

Sophie Lacoste

Mes **10** remèdes miracles

Vinaigre, citron, argile, miel :
Les **ingrédients indispensables**
pour votre santé, votre beauté
et votre maison



POCHE

L E D U C . S

Mes **10** remèdes miracles

Vous avez sous la main des remèdes naturels efficaces pour la plupart des maux quotidiens. Et nul besoin pour cela de chercher des ingrédients compliqués ou chers, non, les véritables « panacées » sont souvent les produits les plus courants et les moins onéreux.

Avec un peu de vinaigre, d'oignon, d'ail ou de citron, vous avez déjà une petite pharmacie familiale bien garnie. Ajoutez le miel, le chou, le thé et l'huile d'olive, et là vous êtes parés, il ne vous manque plus que deux poudres « magiques » : l'argile et le bicarbonate de soude !

- **Les 10 ingrédients miracles indispensables** : présentation de leurs vertus, modes d'emploi.
- **Les meilleurs remèdes et les recettes simplissimes** à faire chez soi.
- **Un index par indication** pour trouver en deux temps trois mouvements la solution à vos petits tracas.

**SOIGNER LA PLUPART DES MAUX QUOTIDIENS
AVEC 10 INGRÉDIENTS INDISPENSABLES !**

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient aussi la rubrique de *TV Magazine* depuis plus de 20 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels. Elle est déjà l'auteur de nombreux ouvrages sur ce thème : *Les aliments qui guérissent*, *Trucs et astuces de santé*, *Les plantes qui guérissent*.

ISBN 979-10-28502-47-8



9 791028 502478

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE: SANTÉ

POCHE
L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Trucs et astuces de santé, 2016.

Secrets de beauté, 2016.

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

Les plantes qui guérissent, 2015.

Ma bible de la phytothérapie, 2014.

Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

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

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0247-8

ISSN : 2427-7150

SOPHIE LACOSTE

MES 10 REMÈDES MIRACLES

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
L'AIL	9
L'ARGILE	21
LE BICARBONATE DE SOUDE	33
LE CHOU	41
LE CITRON	57
L'HUILE D'OLIVE	77
LE MIEL	95
L'OIGNON	115
LE THÉ	127
LE VINAIGRE	139
ET CE QU'ON A SOUS LA MAIN	157
INDEX DES TROUBLES	180

AVANT-PROPOS

C'est fou comme on cherche parfois très loin ce qui se trouve à portée de main. La cuisine, par exemple, est une véritable pharmacie. À ma connaissance, il n'existe ni un fruit ni un légume qui ne possède d'indications thérapeutiques. Et je ne parle pas des épices et condiments. On a sous la main des remèdes naturels efficaces pour la plupart des maux quotidiens. Et nul besoin pour cela de chercher des ingrédients compliqués ou chers, non, les véritables « panacées » sont souvent les produits les plus courants et les moins onéreux. Avec un peu de vinaigre, d'oignon, d'ail ou de citron, vous avez déjà une petite pharmacie familiale bien fournie. Ajoutez le miel, le chou, le thé et l'huile d'olive, et là vous êtes paré, il ne vous manque plus que deux poudres « magiques » : l'argile et le bicarbonate de soude !

À l'heure où l'on parle d'économie, de respect de la nature et d'écologie, un peu de retour au bon

sens ne peut que nous enrichir à tous points de vue et je vous propose de le mettre en pratique.

Pour la réalisation de cet ouvrage, j'ai choisi de vous présenter les *10 remèdes miracles* qui me semblent les plus utiles, je dirais que ce sont nos indispensables.

Et, pour chacun d'entre eux, après une présentation de ses vertus, je décline la manière de l'utiliser selon les résultats que l'on recherche.

En fin d'ouvrage, je consacre également un chapitre aux remèdes et recettes simplissimes que chacun peut réaliser chez soi avec les produits de base dont il dispose forcément (quelques épices dont le poivre, le savon...).

Un index reprenant, par indication, les recettes et remèdes proposés, vous permet de trouver en deux temps trois mouvements la solution à vos petits tracas.

