SOPHIE LACOSTE
Rédactrice en chef de Rebelle-Santé

MA BIBLE DES ALIMENTS REMÈDES

PLUS DE **1000** RECETTES SIMPLES ET EFFICACES

- Ail, amande, artichaut, cannelle, huile d'olive, miel, vin, vinaigre… **le mode d'emploi** des ingrédients bénéfiques de votre cuisine
- De Acné à Zona, **toutes les solutions** maison pour soigner les maux du quotidien
- Les secrets **de la santé au naturel** à la portée de tous

LEDUC.S PRATIQUE

Parfois, il suffit d'ouvrir les yeux et de regarder autour de soi pour trouver ce dont on a besoin… Et, dans le domaine de la santé, **la cuisine est une véritable caverne d'Ali Baba !** Non seulement **on y trouve de quoi soigner les petits bobos dans l'instant** – une pincée de poivre quand on se coupe, une cuillère de miel quand on se brûle, un poireau quand on se fait piquer… –, mais aussi de quoi **soulager bien des petits soucis de santé parfois chroniques** – des baies de genièvre en cas de cystites à répétition, de l'eau d'ail chaque matin en cas d'hypertension, de la décoction de laitue ou de pelures de pomme pour retrouver un sommeil apaisé.

Dans cette bible, vous trouverez :

- **les ingrédients les plus courants de nos cuisines,** classés selon leur catégorie : légumes, fruits, épices, plantes aromatiques, miel… avec pour chacun d'entre eux **un résumé de leurs bienfaits** et des recettes de santé dans lesquelles les utiliser ;
- de Acné à Zona, **+ de 1 000 recettes simples** pour faire soi-même ses remèdes de santé.

Tous les remèdes 100 % naturels pour une efficacité déconcertante

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, écrit aussi la rubrique santé de *TV Magazine* depuis plus de vingt ans. Elle est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s des *Aliments qui guérissent, Les Plantes qui guérissent, Les Surprenantes Vertus du jeûne* et *Jeûne : mode d'emploi.*

ISBN 979-10-285-0496-0
9 791028 504960
23 euros
Prix TTC France

LEDUC.S PRATIQUE

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Les secrets d'un jeûne réussi, 2017.
Mes 10 remèdes miracles, 2016.
Trucs et astuces de santé, 2016.
Secrets de beauté, 2016.
Le jeûne : mode d'emploi, avec Gisbert Bölling, 2016.
Les plantes qui guérissent, 2015.
Ma bible de la phytothérapie, 2014.
Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

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 :
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 et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0496-0

SOPHIE LACOSTE

MA BIBLE DES ALIMENTS REMÈDES

LEDUC.S
PRATIQUE

AVANT-PROPOS
SOUS LA MAIN…

Parfois, il suffit d'ouvrir les yeux et de regarder autour de soi pour trouver ce dont on a besoin… Et, dans le domaine de la santé, la cuisine est une véritable caverne d'Ali Baba. Non seulement on y trouve de quoi soigner les petits bobos dans l'instant (une pincée de poivre quand on se coupe, une cuillère de miel quand on se brûle, un poireau quand on se fait piquer…), mais aussi de quoi soulager bien des petits soucis de santé parfois chroniques : des baies de genièvre en cas de cystites à répétition, de l'eau d'ail chaque matin en cas d'hypertension, de la décoction de laitue ou de pelures de pomme pour retrouver un sommeil apaisé. Et tous ces « remèdes » sont à la fois 100 % naturels, souvent très peu chers, pour une efficacité parfois déconcertante (on se demande bien comment on ne l'a pas su plus tôt !).

Alors j'ai tenté de rassembler dans cet ouvrage, d'une part, les ingrédients que l'on trouve le plus couramment dans nos cuisines, classés selon leur catégorie : légumes, fruits, épices, plantes aromatiques, miel… Avec, pour chacun d'entre eux, un résumé de leurs bienfaits et des « recettes » de santé dans lesquelles les utiliser. D'autre part, en deuxième partie d'ouvrage, j'ai rassemblé les « remèdes de cuisine » par indications, afin que vous puissiez au plus vite trouver celui qu'il vous faut.

