

## Table des matières

1. QUI SUIS-JE ?
2. LES SOLUTIONS DES ANCIENS
3. VOCABULAIRE
  - 3.1. BAIN
  - 3.2. CATAPLASME
  - 3.3. COLLYRE
  - 3.4. DÉCOCTION
  - 3.5. FRICTION
  - 3.6. GARGARISME
  - 3.7. HUILE ESSENTIELLE (HE)
  - 3.8. INFUSION
  - 3.9. LOTION
  - 3.10. MACÉRATION
  - 3.11. RESCUE
  - 3.12. SOMMITÉS
4. SOULAGER, PRÉVENIR, GUÉRIR
  - 4.1. ABCÈS
  - 4.2. ABCÈS DENTAIRE
  - 4.3. ACNÉ
  - 4.4. AÉROPHAGIE
  - 4.5. AIGREURS & BRÛLURES D'ESTOMAC
  - 4.6. ALLAITEMENT
  - 4.7. ALLERGIES
  - 4.8. AMPOULES
  - 4.9. ANGOISSES, ANXIÉTÉ, CRISE DE NERFS
  - 4.10. APHTES
  - 4.11. ARTHROSE
  - 4.12. ASTHME
  - 4.13. BALLONNEMENTS
  - 4.14. BOSSE - COUP
  - 4.15. BOUFFÉES DE CHALEUR (voir «MÉNOPAUSE»)
  - 4.16. BOURBOUILLE
  - 4.17. BOUTONS BLANCS
  - 4.18. BOUTONS DE CHALEUR
  - 4.19. BOUTONS DE FIÈVRE
  - 4.20. BRONCHITE
  - 4.21. BRÛLURE SUPERFICIELLE
  - 4.22. BRÛLURE DE LA LANGUE
  - 4.23. CHEVEU (BEAUTÉ DU)
  - 4.24. CHEVEUX CASSANTS
  - 4.25. CHEVEUX (CHUTE)
  - 4.26. CHEVEUX (DÉMANGEAISONS)
  - 4.27. CHEVEUX GRAS
  - 4.28. CHEVEUX MOUS
  - 4.29. CHEVEUX (PELLICULES)
  - 4.30. CHEVEUX PLATS
  - 4.31. CHEVEUX SECS ET TERNES
  - 4.32. CICATRISATION
  - 4.33. CONSTIPATION
  - 4.34. COUP DE CHALEUR

- 4.35. COUP DE SOLEIL
- 4.36. COUPURES & ÉCORCHURES
- 4.37. COURBATURES
- 4.38. CRAMPES
- 4.39. CYSTITE
- 4.40. DARTRES
- 4.41. DÉMANGEAISONS
- 4.42. DENTS (BLANCHIMENT)
- 4.43. DENTS CARIÉES
- 4.44. DENTS (GINGIVITE)
- 4.45. DENT (MAL DE)
- 4.46. DÉPRIME
- 4.47. DIARRHÉE
- 4.48. DIGESTION (INDIGESTION)
- 4.49. DIGESTION (LENDEMAINS DIFFICILES)
- 4.50. DIGESTION (GUEULE DE BOIS)
- 4.51. DIGESTION (DOULEURS D'ESTOMAC)
- 4.52. DIGESTION (BRÛLURES D'ESTOMAC)
- 4.53. DIGESTION (CRISE DE FOIE)
- 4.54. DIGESTION (CONGESTION DU FOIE)
- 4.55. DURILLON
- 4.56. ECCHYMOSE
- 4.57. ÉCHARDE
- 4.58. ÉCORCHURES
- 4.59. ECZÉMA
- 4.60. ENGELURES
- 4.61. ENGOURDISSEMENT
- 4.62. ENTORSE
- 4.63. ÉPILATION SOURCIL
- 4.64. ÉRYTHÈME
- 4.65. ÉTOURDISSEMENT
- 4.66. EXTINCTION DE VOIX
- 4.67. FATIGUE
- 4.68. FATIGUE MATINALE
- 4.69. FATIGUE (BOISSONS À BASE D'ALCOOL)
- 4.70. FATIGUE (TISANE)
- 4.71. FATIGUE (BAIN)
- 4.72. FATIGUE (ALIMENTATION)
- 4.73. FERTILITÉ
- 4.74. FIÈVRE
- 4.75. FOULURE
- 4.76. FURONCLE
- 4.77. GORGE ENROUÉE
- 4.78. GORGE IRRITÉE
- 4.79. GOUTTE
- 4.80. GRIPPE
- 4.81. HALEINE (MAUVAISE)
- 4.82. HÉMORROÏDES
- 4.83. HERPES GÉNITAL
- 4.84. HERPES LABIAL
- 4.85. HOQUET
- 4.86. INFLAMMATION