L'AIL



Adapté aussi bien en Sibérie qu'en Polynésie, l'ail est devenu un condiment réputé un peu partout dans le monde. Avec l'oignon et l'huile d'olive, il est considéré comme l'un des éléments pouvant expliquer les bienfaits de la diète méditerranéenne, ce « régime » qui protège des maladies cardiovasculaires et améliore la longévité en bonne santé.

Un papyrus égyptien datant de l'an 1550 avant notre ère mentionne l'ail comme remède à l'hypertension, aux tumeurs et aux parasites... La légende dit même que les esclaves qui construisaient les pyramides devaient leur grande force et leur résistance exceptionnelle à leur consommation d'ail... Chez les Grecs et les Romains, on attribuait au bulbe des vertus anti-infectieuses, cardiovasculaires, antitumorales et toniques... Et aujourd'hui, en attend-on toujours autant de bienfaits ? Pas moins de 2 000 recherches lui ont

été consacrées au cours des dernières décennies, dont certaines ont largement prouvé que la réputation ancestrale de l'ail se justifiait.

Pasteur fut l'un des premiers à montrer que l'ail se révélait un excellent antibactérien. Plus de 250 études ont d'ailleurs été effectuées pour mettre en lumière cette vertu de l'ail. Si ses propriétés antiseptiques par contact direct ont depuis longtemps été prouvées, en revanche, on a longtemps cru qu'elles s'arrêtaient là. Pourtant, traditionnellement, l'ail a toujours été utilisé par voie interne, empiriquement, pour soigner diverses infections (du tube digestif, des voies respiratoires, des muqueuses...). Et cette indication a été justifiée lors d'un essai clinique* mené en double aveugle contre placebo avec 142 volontaires pendant 12 semaines. Il s'agissait de mesurer l'incidence d'une supplémentation quotidienne avec une capsule d'ail riche en alliacine. Résultat : ceux qui prenaient la fameuse capsule ont été nettement moins touchés par le rhume que les autres et, lorsqu'ils l'ont été, ils en ont été plus vite débarrassés. Sept études cliniques ont été menées sur des humains pour

* Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. *Adv Ther* 2001 Jul-Aug ; 18(4) : 189-93.

montrer l'activité antivirale de l'ail, notamment contre la grippe et le rhume.

Par ailleurs, des études épidémiologiques menées dans les années 1990 dans plusieurs pays différents ont clairement montré que la consommation d'alliacées (ail, oignon, poireau, etc.), comme celle des crucifères (choux), était inversement proportionnelle à la survenue de cancers gastriques ou intestinaux. Sans affirmer que l'ail seul serait capable de prévenir ce type de cancers, certains chercheurs avancent une explication plausible de cet éventuel effet : l'ail pourrait contribuer à combattre les infections à *Helicobacter pylori*, bactérie mise en cause dans les ulcères gastriques et facteur de risque pour le cancer de l'estomac.

Au cours des cent dernières années, environ 70 essais cliniques menés sur des humains ont pu démontrer son action hypolipémiante. En effet, l'ail fait légèrement baisser les taux de cholestérol et de triglycérides. Par ailleurs, il inhibe l'agrégation plaquettaire et contribue à maintenir l'élasticité des artères, c'est donc un ami du système cardiovasculaire. Ajoutez à cela une baisse légère de la tension artérielle et un modeste effet hypoglycémiant et vous comprendrez que l'ail est un aliment protecteur de choix !

À croquer ?

Certaines personnes digèrent difficilement l'ail, d'autres ne supportent pas l'haleine qu'il donne... Lorsqu'il n'est question que d'odeur buccale, on peut mâchouiller quelques brins de persil, croquer une pomme ou quelques graines de cumin en fin de repas pour la chasser. S'il s'agit de troubles digestifs, essayez plutôt l'ail cuit, ou bien optez pour les gélules ou les comprimés gastrorésistants si vous avez décidé de l'utiliser comme « alicament » plutôt que dans son rôle de condiment.

L'ail antivampire, quoi de plus normal...

Vous le savez, pour éloigner les vampires, il suffit de leur tendre une tête d'ail. Cette légende aurait été inspirée par une maladie rare, la porphyrie, qui rend hypersensible à la lumière et qui serait aggravée par la consommation d'ail.