Rien de plus simple que de se soigner ainsi, naturellement, de manière économique. Mais attention : ce livre ne remplace pas votre thérapeute préféré ! Si vos soucis persistent ou si vous avez un doute sur le diagnostic, une visite chez un médecin s'impose avant toute chose. Par ailleurs, pour tirer un maximum de bienfaits des ingrédients rassemblés dans la cuisine, il faut bien entendu les choisir de bonne qualité, c'est-à-dire, avant tout, exempts de produits chimiques toxiques. Pour cela, je vous invite à réfléchir à votre rôle de consommateur/trice : mieux vaut acheter moins et mieux, et surtout choisir des produits les plus locaux possibles (la laitue du maraîcher bio de l'Amap, les fruits du verger de votre jardin – dans lequel vous ne mettez aucun engrais ni insecticides de synthèse, cela va de soi…).

Et, à l'heure où l'on commence à prendre de plus en plus en considération l'impact des produits phytosanitaires, n'hésitez pas à vous tourner vers les produits issus de l'agriculture biologique : si vous optez pour des produits de saison, qui plus est vendus directement par le maraîcher, que vous limitez votre consommation de protéines animales, le prix ne sera pas un frein.

Et si vous saviez tout ce que vous pouvez soigner avec quelques feuilles d'un bon chou vert bio, vous verriez qu'il n'est pas toujours nécessaire d'aller chercher des remèdes exotiques et onéreux pour obtenir le meilleur de la nature !

SOMMAIRE

Avant-propos 5

PREMIÈRE PARTIE
TOUT CE QU'ON TROUVE DANS LA CUISINE POUR SE SOIGNER 9
Les fruits 11
Les légumes 97
Les épices 163
Les plantes aromatiques 197
Le vin 221
Le vinaigre 235
Le miel 247
L'huile d'olive 257

DEUXIÈME PARTIE
LES INDICATIONS DE A À Z 265

Index des troubles cités 407

Table des matières 419

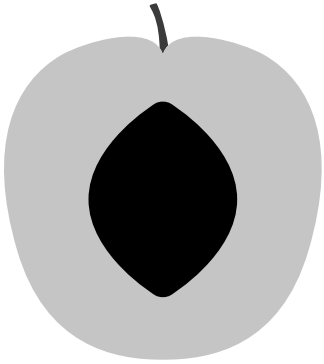
Première partie

Tout ce qu'on trouve dans la cuisine pour se soigner

LES FRUITS

L'ABRICOT

Prunus armeniaca



De la famille des Rosacées, l'abricot est un puissant antioxydant. Il en existe plusieurs variétés, selon la région de production : Bergeron, Lambertin, Rouge du Roussillon, Orangé de Provence, Royal… Toutes arrivent à maturité entre juillet et août, ce qui fait de l'abricot un fruit d'été.

Riche en vitamines C, B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) et E, l'abricot apporte quantité de bêta-carotène, un pigment vitaminique responsable de sa belle couleur orange, et de la provitamine A qui se transforme dans l'organisme en vitamine A. C'est le fruit qui en contient le plus, devant le brugnon et la pêche. Trois beaux abricots frais par jour couvrent 50 % des apports nutritionnels conseillés (ANC) en vitamine A. Cette dernière est bénéfique pour la croissance osseuse, la prévention du cancer, des risques d'infection et d'accident cardiovasculaire.

MASQUE BONNE MINE

Hachez la pulpe d'un abricot, ajoutez 2 cuillerées à dessert de miel et 2 de yaourt ou de fromage blanc. Mélangez bien. Laissez poser 20 minutes et rincez.

LOTION BONNE MINE

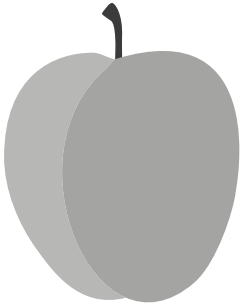
Passez un abricot à la centrifugeuse ou au moulin à légumes grille fine pour en exprimer le jus. Ajoutez le jus de ½ citron et 2 cuillerées à soupe d'eau minérale. Mélangez le tout, secouez bien et appliquez sur votre visage avec un coton. Conservez au frais (pas plus de 3 jours).

