dattes avec un label certifié « bio ».

L'ÉPEAUTRE

Remis au goût du jour par les adeptes de l'agriculture biologique, il allie saveur et santé. L'épeautre n'est pas utilisé uniquement pour faire du pain. Il se cuisine aussi comme le riz complet. Actuellement reconnu pour ses qualités nutritionnelles, l'épeautre possède une grande valeur énergétique et calorique. Il est riche en fibres, en sels minéraux, acides aminés essentiels et vitamines. L'épeautre contient une quantité de magnésium supérieure à celle des autres céréales, d'où son effet antistress. Il favorise le sommeil. Il est très digeste. Sa teneur en protéines et en glucides en fait un excellent aliment de l'effort. La présence de glucides particuliers favorise la coagulation du sang et stimule le système immunitaire. Il tonifie la rate et le pancréas. Il est conseillé à toutes les personnes qui ont une faible résistance face aux infections et à celles qui souffrent de désordres intestinaux.



L'ÉPINARD

Utilisé d'abord comme plante médicinale, l'épinard s'avalait sous forme de boulettes de feuilles broyées pour soulager les aigreurs d'estomac. Ses fibres stimulent le transit intestinal. Les feuilles regorgent de minéraux et d'oligoéléments. Il contient aussi beaucoup de vitamines K, B1, B2, B6, C et E, de la chlorophylle, du carotène, des flavonoïdes et bien d'autres antioxydants comme la lutéine et la zéaxanthine. Avec ces composants réunis en un tel cocktail, l'épinard se comporte comme un véritable médicament naturel : il protège les capillaires et favorise la circulation sanguine, diminue les risques de maladies cardio-vasculaires, retarde l'apparition de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte, stimule l'influx nerveux et l'activité musculaire, augmente la résistance à l'effort physique... Plusieurs études scientifiques récentes* ont par ailleurs montré que la consommation régulière d'épinards (au moins une portion de 125 g par semaine) diminuait significativement le risque de certains cancers et en particulier ceux du sein, du poumon et du côlon. Attention toutefois, l'épinard présente souvent des records de concentration en phyto-sanitaires. Évitez donc de manger des épinards qui ne sont pas issus de l'agriculture biologique ! Si vous n'êtes pas sûr de leur provenance, préférez les surgelés avec un label AB. Sachez aussi que l'épinard, à cause de sa richesse en oxalates et en vitamine K, est contre-indiqué aux personnes souffrant de coliques néphrétiques ou qui prennent des médicaments anticoagulants.



* Longnecker MP, Newcomb PA, *et al.* Intake of carrots, spinach, and supplements containing vitamin A in relation to risk of breast cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1997 November; 6(11):887-92.
Ribaya-Mercado JD, Blumberg JB. Lutein and zeaxanthin and their potential roles in disease prevention. *J Am Coll Nutr* 2004 December; 23(6 Suppl):567S-87S.

LA FIGUE

Très riche en minéraux (sélénium, fer, calcium, potassium, zinc, magnésium), en vitamines (A, groupe B, C...), la figue est aussi considérée à juste titre comme l'un des meilleurs laxatifs qui soient. Les Anciens, en Égypte, utilisaient la figue en cataplasme pour cicatriser les blessures et faire mûrir les abcès...



LA FRAISE

Ce fruit est aussi riche en vitamine C que l'orange ! La fraise contient par ailleurs du potassium, du fer, du phosphore, du magnésium, du calcium, de la silice, des fibres, de la vitamine E et des vitamines B, en particulier de la vitamine B9, excellente pour la mémoire, le sommeil et le renouvellement des cellules... Et comme on consomme le plus souvent la fraise crue, ses vitamines sont préservées. Conseillée pour la peau, pour la vue, elle nous aide aussi à lutter contre la fatigue, renforce les défenses naturelles de notre organisme et c'est un bon reminéralisant. Elle est également bénéfique contre la goutte, l'arthrite, les rhumatismes, la tension, la constipation et la fameuse athérosclérose. En usage externe, on peut se préparer des masques « maison » pour lutter contre les rides et éclaircir son teint. Attention quand même à l'allergie : certains se couvrent de boutons dès la première fraise croquée. Cette urticaire est malheureusement assez fréquente.



