

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DEL COURT

LES MEILLEURS REMÈDES SANTÉ D'ANTAN



Ail, citron, vinaigre, bicarbonate...

+ de **200 soins hérités de nos grands-mères,**

100 % efficaces et naturels

SANTÉ

LES MEILLEURS REMÈDES SANTÉ D'ANTAN



Maux d'estomac, migraines, rhume, troubles du sommeil, arthrose, ballonnements... nos grands-mères ont toujours la solution pour soulager rapidement ces petits bobos du quotidien. Ces remèdes, parfois très anciens, se transmettent de génération en génération, preuve de leur efficacité !

Dans ce livre, retrouvez :

- **Les 25 ingrédients naturels à avoir chez soi** : ail, citron, moutarde, argile, menthe... Peu coûteux, ils permettent de soigner de nombreux troubles !
- **De A comme Accouchement à Y comme Yeux fatigués**, tous les maux du quotidien et les remèdes de nos grands-mères pour les soulager et prendre soin de soi. Compresses, teintures-mères, huiles essentielles, infusions... ces traitements n'auront plus aucun secret pour vous !

INCLUS : LE TABLEAU RÉCAPITULATIF DES 10 SOINS INDISPENSABLES POUR LES BOBOS DU QUOTIDIEN !

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et auteur de nombreux best-sellers, dont *Le chlorure de magnésium malin*, *Le miel malin* et *Yaourts irratables*. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

ISBN 979-10-285-0213-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

6 euros

Prix TTC France

RAYON : SANTÉ



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

DU MÊME AUTEUR

La levure de bière, c'est malin, 2016.

Le pamplemousse malin, 2016.

Le raisin malin, 2015.

L'ail malin, 2015.

L'argile, c'est malin, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0213-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**LES MEILLEURS
REMÈDES
SANTÉ
D'ANTAN**

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LE TOP 25 DE LA PHARMACIE DE NOS GRANDS-MÈRES	9
PARTIE 2. LES REMÈDES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	69

INTRODUCTION

Maux d'estomac, migraines, rhume, troubles du sommeil, arthrose, ballonnements... nos grands-mères ont toujours la solution pour soulager rapidement ces petits bobos du quotidien. Même si on ignore souvent leur origine précise, ces remèdes, parfois très anciens, se transmettent de génération en génération, preuve – s'il en fallait une – de leur efficacité ! Ils séduisent aujourd'hui de plus en plus, car ils représentent une excellente alternative aux médicaments et autres substances chimiques souvent décriés.

Toutes ces astuces et recettes ont un point commun : elles s'appuient sur des produits naturels, peu coûteux et que



l'on peut **trouver facilement**, que ce soit dans sa cuisine (ail, citron, sel, vinaigre de cidre, poireau, chou, miel, moutarde...), en pharmacie ou en magasin bio (argile, bicarbonate, aspirine...), voire dans son jardin ou en balade dans la nature (menthe, camomille, persil, calendula, arnica, sauge...). **Des ingrédients basiques et écologiques pour des soins efficaces et économiques** : voilà à coup sûr la recette du regain de popularité de ces remèdes d'antan !



**LE TOP 25
DE LA PHARMACIE
DE NOS GRANDS-
MÈRES**

Saviez-vous que l'ail est un excellent antibiotique naturel ? Que la tisane de camomille (que vous prenez habituellement pour dormir) est également très efficace pour soulager les courbatures ou les yeux fatigués ? Qu'il n'y a pas de meilleur remède que le clou de girofle en cas de rage de dent ? Que le charbon végétal est idéal pour apaiser les problèmes de digestion ? Zoom sur les 25 ingrédients incontournables à toujours avoir chez soi pour soulager ces petits et gros bobos de tous les jours !

(En seconde partie de cet ouvrage, vous trouverez toutes les recettes utilisant ces ingrédients – et bien d'autres encore !)

1. L'AIL : UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

« Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin », dit un proverbe auvergnat. Mais



il n'y a pas qu'en Auvergne que cette plante, l'une des plus cultivées et commercialisées au monde, s'est fait une réputation. Elle était déjà utilisée en Égypte ancienne pour lutter contre l'hypertension, les troubles cardiaques ou les parasites. Les Grecs et les Romains, eux, l'employaient afin d'améliorer leur force et leur endurance, mais aussi comme antipoison. Au Moyen Âge, il a servi à se protéger contre de graves maladies comme la peste, la lèpre ou le choléra. Au XIX^e siècle, il a même suscité l'intérêt de Louis Pasteur, qui démontra ses propriétés d'antibiotique naturel. Pendant la Seconde Guerre mondiale, d'ailleurs, il fut largement utilisé pour désinfecter les blessures des soldats, ou comme alternative aux antibiotiques. Il porta d'ailleurs, pendant un temps, le nom de « pénicilline russe ».