CONTRE HYPERTENSION ET CHOLESTÉROL

Les fruits séchés sont des mines de potassium et, à ce titre, très conseillés pour lutter contre l'hypertension. C'est le cas de l'abricot, qui peut aussi aider à réguler le taux de cholestérol. Faites une cure de 3 semaines, arrêtez 1 semaine, puis reprenez : laissez macérer un abricot sec dans un verre d'eau toute la nuit. Le matin, avant votre petit-déjeuner (en guise « d'entrée »), savourez votre abricot réhydraté et buvez l'eau dans lequel il a macéré.

Secs et bio

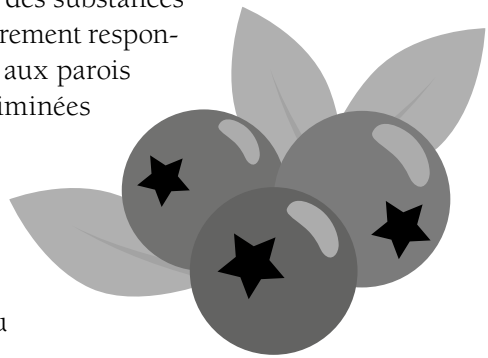
Attention aux beaux abricots secs orangés : leur jolie couleur témoigne d'un traitement à l'anhydride sulfureux (dioxyde de soufre) pour une bonne conservation. Ils sont aussi parfois traités aux sulfites (de E220 à E228 dans la liste des ingrédients)… Bref, préférez-les bio et marron foncé, séchés au soleil, pour un apport nutritionnel maximal en vitamines et minéraux et l'assurance de ne pas ingérer de molécules peu recommandées…



L'AIRELLE OU CRANBERRY

Vaccinum macrocarpon

La grande airelle rouge, appelée cranberry au Canada (ou canneberge), est une petite baie dont le jus semble réellement capable de prévenir les récidives d'infections urinaires. En effet, cette airelle contient des substances qui se fixent sur les bactéries *Escherichia coli* (majoritairement responsables des cystites) et les empêchent ainsi d'adhérer aux parois de la vessie. Les bactéries pathogènes sont ensuite éliminées par les voies naturelles. Très riche en polyphénols, l'airelle aurait un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire et elle limite également le risque d'ulcère gastrique. On la trouve sous forme de jus, à prendre en cure, régulièrement, pendant 2 ou 3 semaines, ou bien sous forme de comprimés au rayon des compléments alimentaires.



CURE ANTI-INFECTIONS URINAIRES

Pendant 3 semaines, faites une cure de jus de cranberry en alternance avec une tisane de racine de pissenlit ou de queues de cerise (en décoction) que vous sucrez avec une cuillerée à café de miel.

DÉCOCTION DE BAIES ANTIGASTRO

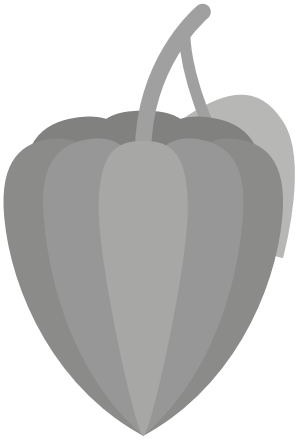
Dans 1 litre d'eau froide, jetez 60 grammes de baies séchées et portez à ébullition. Maintenez à petits bouillons ½ heure. Filtrez et buvez ½ tasse toutes les heures. Vous pouvez ajouter un peu de cannelle en bâton lors de l'ébullition.

AVEC DU COING

Mélangez 25 grammes de baies sèches d'airelles à 10 grammes de pépins de coing. Mettez 1 poignée du mélange dans 1 litre d'eau et portez à ébullition. Laissez doucement cuire 10 minutes puis filtrez. Buvez 4 tasses dans la journée.

L'ALKÉKENGE

Physalis alkekengi



On vous sert ses petits fruits en décoration dans les desserts et les plats des restos chics ! Ce sont de petites baies, orangées à maturité, qui apparaissent dans de petites lanternes de dentelle suspendues à une plante un peu envahissante de 40 cm de haut environ. On les appelle des « amours-en-cages ».