Les feuilles de fraisier, elles, employées sous forme d'infusion, ont également des propriétés thérapeutiques : elles sont bénéfiques en cas de rhumatismes, de goutte et d'insuffisance hépatique. Faites infuser une cuillère à soupe de feuilles dans la valeur d'une tasse d'eau chaude. Buvez deux à trois tasses par jour.

LA FRAMBOISE

La framboise est particulièrement riche en fibres, en particulier en cellulose. Elle est donc idéale pour activer le transit intestinal. Attention cependant si vous avez les intestins fragiles : les petits grains de la framboise pourraient les irriter. Si vous ne les supportez pas, transformez les fruits en coulis ! La framboise est aussi réputée comme ingrédient des produits de beauté naturels.



LA GRENADE

La grenade est un fruit dont l'exceptionnelle richesse en substances antioxydantes a attiré les chercheurs qui multiplient les études sur le sujet. Et les résultats sont à la hauteur de leurs espérances. En effet, le jus de grenade se révèle très intéressant dans le cas de nombreuses maladies : athérosclérose, cancers,



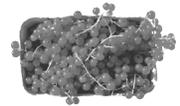
troubles neurologiques... Évidemment, il ne s'agit pas d'un jus « miracle », mais l'aide qu'il peut apporter semble bien réelle ! Pour faire du jus de grenade, on presse non seulement les graines, mais aussi les membranes blanches qui les entourent et qui sont concentrées en antioxydants, d'où l'intérêt de consommer le fruit sous forme de jus. C'est un peu comme dans les autres fruits : les antioxydants du raisin sont très présents dans les pépins, ceux de la pomme dans sa peau... Le jus de grenade a une activité antioxydante (c'est-à-dire protectrice de nos petites cellules !) supérieure à celle du thé vert et du vin rouge !

Plusieurs études ont permis de démontrer l'intérêt de la consommation de jus de grenade pour la bonne santé du système cardio-vasculaire. Une étude clinique publiée en 2004* montre, par exemple, qu'à raison d'un quart de tasse de jus de grenade par jour (50 ml) pendant un an, les lésions d'athérosclérose diminuent. D'autres études** montrent que ce jus fait baisser le « mauvais » cholestérol et qu'il a un effet bénéfique en cas d'hypertension. La grenade se révèle donc bénéfique pour prévenir plusieurs facteurs de maladies cardio-vasculaires !

In vitro, c'est-à-dire en laboratoire, les chercheurs ont montré que le jus de grenade pouvait ralentir la progression de certains cancers comme celui de la prostate, du côlon ou du sein. Bien sûr, il s'agit d'essais préliminaires et il y a encore peu d'applications *in vivo*. Cependant, de récentes études*** ont montré qu'à raison d'une tasse chaque jour pendant plusieurs mois, la consommation de jus de grenade diminuait de façon significative la croissance des cellules cancéreuses chez des patients atteints d'un cancer de la prostate.

LA GROSEILLE

Très légère en calories, la groseille peut être consommée abondamment. Elle contient des vitamines A, B et C, de la pectine, de l'acide citrique, malique, oxalique, du calcium et d'autres sels minéraux. Sa teneur élevée en fibres favorise le transit intestinal. Les flavonoïdes présents en grande quantité dans la groseille protègent les vaisseaux sanguins et améliorent la circulation. Riche en fer bien assimilé grâce à la présence de la vitamine C, elle contribue à prévenir l'anémie ferriprive à laquelle les femmes en âge de procréer sont exposées. La groseille est astringente, apéritive, laxative, diurétique, dépurative et décongestionnante du foie. Elle raffermi les gencives, lutte contre les affections fébriles, les inflammations intestinales et celles des voies urinaires. Comme tout fruit acide, si l'on ajoute du sucre, la groseille devient déminéralisante. Desséchée au four, elle peut servir à faire des infusions.



* Aviram M, Rosenblat M, *et al.* Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation. *Clin Nutr* 2004 June; 23(3):423-33.

** Esmailzadeh A, Tahbaz F, *et al.* Concentrated pomegranate juice improves lipid profiles in diabetic patients with hyperlipidemia. *J Med Food* 2004; 7(3):305-8.

*** Pantuck AJ, Zomorodian N, Belldegrun AS. Phase-II Study of pomegranate juice for men with prostate cancer and increasing PSA. *Curr Urol Rep* 2006 January; 7(1):7.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Trucs et astuces de santé,
les remèdes efficaces**
Sophie Lacoste



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LELUC.S
EDITIONS