Il n'est donc pas étonnant que nos grands-mères l'aient adopté comme l'un de leurs remèdes préférés. Aujourd'hui encore, la médecine moderne continue de s'intéresser à ses multiples vertus, notamment pour le système cardiovasculaire ou dans la prévention des cancers. Car l'ail n'a pas encore révélé tous ses secrets...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il aide l'organisme à **lutter contre les infections de toutes sortes**, qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne. Il a également une **action antiparasitaire et antifongique** (contre les champignons).
- ✓ Il a des effets bénéfiques sur la **santé cardiovasculaire** : il aide à réguler le taux de cholestérol, à faire baisser la tension artérielle, il fluidifie le sang...
- ✓ Il **favorise la digestion**, prévient les ballonnements, aide à lutter contre la constipation et **protège le foie**.
- ✓ Grâce à ses propriétés antiseptiques et antibactériennes, il permet de **traiter efficacement certains petits problèmes de peau** : acné, verrues, blessures légères...
- ✓ Il a des vertus coricides, c'est-à-dire qu'il agit localement pour **détruire cors et durillons**.
- ✓ Il aurait également des **effets aphrodisiaques**...

Sous quelle forme ?

- C'est sous sa forme fraîche qu'il est le plus simple à utiliser... et le plus efficace !

- L'ail peut aussi se présenter sous forme de concentré liquide ou d'extrait hydroalcoolique, communément appelé « teinture mère » (voir p. 74). On en trouve dans certaines pharmacies et dans les magasins de produits naturels.

ET L'HUILE ESSENTIELLE D'AIL ?

L'huile essentielle d'ail est particulièrement délicate à utiliser. Elle ne doit **pas être employée chez les femmes enceintes et allaitantes**, ainsi que chez les **enfants de moins de 6 ans**. En usage externe, elle peut se révéler dermocaustique, c'est-à-dire très irritante pour la peau. Il est donc préférable de **ne pas l'utiliser en application locale** (sauf en cas d'application très ciblée, à raison d'une seule et unique goutte sur une verrue, par exemple). En ingestion, prenez-la **toujours diluée** (dans un peu de miel ou d'huile végétale, sur un comprimé neutre...).

2. L'ARGILE : LE SOIN PAR LA TERRE

Issue de la décomposition de roches sédimentaires, l'argile a des propriétés santé étonnantes.

En Égypte, déjà, on s'en servait pour désinfecter les blessures, soigner toutes sortes de maladies et même pour embaumer les morts ! Au XIX^e siècle, de grands naturopathes allemands l'ont érigée comme remède naturel à part entière. Elle était alors employée sous forme de cataplasmes et d'enveloppements pour soulager de nombreux maux. Pendant la Première Guerre mondiale, elle sauve même la vie à des milliers de soldats français en les protégeant contre la dysenterie qui décime alors les troupes. Bref, c'est un incontournable dans la grande famille des remèdes anciens !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Bactéricide et antiseptique, elle est idéale pour **traiter les petites plaies et favoriser la cicatrisation.**
- ✓ **Décontractante**, elle peut être utilisée pour soulager les maux de dos, les rhumatismes...
- ✓ Elle est également utile en cas de **problèmes intestinaux et gastriques** grâce à ses vertus antiacides.
- ✓ Particulièrement riche en minéraux, elle aide à **lutter contre la fatigue.**

Sous quelle forme ?

- L'argile sèche en poudre est multi-usage. Elle peut être utilisée en interne (eau argileuse) ou en externe (cataplasmes). On la trouve conditionnée en petits paquets de 200 ou 300 g dans les magasins bio ainsi qu'en pharmacie et parapharmacie.
- L'argile sèche en morceaux sert pour les cataplasmes étendus (voir encadré « Cataplasme d'argile, mode d'emploi » ci-après).
- L'argile humide se présente sous forme de pâte, en pot ou en tube. Elle est ainsi prête à l'emploi pour les petites applications locales et les cataplasmes peu étendus...