REMÈDES ET RECETTES À L'AIL***Acouphènes***

Certaines personnes conseillent de mettre dans l'oreille, le soir au coucher, une petite gousse d'ail trempée dans du miel. Enveloppez dans une gaze légère pour ressortir sans problème la gousse, et attention à ne pas enfoncer trop profondément.

Angine, mal de gorge

Mâchez longuement le soir une gousse d'ail (commencez peut-être par une demi-gousse...), en avalant à plusieurs reprises votre salive et, à la fin, avalez aussi cet ail mastiqué (si vous le pouvez), sinon crachez-le. En faisant cela trois à cinq soirs de suite, on vient à bout d'un mal de gorge récalcitrant. Mâcher en même temps du persil atténue fortement le goût de l'ail et améliore ensuite la digestion.

Asthme

Coupez une tête d'ail en fines lamelles et mettez à macérer quinze jours dans un litre d'eau-de-vie. Remuez chaque jour. Filtrez avec un linge fin. En cas de crise d'asthme, trempez un sucre dans cet alcool et sucez-le doucement. Cette recette est employée en médecine populaire depuis de nombreuses années et semble donner effectivement de très bons résultats. Elle ne convient pas aux enfants.

Vous pouvez aussi essayer la recette de la « moutarde du diable » : pilez une ou deux gousses d'ail avec de l'huile d'olive ou du saindoux pour obtenir une pâte fine. N'utilisez pas de récipient en métal, ni plastique. Au moment des crises d'asthme, appliquez la pâte sur la plante des pieds ou le long de la colonne vertébrale.

Blessures

Pour désinfecter les plaies, préparez un vinaigre d'ail à garder dans votre armoire à pharmacie : pilez 30 grammes d'ail et faites macérer pendant dix jours dans un demi-litre de vinaigre. Filtrez et conservez bouché. Utilisez ce vinaigre sur une compresse pour nettoyer les petites plaies, coupures et écorchures.

Boutons de fièvre, herpès labial

Dès que vous ressentez les premiers picotements, frottez avec une gousse d'ail. Cela évite l'apparition des vésicules et arrête l'évolution. Les effets antiviraux de l'ail sont sans doute responsables de cette efficacité. Toujours est-il qu'il faut être assez courageux pour appliquer de l'ail sur les lèvres, au risque de faire fuir son entourage.

Bronchite

Puissant antiseptique pulmonaire, l'ail est aussi utile en cas de bronchites aiguës que de bronchites chroniques. On l'emploie sous forme d'alcoolature de bulbe frais. Il faut éplucher la valeur de 50 grammes de gousses d'ail et les mettre à macérer dans 50 grammes d'alcool (alcool de fruit) pendant trois semaines à un mois. Il est conseillé d'en prendre vingt à trente gouttes deux fois par

jour, diluées dans un peu d'eau. Ce traitement est également préconisé en cas d'hypertension.

Cor au pied

Si vous avez un cor au pied, appliquez dessus une rondelle d'ail cru (précisément à la mesure de ce cor) sous un pansement, et renouvelez matin et soir. En quelques jours, le cor finit par disparaître.

Douleurs musculaires

Broyez deux ou trois têtes d'ail en une purée très fine. Mélangez avec du saindoux ou de l'huile d'olive pour obtenir la consistance d'un onguent légèrement pâteux. Frictionnez énergiquement les muscles douloureux.

Goutte

Écrasez trois gousses d'ail dans un mortier et mélangez-les à 250 grammes de purée de pommes de terre. Avec la pommade obtenue, faites un cataplasme dans un linge fin qui sera placé autour de la partie enflammée. Gardez toute la nuit. Renouvelez pendant plusieurs jours jusqu'à disparition de la douleur.

Mangez aussi, chaque matin, une ou deux gousses d'ail. Ceux qui ont peur d'avoir une haleine forte

toute la journée peuvent croquer, après l'ail, une pomme, du persil ou quelques graines d'anis ou de cumin.

Grippe

Dès les premiers symptômes, mélangez une gousse d'ail écrasée à une demi-tasse de miel et au jus d'un citron. Prenez quelques cuillères à café toutes les heures.

Hypertension

Pour faire baisser la tension : mettez une gousse d'ail écrasée à macérer le soir dans un verre d'eau, buvez le verre d'eau (sans la gousse) le matin à jeun.