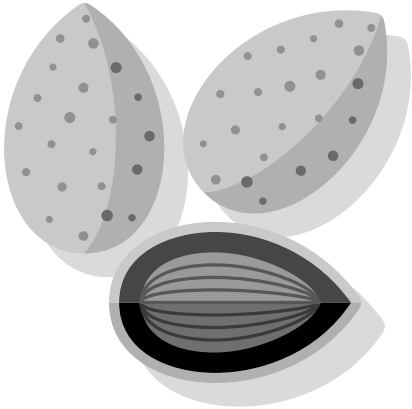
Bien mûres, elles peuvent être dégustées crues, mais aussi cuites, en confiture ou dans des tartes. Très riches en flavonoïdes et en vitamines A et C, elles sont dépuratives, diurétiques et laxatives. Récoltez-les lorsqu'elles sont bien mûres, et que leur « cage » les laisse apparaître complètement ou presque. On peut les garder quelques jours au frais ou les faire sécher pour bénéficier de leurs vertus tout au long de l'année. Pour cela, coupez-les en deux et faites-les rapidement sécher au four thermostat 1 (30 °C) environ 1 heure, puis disposez-les sur un plateau ajouré dans un endroit chaud et aéré où elles finiront de sécher.

EN CAS DE GOUTTE

Faites une décoction de baies : dans 1 litre d'eau froide, ajoutez 50 grammes de baies séchées et portez le tout à ébullition 5 minutes. Baissez votre feu, couvrez et laissez cuire encore une dizaine de minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses dans la journée, après les repas.

L'AMANDE

Prunus amygdalus var. dulcis



Les amandes sont certes très caloriques (environ 620 calories pour 100 grammes), mais elles contiennent aussi beaucoup de protéines, de fibres, de bons acides gras… autant de substances qui procurent assez rapidement une sensation de satiété. Il est rare de manger 500 grammes d'amandes en une fois ! D'ailleurs, des chercheurs américains ont montré qu'en remplaçant, dans un régime alimentaire hypocalorique, les pommes de terre, le maïs, les pâtes et les sucres rapides par des amandes, on perdait plus facilement du poids. Mieux : le régime prescrit (qui comportait 84 grammes d'amandes blanchies non salées chaque jour) a eu un impact bénéfique sur le taux de cholestérol et l'hypertension ! Évidemment, l'étude n'est pas valable pour les galettes des rois qui associent beaucoup de calories à des amandes et des sucres rapides !

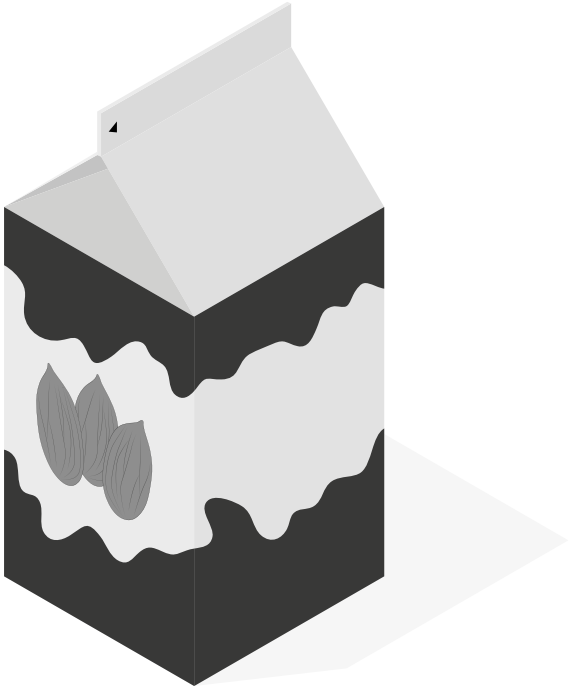
Autre intérêt de l'amande et non des moindres, sa teneur en sels minéraux est exceptionnelle, avec un taux particulièrement important de calcium. Le lait d'amande est à ce titre un aliment merveilleux, à la fois riche en éléments nutritifs et particulièrement digeste. On en trouve très facilement dans les magasins de diététique mais on peut aussi le faire soi-même en diluant de la purée d'amandes ou grâce à la recette indiquée ci-après. Elle apporte également des vitamines A et du groupe B. Non seulement l'amande est très bénéfique pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants, mais également pour les convalescents, pour équilibrer le système nerveux, éviter la déminéralisation… Par ailleurs, réduite en poudre, l'amande est un excellent ingrédient pour se fabriquer des cosmétiques tout doux.