LES CONSEILS EN +

Quelle argile choisir ? Il existe de très nombreux types d'argiles en magasin, et chacune a des propriétés spécifiques. Mais sachez que la **montmorillonite verte est la plus courante et la plus polyvalente**. Grâce à ses vertus régénérantes, reminéralisantes et revitalisantes, elle est adaptée pour toutes les applications santé. Elle peut également être prise par voie interne. Utilisez toujours de l'argile surfine, qui est la plus fine.

CATAPLASME D'ARGILE, MODE D'EMPLOI

➤ Dans un récipient, versez la quantité désirée d'argile en poudre ou en morceaux. Ajoutez de l'eau peu minéralisée jusqu'à ce que l'argile soit quasiment entièrement recouverte. Ne remuez pas la préparation : **laissez-la reposer avant utilisation, sans y toucher, au minimum 1 heure** – ou, de préférence, plusieurs heures (voire toute une nuit). C'est encore mieux si vous la laissez au soleil ou non loin d'une source de chaleur (radiateur, par exemple). Pensez également à **recouvrir le récipient d'une gaze** afin d'éviter que des impuretés ne tombent dans la préparation.

➤ La pâte ainsi formée doit être **homogène, lisse et souple**. Elle doit être suffisamment épaisse pour ne pas couler, mais suffisamment souple pour bien adhérer à la peau. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau ou d'argile pour obtenir la bonne consistance, et mélangez. Une fois qu'elle est prête, étalez-la sur un linge propre en coton sans trop tasser, sur une surface un peu plus grande que la zone à traiter. Appliquez le linge sur la zone concernée : l'argile doit être en contact avec la peau. Puis maintenez le tout en place grâce à un bandage, sans trop serrer.

→

› **Laissez poser** (le temps de pose dépend des applications) avant d'ôter le cataplasme : normalement, l'argile doit avoir commencé à sécher ; le cataplasme s'enlève donc sans problème. Si nécessaire, faites couler un peu d'eau pour le détacher plus facilement. Rincez ensuite la peau à l'eau tiède, sans ajout de savon ni d'un quelconque produit.

Quelques recommandations :

› **Ne mettez jamais l'argile en contact avec un métal oxydable** (elle perdrait tous ses bienfaits). Utilisez de préférence un récipient en porcelaine, en céramique, en émail, en terre, en bois, en verre (solide !) ou en acier inoxydable de bonne qualité. Évitez également, dans la mesure du possible, toutes les matières plastiques. Pour mélanger, utilisez une spatule en bois.

› **Ne chauffez pas trop la pâte d'argile**, sinon elle perd ses propriétés : pas de four ou de micro-ondes, donc ! Pour la réchauffer, mieux vaut utiliser un bain-marie très doux. Ou, mieux encore si le temps le permet : la faire tiédir au soleil.

› Optez de préférence pour **une eau peu minéralisée** (voire déminéralisée) et **non chlorée**.

3. L'ARNICA : PAS QUE POUR LES BLEUS...

L'*Arnica montana* est une plante à fleurs aujourd'hui principalement connue pour son efficacité en cas de choc, car elle est anti-inflammatoire et antioédémateuse. Autrefois, on l'utilisait aussi beaucoup pour soigner d'autres petits maux du quotidien... En Allemagne, ce remède était tellement populaire que les autorités ont dû réglementer l'exploitation de cette plante pour ne pas mettre en péril toute l'espèce ! Voilà pourquoi d'autres types d'arnica, notamment l'*Arnica chamissonis* (qui a les mêmes propriétés), sont aujourd'hui largement commercialisés.



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle est idéale pour traiter les **hématomes** (bleus), les **œdèmes**, les **contusions**...
- ✓ Elle apaise les **douleurs musculaires**, les **entorses**, les **foulures**...
- ✓ Elle combat l'**arthrite** et l'**arthrose**.
- ✓ Beaucoup l'ignorent, mais elle soulage aussi les **maux de gorge** !

Sous quelle forme ?

- On la connaît surtout sous forme de pommade ou de gel. Ces produits sont pratiques, car prêts à l'emploi.
- Les fleurs sèches d'arnica (dans les herboristeries et les magasins bio) permettent de préparer des solutions à utiliser en compresse.
- La teinture d'arnica (en vente en pharmacie et dans les magasins bio) est idéale en compresse ou en gargarismes. On trouve aussi des compresses prêtes à l'emploi déjà imprégnées de cette solution.