- 4.87. INTOXICATION ALIMENTAIRE
- 4.88. IRRITATION INTIME
- 4.89. IRRITATION DU VISAGE
- 4.90. JAMBES LOURDES
- 4.91. LÈVRES GERÇÉES
- 4.92. LIBIDO
- 4.93. LIBIDO (LA BOOSTER)
- 4.94. LIBIDO (LA CALMER)
- 4.95. LUMBAGO
- 4.96. MAIGRIR
- 4.97. MAIGRIR (TISANES AMINCISSANTES)
- 4.98. MAIGRIR (ANTI-CELLULITE)
- 4.99. MAIGRIR (OBÉSITÉ)
- 4.100. MAINS DOUCES
- 4.101. MAINS MOITES
- 4.102. MAINS ABÎMÉES
- 4.103. MAINS ROUGIES
- 4.104. MAINS AVEC TÂCHES BRUNES
- 4.105. MAINS GERÇÉES
- 4.106. MAL DE DOS
- 4.107. MAL DE GORGE
- 4.108. MAL DE MER
- 4.109. MAL DES TRANSPORTS
- 4.110. MAL DE VENTRE
- 4.111. MÉNopause (Voir aussi «BOUFFÉES DE CHALEUR»)
- 4.112. MIGRAINE
- 4.113. MORSURES DE SERPENT
- 4.114. MUGUET DU NOURRISSON
- 4.115. NAUSÉE
- 4.116. NEZ IRRITÉ
- 4.117. NEZ PRIS OU BOUCHÉ
- 4.118. NEZ QUI COULE
- 4.119. NEZ QUI SAIGNE
- 4.120. ODEURS FORTES
- 4.121. ŒDÈME SOLAIRE
- 4.122. ONGLES MOUS
- 4.123. ONGLES CASSANTS ET FRAGILES
- 4.124. ONGLES SE DÉDOUBLANT
- 4.125. ONGLES JAUNES
- 4.126. ONGLES STRIÉS
- 4.127. ONGLE (MYCOSE)
- 4.128. ONGLES (BEAUX)
- 4.129. OREILLES (MAL D')
- 4.130. OREILLES BOUCHÉES
- 4.131. OTITE
- 4.132. PANARIS
- 4.133. PEAU AVEC POINTS NOIRS OU COMÉDONS
- 4.134. PEAU RIDÉES
- 4.135. PEAU AVEC TACHES DE ROUSSEUR
- 4.136. PEAU GRASSE
- 4.137. PEAU SÈCHE
- 4.138. PEAU SENSIBLE ET IRRITÉE

- 4.139. PEAU ROUGE & COUPEROSE
- 4.140. PERTE D'APPÉTIT
- 4.141. PIEDS FATIGUÉS
- 4.142. PIEDS DOULOUREUX
- 4.143. PIED D'ATHLÈTE
- 4.144. PIEDS GONFLÉS
- 4.145. PIEDS ODORANTS
- 4.146. PIEDS CORNÉS
- 4.147. PINÇON
- 4.148. PIQÛRES (TOUTES)
- 4.149. PIQÛRE DE MOUSTIQUE
- 4.150. PIQÛRES (FAIRE FUIR LES MOUSTIQUES)
- 4.151. PIQÛRE D'ABEILLE OU DE GUÊPE
- 4.152. PIQÛRE D'AOÛTAT
- 4.153. PIQÛRE DE TIQUE
- 4.154. PIQÛRE DE MÉDUSE
- 4.155. PIQÛRE D'ORTIE
- 4.156. PLAIE
- 4.157. POINT DE CÔTÉ
- 4.158. POUX
- 4.159. PSORIASIS
- 4.160. RÈGLES
- 4.161. REINS A DÉTOXIFIER
- 4.162. RHUMATISME
- 4.163. RHUME
- 4.164. RONFLEMENTS
- 4.165. SCIATIQUE
- 4.166. SINUSITE
- 4.167. SOMMEIL (INSOMNIE)
- 4.168. SPASMES MUSCULAIRES
- 4.169. STRESS (BAIN )
- 4.170. STRESS (TISANE)
- 4.171. STRESS (ALIMENTATION)
- 4.172. STRESS (MASSAGE)
- 4.173. STRESS (SPRAY)
- 4.174. SURMENAGE
- 4.175. SYSTÈME IMMUNITAIRE
- 4.176. TÊTE (MAUX DE TÊTE DUS AU SOLEIL)
- 4.177. TOC
- 4.178. TORTICOLIS
- 4.179. TOUX (TISANE & INFUSION)
- 4.180. TOUX (SIROP)
- 4.181. TOUX (INHALATION)
- 4.182. TRANSPIRATION
- 4.183. TRANSPIRATION (DÉODORANT NATUREL)
- 4.184. TRANSPIRATION (BAIN)
- 4.185. TRANSPIRATION (INFUSION)
- 4.186. TURISTA
- 4.187. ULCÈRE A L'ESTOMAC
- 4.188. URTICAIRE
- 4.189. VARICES
- 4.190. VERGETURE