Le lait d'amande

Ingrédients : 80 grammes d'amandes décortiquées pour 1 litre d'eau.

- Laissez tremper les amandes durant une bonne demi-journée (12 à 14 heures).
- Jetez l'eau de trempage et rincez bien.
- Mettez les amandes dans un mixeur avec le litre d'eau.
- Mixez à pleine puissance durant 15 à 20 secondes ; faites une pause pour éviter de surchauffer les amandes, puis recommencez à mixer à pleine puissance : répétez l'opération une dizaine de fois.
- Lorsque le mélange est suffisamment mixé, filtrez à la passoire très fine et mettez en bouteille.

Ce lait très riche en calcium se prête à de nombreuses recettes dans lesquelles il peut se substituer au lait de vache.



EN CAS DE MAUX D'ESTOMAC

Pour chasser les aigreurs d'estomac, mangez une dizaine d'amandes par jour, entre les repas, en les mâchant bien. L'amande dépose une pellicule protectrice sur les parois de l'estomac, ses protéines forment un tampon naturel avec l'acide chlorhydrique de l'estomac, elle réduit la trop grande production de pepsine et active la digestion. C'est un « truc » utilisé traditionnellement par les grands fumeurs du Moyen-Orient pour ne pas avoir mal à l'estomac. À Haïfa, le Professeur Kleeberg, chef du département de recherche de l'hôpital municipal Rothschild, a réalisé des études confirmant l'intérêt des amandes en cas de douleurs et brûlures gastriques.

MASQUE À L'AMANDE POUR PEAU IRRITÉE

Mélangez 1 cuillerée à soupe de poudre d'amandes avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et 1 cuillerée à soupe de miel d'oranger. Appliquez sur le visage et le cou, et laissez agir 10 minutes avant de rincer à l'eau.

BAIN À L'AMANDE ADOUCISSANT

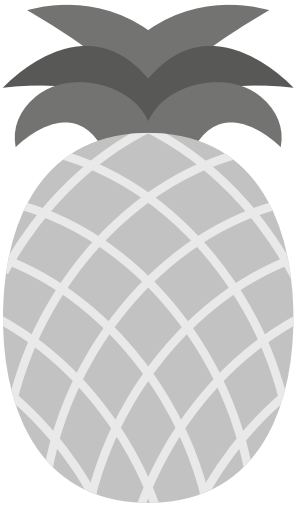
Si vous avez la peau irritée, délayez 5 cuillerées à soupe de miel dans 1 litre de lait entier chaud. Incorporez 20 grammes de poudre d'amandes et remuez bien. Ajoutez à l'eau de votre bain.

DÉMAQUILLANT DOUX

Dans ¼ de litre de lait entier, mettez 25 grammes de poudre d'amandes, remuez et laissez ensuite reposer une heure, puis filtrez avec un tissu fin bien propre. Ce lait d'amande convient aux peaux délicates et même intolérantes. Ne le conservez pas plus d'une semaine au réfrigérateur, dans un flacon bouché afin qu'il ne prenne pas l'odeur des aliments rangés à ses côtés.

L'ANANAS

Ananassa comosus



On le croit parfois amincissant et c'est peut-être exagérer un peu ses qualités… Car l'ananas, à lui tout seul, ne peut pas faire de miracles. Mais, grâce à sa richesse en une enzyme particulière, la broméline, il améliore la digestion et, quand on a tendance à la rétention d'eau, c'est un excellent allié pour « dégonfler ». Disons que si l'ananas aide à mincir, c'est tout simplement parce qu'il est pauvre en calories, que c'est un excellent diurétique, et il facilite la digestion et le transit grâce à ses fibres douces.