Mal aux oreilles

Écrasez une gousse d'ail et placez la « purée » obtenue dans une gaze que vous glissez dans le conduit auditif. La gaze doit être suffisamment longue pour être retirée sans problème.

Vous pouvez aussi essayer l'huile d'ail : écrasez une gousse d'ail, ajoutez de l'huile d'olive. Chauffez à feu doux pendant une demi-heure. Laissez refroidir et passez l'huile à travers plusieurs couches de gaze pour bien filtrer, puis placez-la

au réfrigérateur dans un bocal en verre fermé. Pour utiliser cette huile, faites-la chauffer à la flamme dans une petite cuillère. Aspirez l'huile dans un compte-gouttes (vérifiez qu'elle ne soit pas trop chaude) et introduisez deux gouttes dans le conduit auditif. Répétez le traitement toutes les heures, jusqu'à ce que la douleur ait cessé.

Orgelet

Épluchez une gousse d'ail, coupez-en l'extrémité et passez délicatement la partie fraîche sur l'orgelet naissant. Répétez l'opération si nécessaire.

Piqûres d'insectes

En cas de piqûre de moustique ou de taon, frottez la piqûre avec une gousse d'ail coupée en deux (vous pouvez aussi le faire avec une rondelle d'oignon ou une tranche de citron).

Rhumatismes

Râpez une tête d'ail et faites-la macérer dans 20 cl d'huile d'olive pendant deux ou trois jours. Frictionnez et massez vos articulations avec cette huile. Vous pouvez l'utiliser également en cas d'entorse.

Rhume

Écrasez une gousse d'ail et respirez fortement les arômes qui s'en dégagent.

Rhume des foins

Pelez trois ou quatre gousses d'ail, pilez-les et ajoutez un peu de vinaigre de cidre. Versez le mélange dans un bol supportant la chaleur, ajoutez un demi-litre d'eau bouillante et respirez la vapeur. C'est une inhalation très efficace en cas de narines obstruées.

Toux

Épluchez 50 grammes d'ail et faites bouillir les gousses dans la valeur d'un verre d'eau pendant deux minutes. Ajoutez 50 grammes de miel et remuez bien. Prenez-en une cuillère à café deux ou trois fois par jour pour calmer la toux.

Verrue

Pour éliminer une verrue (sur les mains ou les doigts), coupez une petite tranche d'ail très fine que vous posez sur la verrue et maintenez-la à l'aide d'un pansement (à faire le soir avant de se coucher). Le matin, enlevez le pansement et l'ail. Quelques jours ou semaines plus tard, la verrue

sera partie. À n'appliquer qu'une fois. L'application d'ail n'est pas douloureuse, mais veillez à ne le poser que sur la verrue et pas sur la peau.

L'ail

Vers

Râpez trois ou quatre gousses d'ail dans une tasse d'eau bouillante ou de lait. Laissez macérer toute la nuit et buvez le lendemain matin à jeun. À faire pendant trois semaines.

Vous pouvez aussi porter un collier d'ail : placez quelques gousses d'ail dans un sachet fixé au cou ou maintenu par un bandage à hauteur du nombril.

L'ARGILE



Commune et franchement bon marché, l'argile mériterait que l'on pense plus souvent à elle, car elle peut venir à bout de bien des maux.

Jaune, rouge, verte, blanche, grise, bleue... il existe des argiles de différentes couleurs. Mais toutes sont constituées principalement de silice (50 %) et d'alumine (14 %). Les différentes colorations sont dues aux minéraux qui entrent dans leur composition, dans des proportions variables : fer, chaux, magnésie, oxydes alcalins, cuivre, calcium, phosphore... Toutes ont des propriétés assez comparables, même si leur richesse en certains minéraux accentue certaines de leurs propriétés. La « blanche », très pure, convient bien aux peaux sensibles, mais c'est généralement la verte, la plus courante, que l'on utilise pour se soigner.