- 4.191. VERRUES
- 4.192. VERS
- 4.193. VER SOLITAIRE
- 4.194. VÉSICULE
- 4.195. VOMISSEMENTS
- 4.196. YEUX CERNES
- 4.197. YEUX (CONJONCTIVITE)
- 4.198. YEUX (CORPS ÉTRANGER)
- 4.199. YEUX AU BEURRE NOIR
- 4.200. YEUX (ORGELET)
- 4.201. YEUX (POCHES)
- 4.202. YEUX FATIGUÉS
- 4.203. ZONA
- 5. INDISPENSABLE
  - 5.1. L'AIL
  - 5.2. LE CITRON
  - 5.3. LE MIEL
  - 5.4. LE VINAIGRE DE CIDRE
  - 5.5. LE BICARBONATE DE SOUDE
- 6. CONCLUSION

## 1. QUI SUIS-JE ?



Née dans la belle campagne gersoise, je suis fille et petite fille de paysans.

J'ai passé une grande partie de mon enfance dans une ferme familiale au milieu des champs de tournesols.

Je me rappelle des longues promenades au cours desquelles mon grand père ainsi que mon père m'initiaient à la cueillette des plantes qui fleurissaient et parsemaient les talus et les haies des environs. Plus tard, étudiante en Sciences naturelles, je revenais sur ces mêmes traces pour étudier le sol sur lequel vivaient ces plantes, retrouver leur nom vernaculaire et en latin, constituer un herbier.

Je me rappelle aussi des potions magiques créées par mon arrière grand- mère dans la souillarde pour soulager les petit bobos de mes sœurs et de moi même.

A cette époque, nous ne nous précipitions pas dans une pharmacie à la moindre égratignure comme nous le faisons aujourd'hui, nous avions tout sur place, il suffisait tout simplement d'observer et de se pencher pour cueillir telle ou telle plante.

Mon intérêt donc pour la nature et son incroyable richesse remonte à mon enfance. J'ai toujours été fascinée par l'étude des plantes, nos alliées, nos amies qui nous soulagent quotidiennement à moindre frais mais surtout d'une façon naturelle.

Aujourd'hui, je souhaiterais partager avec vous cette connaissance que nous offre notre Mère la nature mais aussi je viens apporter un hommage et un grand remerciement à mes ancêtres qui m'ont guidée vers ce merveilleux chemin de la vie au naturel.

## 2. LES SOLUTIONS DES ANCIENS

Cet ouvrage exceptionnel, très riche se compose d' un nombre de petits maux avec un nombre de solutions naturelles pour venir les soulager !!!

Désormais vous pourrez dire stop aux petits tracas de tous les jours !

La nature avec son incroyable richesse est une alliée pour lutter contre les petits bobos du quotidien.

Vous trouverez dans ce livre tout ce qu'il faut savoir pour prendre soin de vous et de votre famille.

En attendant la visite chez votre médecin, découvrez ce qui peut freiner les symptômes et vous soulager.

Je souhaite que vous puissiez bénéficier de tous les bienfaits que nous apportent les plantes, les lotions, les infusions.

En aucun cas, ces méthodes ne peuvent se substituer à un avis médical.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas de doute, si vous êtes allergique ou enceinte ou si vous allaitez.

### 2.1.1. Avertissement

Lorsque les symptômes sont douteux, violents ou persistants, il est impératif de consulter au plus vite son médecin.

Les remèdes à base de plantes médicinales peuvent exposer à des interactions médicamenteuses si un traitement par des médicaments est déjà administré. Parlez-en à votre médecin.

Beaucoup d'herbes et de remèdes naturels peuvent être utilisés sans danger pour soulager la femme enceinte de divers maux mais certaines plantes sont à éviter. Consultez un herboriste ou un médecin pour connaître les espèces inoffensives et celles qui sont à proscrire.

Soyez vigilant avec les enfants. Aucun produit à base de plante ne doit être administré par voie orale aux enfants de moins de 18 ans sans contrôle médical.