Les teneurs en vitamines et minéraux de l'ananas sont assez modestes même si magnésium, potassium et vitamines B sont bien représentés. Le fruit apporte des antioxydants, mais à des doses moyennes, là aussi. Là où il se distingue réellement des autres fruits frais et ce à quoi il doit ses vertus assez exceptionnelles, c'est sa richesse en broméline. C'est en effet les qualités de cette enzyme qui expliquent la réputation de l'ananas. Il active la digestion, diminue l'acidité gastrique et limite les fermentations intestinales. Par ailleurs, l'ananas possède des propriétés anti-inflammatoires, antiexsudatives et inhibitrices de l'agrégation des plaquettes ; il est utilisé à ce titre sous forme de préparations médicamenteuses dans le cas d'œdèmes, qu'ils soient d'origine traumatique ou postopératoire.

Pas question de bénéficier des vertus de la broméline avec l'ananas en conserve… qui n'en contient plus. Cette enzyme ne résiste pas non plus à la cuisson. C'est donc seulement en mangeant le fruit frais que l'on peut en bénéficier. D'après les différentes études qui montrent les multiples propriétés de la broméline (anti-inflammatoires, anti-œdémateuses, digestives, circulatoires…), les effets bénéfiques se manifestent à partir de 160 mg de broméline. Or, une portion de 100 grammes d'ananas apporte entre 45 et 100 mg de broméline. Il faut donc sans doute 200 à 300 grammes d'ananas pour commencer à bénéficier de ses nombreuses vertus.

BRÛLURES D'ESTOMAC

Si vous mangez épicé ou que vous avez tendance aux brûlures d'estomac après les repas, prenez de l'ananas au dessert ; sa broméline vous évitera les brûlures et remontées désagréables.

CONSTIPATION

Faites-vous chaque matin un jus d'ananas à la centrifugeuse, à prendre avant le petit-déjeuner.

GOMMAGE PEAU DOUCE

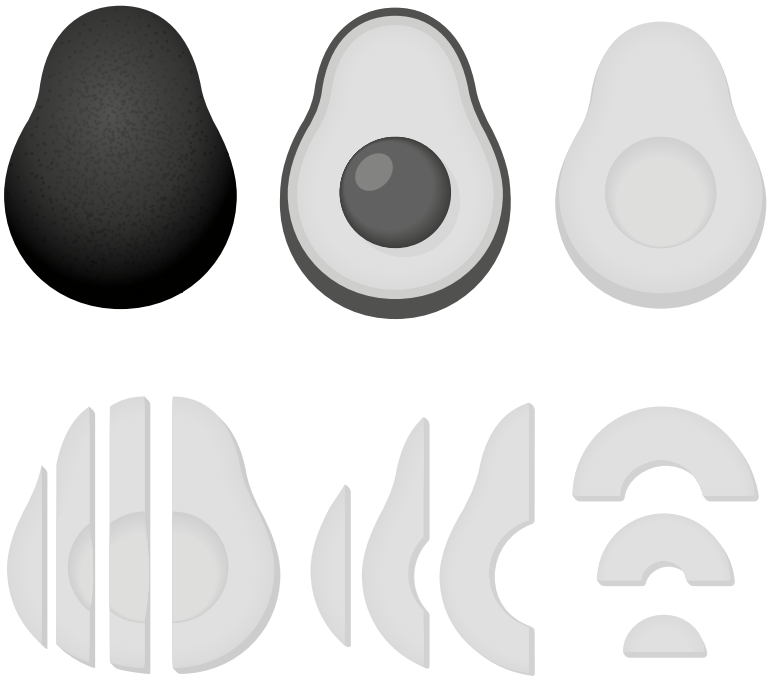
Misez sur les acides naturels de l'ananas pour exfolier en douceur votre peau et la rendre toute douce : mélangez 3 cuillerées à soupe de jus d'ananas avec 2 cuillerées à soupe de farine de châtaigne ou de sarrasin et massez votre visage avec la préparation. Laissez agir 5 minutes avant de rincer.

CONTRE LE MAL DE GORGE

Mettez à profit les effets anti-inflammatoires de l'ananas si vous avez mal à la gorge : faites-vous des gargarismes avec du jus frais que vous avalerez ensuite. N'hésitez pas à renouveler plusieurs fois dans la journée.