ATTENTION

- Quelle que soit sa forme, l'arnica ne doit **pas être employée sur les plaies ouvertes**.
- **Pour les tout-petits**, attention également car certains gels à l'arnica ne peuvent pas être utilisés sur eux en dessous d'un certain âge (bien vérifier sur la notice ou auprès du pharmacien). Idem pour tout ce qui contient de la teinture d'arnica.
- Autrefois, on utilisait cette plante par voie interne (infusions). Aujourd'hui, on ne la conseille **qu'en application externe**, car on la considère comme **toxique**. Si vous l'utilisez en gargarismes, ne l'avalez pas !

4. L'ASPIRINE : UN REMÈDE À DÉTOURNER

Dérivée à l'origine de la sauge, l'aspirine (ou acide acétylsalicylique) n'est pas seulement l'un des médicaments les plus utilisés au monde. Elle sert à faire baisser la fièvre, soulager la douleur ou fluidifier le sang, certes... mais pas que ! Nos grands-mères avaient l'art de détourner son usage pour en faire un remède santé très efficace.

Ses principaux bienfaits

En dehors de ses indications médicales traditionnelles :

- ✓ Elle **apaise la douleur** en cas d'aphte ou de piquûre d'insecte, par exemple.
- ✓ Elle est efficace pour **faire disparaître les cors** aux pieds.
- ✓ Grâce à ses propriétés de **fluidifiant sanguin**, elle peut être utilisée pour traiter les problèmes de jambes lourdes, les pieds fatigués, les courbatures...

Sous quelle forme ?

- Utilisez simplement des cachets d'aspirine, effervescents ou non, que vous garderez entiers, réduirez en poudre ou ferez fondre dans de l'eau.
- L'aspirine peut être utilisée par voie interne mais aussi externe (dans le bain, appliqué sur la gencive...)

5. LE BICARBONATE : LA POUDRE À TOUT FAIRE !

Bien connu pour ses différents usages dans la maison (il détartre, désodorise, assainit...) ou en cuisine (il sert à faire lever les gâteaux), le bicarbonate de sodium est aussi un fabuleux remède santé utilisé depuis des siècles. Grâce à ses propriétés chimiques bien particulières, cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il a un effet **antiacide** particulièrement intéressant pour soulager les brûlures d'estomac,

les problèmes de digestion... mais aussi pour lutter contre les caries ou la mauvaise haleine.

- ✓ Bactériostatique et fongistatique, il aide à lutter **contre le développement des bactéries et des champignons**.
- ✓ Il **adoucit la peau** et permet de combattre **certaines petites affections cutanées**, comme l'eczéma, l'acné, les ampoules...
- ✓ Finement granuleux, il a des **propriétés abrasives très douces**, idéales notamment pour le soin des dents.



Sous quelle forme ?

- Il se présente comme une poudre blanche. Pour les utilisations données dans cet ouvrage, **préférez le bicarbonate alimentaire** (vendu dans la majorité des grandes surfaces, au rayon sel) ou le bicarbonate officinal (vendu en pharmacie et parapharmacie). Évitez le bicarbonate technique (on le trouve en magasins de bricolage, notamment), beaucoup moins pur et surtout impropre à la consommation.
- Le bicarbonate alimentaire s'utilise généralement dilué dans de l'eau. On l'emploie en interne (en le buvant) ou en externe (en application cutanée).

ATTENTION

Le bicarbonate de sodium **ne doit pas être confondu avec les cristaux de soude** (ou carbonate de sodium), un produit qui s'utilise uniquement dans la maison pour nettoyer et dégraisser, et qui peut être très irritant pour la peau. Et on le confondra encore moins avec la **soude caustique** (utilisée pour déboucher les canalisations)!

Rassurez-vous : même si on le surnomme parfois « bicarbonate de soude », le bicarbonate de sodium alimentaire ou officinal n'a aucun rapport avec la soude et vous pouvez l'utiliser sans danger aussi bien en interne qu'en externe.

6. LE CALENDULA : LA FLEUR QUI APAISE

Aussi connu sous le nom de « souci officinal », le calendula est une fleur de la même famille que la pâquerette. Il est utilisé depuis des siècles pour soigner les blessures et les petits problèmes cutanés. On lui prête en effet des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et anti-parasitaires. Mais il se révèle également très utile pour soigner de nombreux autres petits maux du quotidien.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les meilleurs remèdes santé d'antan,
c'est malin

Alix Lefief-Delcourt



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 !

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