L'argile

L'argile est utilisée depuis la préhistoire et sous toutes les latitudes. En Occident avec la révolution industrielle et l'arrivée des médicaments chimiques, elle a été oubliée. C'est le Docteur Valnet qui, dans les années 1960, a redonné à l'argile ses lettres de noblesse : en Indochine, il avait remarqué que les paysans « salissaient » l'eau avec de l'argile avant de la boire. Cette « terre » est dotée de multiples propriétés :

- elle possède une action antibactérienne, hémostatique et cicatrisante
- elle reminéralise
- elle équilibre les échanges acido-basiques de l'organisme
- elle protège la muqueuse gastro-intestinale
- elle absorbe les toxines et les germes pathogènes
- elle draine les sécrétions diverses au niveau des plaies
- elle élimine les gaz et les odeurs
- elle est anti-inflammatoire, calmante et décontracturante.

De nombreux ouvrages – souvent anciens – préconisent l'ingestion d'argile. Sa seule vraie contre-indication concerne les traitements médicaux : l'argile pourrait diminuer l'efficacité de certains principes actifs de médicaments. Et en cas de constipation rebelle ou d'occlusion

intestinale, par prudence, il vaut mieux trouver d'autres solutions.

COMMENT L'UTILISER ?

L'argile peut être utilisée en bains, en cataplasmes (ou emplâtres) ou sous forme d'eau argileuse. Le type de préparation n'a qu'un aspect pratique : bain pour l'ensemble du corps, cataplasme épais sur un bras ou eau argileuse pour les lotions. Il ne faut pas utiliser d'ustensile en plastique ni en fer. Préférez le verre épais, les pots en grès, les casseroles émaillées (si vous chauffez l'eau) et les cuillères en bois.

Bain

Mettez deux à trois poignées d'argile en poudre à l'eau de votre bain. Vous pouvez aussi ajouter des algues ou des huiles essentielles. Restez au moins vingt minutes dans l'eau chaude (entre 28 et 38 °C). Rincez-vous sans vous savonner. Avant de vider la baignoire, mettez une compresse de tulle sur la bonde pour éviter de boucher les canalisations. Plusieurs stations thermales utilisent les bienfaits des bains argileux ou des applications de boues d'argile : Aix-les-Bains,

Balaruc-les-Bains, Barbotan-les-Thermes, Dax, Saint-Amand-les-Eaux...

L'argile

Cataplasmes

Dans un récipient, disposez l'argile. Versez de l'eau de source (évittez l'eau du robinet) jusqu'à ce qu'elle recouvre l'argile. Laissez reposer une à deux heures, le temps que le mélange se fasse de lui-même. Si vous n'avez pas la patience d'attendre, vous pouvez aussi la mélanger avec l'eau à l'aide d'une cuillère en bois (ou avec les doigts) jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ensuite, étalez-la en couche épaisse de 2 à 4 cm sur un linge. Retournez le cataplasme pour appliquer l'argile directement sur la peau. Vous pouvez garder un cataplasme deux à trois heures s'il s'agit de rhumatismes, d'inflammation ou de douleurs internes. Pour les plaies ou les affections cutanées purulentes, renouvelez le cataplasme toutes les vingt minutes. Rincez votre peau à l'eau de source. Dans tous les cas, l'argile qui a été utilisée doit être jetée et ne jamais être réutilisée.

Dans l'eau

Vous l'utiliserez en boisson, en lotion ou en gargarismes. Mélangez l'équivalent d'une cuillère à soupe (utilisez une cuillère en bois !) pour un

verre d'eau de source ou de décoction (aubier de tilleul, sauge...). En lotion, comme pour le cataplasme, il est préférable de laisser reposer deux heures puis de mélanger à nouveau avant de l'utiliser. Gardez la fine pellicule d'argile sèche une à deux heures sur votre peau. Rincez à l'eau de source.

REMÈDES ET RECETTES À L'ARGILE

Acné

Trois fois par semaine, faites un masque d'argile verte sur votre visage pendant vingt minutes. Il suffit de délayer de l'argile verte en poudre avec un peu d'eau. Nettoyez ensuite à l'eau de source et appliquez du jus de citron.

Ou cette autre recette : diluez deux cuillères à soupe d'argile verte en poudre dans le jus d'un demi-citron. Ajoutez trois gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et une goutte d'huile essentielle de vétiver. Remuez bien, puis appliquez en couche épaisse. Laissez en place un quart d'heure avant de rincer avec de l'eau citronnée. Renouvelez deux fois par semaine.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes 10 remèdes miracles
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 !

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