L'AVOCAT

Persea gratissima



Ceux qui se méfient de l'avocat parce qu'il est très calorique ont tort. Certes, si on veut mincir, il serait aberrant d'en avaler 4 par jour, mais, à dose raisonnable, c'est un excellent allié de la santé. C'est un aliment précieux quand, justement, on a des kilos en trop, car il est à la fois un allié du système cardiovasculaire (qui souffre quand on est en surpoids) et il peut aider à moins manger. Si l'on en croit les résultats d'une étude menée en Californie, il suffirait de manger une moitié d'avocat au déjeuner pour moins grignoter dans la journée. Cette étude sur des personnes en surpoids a permis de constater que la consommation d'avocat ne fait pas monter la glycémie (et l'on sait que ce taux est important pour le « stockage » des calories), et les participants ont pu estimer l'impact de ce demi-avocat sur leur envie de grignoter après le déjeuner. Les fringales ont été évaluées à moins 40 % durant les 3 heures qui suivent le déjeuner et moins 28 % durant les 5 heures après le repas (les participants étaient invités à comparer avec leurs envies après un repas habituel).

Riche en acides gras mono-insaturés, l'avocat est le fruit idéal pour le système cardio-vasculaire. Il apporte des phytostérols, substances qui ressemblent au cholestérol, mais qui sont naturellement éliminées. Or, lorsque l'on absorbe des phytostérols, ces derniers agissent comme des « leurres » sur l'organisme et permettent, à doses élevées, une baisse significative du cholestérol. L'avocat est la meilleure source végétale de phytostérols. Par ailleurs, il renferme quantité de vitamines B (essentielles à la santé de la peau, des cheveux, à la bonne humeur…) et de vitamine K ; il contient du cuivre, du phosphore, du magnésium, du potassium… Par ailleurs, l'avocat renferme une huile qui possède des propriétés très particulières : fortement antioxydante, elle agit au cœur de nos cellules, pénétrant jusqu'aux mitochondries, là où est « fabriquée » notre précieuse énergie. C'est ce que démontre une toute récente étude mexicaine. Peu d'antioxydants parviennent ainsi à pénétrer jusqu'à ces précieuses « chaudières » pour en accélérer l'activité et les protéger des radicaux libres, facteurs incontestables de vieillissement cellulaire.

Les acides gras de l'avocat sont sans doute, également, à l'origine des bienfaits de ce fruit sur le foie. En effet, il accélère le rétablissement des cellules du foie après une atteinte telle qu'une hépatite virale. Autre atout : l'avocat apporte quantité de fibres alimentaires qui améliorent le transit intestinal et calment l'appétit.

L'avocat renferme une teneur remarquable de bonne huile (jusqu'à 30 % selon les variétés). Grasse au toucher, elle a un taux de pénétration cutanée important, et peut être rapidement absorbée par la peau, d'où l'intérêt de l'avocat (ou de son huile) pour fabriquer des cosmétiques. Particulièrement pourvue en vitamines A et E, puissants antioxydants, l'huile d'avocat contient aussi des vitamines D et C ainsi que certaines du groupe B. Ses acides gras la rendent nourrissante et ses stérols, caroténoïdes et vitamines hydratent et stimulent la synthèse d'élastine et de collagène. Elle est donc tout particulièrement recommandée aux peaux sèches, sensibles et matures.

CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE

Une consommation élevée de certains caroténoïdes (les pigments colorés des végétaux jaunes, rouges, orange et vert foncé) fait diminuer le risque de cancer de la prostate. L'avocat est riche en lutéine et zéaxanthine, deux des caroténoïdes les plus antioxydants, et apporte une quantité importante de matières grasses essentielles à l'absorption de ces fameux caroténoïdes. Ce qui explique qu'il puisse s'opposer au développement de cellules du cancer de la prostate, comme le montrent des essais *in vitro* réalisés aux États-Unis.

Comment choisir un avocat ? Il est mûr lorsque son écorce cède légèrement sous la pression des doigts. Mais attention : il ne doit pas être mou. Quant à son aspect, il peut être vert et lisse ou bien marron foncé et granuleux, tout dépend de la variété.

MASQUE POUR PEAU SÈCHE

Prélevez la chair d'un quart d'avocat et écrasez-la en purée. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et 1 cuillerée à café d'eau de rose. Mélangez le tout et appliquez en couche épaisse sur le visage et le cou. Laissez agir 20 minutes avant de rincer à l'eau additionnée de jus de citron.

MASQUE ANTIRIDES

Écrasez la chair d'un demi-avocat bien mûr et mélangez-le soigneusement avec le jus d'un demi-citron et 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse. Étalez bien sur votre visage et votre cou et laissez agir 20 minutes avant de rincer.

Ou simplement : écrasez la pulpe d'un avocat bien mûr et ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien et appliquez en couche régulière sur le visage et sur le cou. Laissez agir ¼ d'heure avant de rincer.

MASQUE POUR PEAU GRASSE

Mixez 1 avocat, 1 citron ou bien du chou dans ½ verre d'huile d'olive et appliquez le mélange en masque. Jour après jour, vous pouvez bien sûr alterner les trois recettes. Massez avec vos doigts. Attendez quelques minutes. Rincez avec un tonique.

LA BANANE

Musa sapienta

La banane contient des glucides, des fibres, des sels minéraux (du fer, du calcium, du potassium, du magnésium), des vitamines B6 et C. Verte, elle est composée en majorité d'amidon qui, au fur et à mesure de sa maturation, se transforme en sucres simples, d'où sa parfaite digestion : lorsqu'elle est bien mûre, elle est assimilée deux fois plus rapidement que l'orange ou la pomme de terre. Elle contient de la pectine qui favorise les mouvements naturels des intestins et a un pouvoir antidiarrhéique, 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. Son taux de potassium la rend aussi précieuse pour le système cardiovasculaire, en particulier quand on est sujet à l'hypertension artérielle, et contre les crampes.

Elle est mûre à point lorsque sa peau est entièrement jaune.

Si vous avez tendance à la constipation, préférez-la peu mûre, très mûre au contraire si vous avez l'intestin « hyperactif ».

GOÛTER ANTICRAMPES

Faites une petite cure de bananes et de chocolat très riche en cacao. Aliments riches en magnésium et en potassium, le chocolat et les bananes sont sans aucun doute efficaces quand on manque de l'un de ces deux éléments.

CURE ANTIHÉMORROÏDES

En cas d'hémorroïdes internes qui saignent, testez les bananes. Pour ceux qui prennent un petit-déjeuner, mangez-en une le matin et/ou une autre dans l'après-midi. La banane a des bienfaits sur les intestins.

EN CAS DE SAIGNEMENTS DE NEZ À RÉPÉTITION

Essayez de manger 2 bananes par jour. Au bout de quelques semaines, les saignements devraient s'espacer puis s'arrêter. On peut manger des bananes fraîches : une le matin au petit-déjeuner et une l'après-midi ou le soir. On peut aussi utiliser des bananes déshydratées coupées en rondelles et trempées toute une nuit dans ½ tasse de lait végétal, riz ou quinoa. Le lendemain matin, les rondelles de bananes sont bien ramollies et le lait végétal délicieusement parfumé.

REMÈDE À LA SCIATIQUE

Mangez 3 à 4 bananes par jour et placez un savon de Marseille au fond de votre lit (au niveau des pieds). Sans doute ce « régime » est-il efficace parce qu'il apporte du potassium et le savon de Marseille est réputé pour son action relaxante (même si la raison de son efficacité reste une hypothèse, il transmet sans doute son alcalinité).

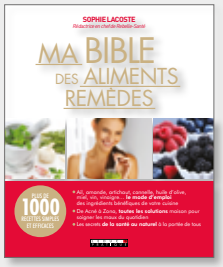
MASQUE POUR PEAU SÈCHE

Écrasez 1 banane épluchée bien mûre et mélangez sa chair avec 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce et 1 cuillerée à café de miel d'acacia. Appliquez sur votre visage et votre cou, et laissez agir ¼ d'heure avant de rincer à l'eau tiède.

PANSEMENT ANTIVERRUE

À faire le soir avant de se coucher : découpez un morceau de pelure de banane de la taille de la verrue et posez-le dessus. Maintenez avec un pansement. Retirez au matin, recommencez le soir suivant. Jusqu'à disparition de la verrue.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Ma bible des aliments remèdes

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 !

LEDUC.S PRATIQUE