Respectez la préparation et les précautions d'emploi des huiles essentielles. Les huiles essentielles (HE) qui doivent être de qualité, 100% pures, naturelles sont des mélanges complexes très actifs dont l'utilisation impose certaines précautions. En général, elles sont agressives à l'état pur pour la peau et doivent donc être diluées dans des huiles végétales avant application.

L'ingestion des HE ne convient ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent.

### 3. VOCABULAIRE

#### 3.1. BAIN



Immersion totale ou partielle de l'organe ou de la partie malade dans un liquide de composition et de température variable. Sont surtout employés les bains aromatiques ou/et stimulants.



### 3.2. CATAPLASME



On désigne des préparations de la consistance d'une bouillie épaisse ayant l'eau ou le lait pour excipient et pour base de la farine, des poudres.

Le cataplasme doit être appliqué chaud mais à une température telle que l'on puisse maintenir le revers de la main dessus, sans se brûler.

Il ne doit être ni trop épais, ni trop gros, ni trop lourd, ne pas dépasser la partie malade et être mis entre 2 linges fins.

Quand on renouvelle le cataplasme, il faut d'abord préparer le nouveau puis on soulève rapidement l'ancien que l'on remplace immédiatement par l'autre pour ne pas laisser refroidir la place.

### 3.3. COLLYRE



Infusion ou décoction de plantes destinées à laver les yeux malades.

### 3.4. DÉCOCTION



Faire bouillir la plante dans l'eau  $\frac{1}{4}$  d'heure à une  $\frac{1}{2}$  heure.

### 3.5. FRICTION



Opération qui consiste à frotter une partie du corps soit au sec, soit au mouillé avec un liquide approprié à la circonstance.

### 3.6. *GARGARISME*



Faire bouillir la plante dans l'eau, se rincer la bouche et rejeter le liquide.

### ***3.7. HUILE ESSENTIELLE (HE)***



On appelle huile essentielle, ou parfois essence végétale, le liquide concentré et hydrophobe des composés aromatiques (odoriférants) volatils d'une plante.  
Il est obtenu par extraction mécanique, entraînement à la vapeur d'eau ou distillation à sec.

### 3.8. *INFUSION*



Verser de l'eau bouillante sur la plante, couvrir et laisser en contact le temps indiqué.

### 3.9. LOTION



Infusion ou décoction que l'on passe sur la partie malade à l'aide de compresses.



### 3.10. *MACÉRATION*



Laisser les plantes en contact avec le liquide froid en général, le temps indiqué pour chacune d'elles.

### 3.11. *RESCUE*



Le Rescue aux 5 fleurs de Bach est un complément alimentaire sous forme de goutte à utiliser en cas d'urgence, dans toutes les situations stressantes et angoissantes.

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Elles tiennent leur nom de celui de leur concepteur, le Dr Edward Bach (1886-1936), médecin anglais spécialisé notamment en chirurgie et bactériologie, s'intéressant également à l'homéopathie, qui mena des recherches sur l'usage des fleurs de 1928 à 1936.

### 3.12. *SOMMITÉS*



Extrémité de la tige fleurie de certaines plantes dont les fleurs sont trop petites pour être conservées isolément.

#### **Exemple : Sommités de thym**

Contrairement à une idée reçue, le thym ne doit pas être cueilli en fleurs mais comme sur la photo ci-dessus avec ses feuilles ou sommités bien gonflées d'essence aromatiques et pleines de saveur. Lorsque le thym est en fleurs, les sommités se sont épuisées à nourrir les fleurs, elles sont vides et moins aromatisées - et lorsque le thym va sécher, les fleurs vont tomber et il ne restera que les pauvres maigres feuilles ou sommités. Le thym fleurit au printemps, la meilleure saison pour le cueillir c'est la fin de l'automne et l'hiver.

Le thym est meilleur cueilli dans des zones arides, les branches sont tourmentées et les feuilles sont bien ramassées avec des saveurs explosives. Pour le cueillir, surtout ne pas arracher la plante, mais casser proprement du bout des doigts quelques branches par ci par là, hors des sentiers parce qu'ainsi la plante aura moins de chance d'être polluée, et pour respecter le paysage de balade de ceux que l'on précède ou que l'on va croiser.

Si vous cultivez du thym, de grâce, ne l'arrosez pas, il prendrait des allures de plante dégénérée !

## 4. SOULAGER, PRÉVENIR, GUÉRIR

### 4.1. ABCÈS



Accumulation ou poche de pus qui se forme à la suite d'une infection par des micro-organismes, le plus souvent des bactéries. Il se forme dans n'importe quel tissu de l'organisme et se localise surtout sur les doigts ou les zones riches en poils.

Un abcès "chaud" s'accompagne d'inflammation et de douleur, tandis qu'un abcès froid ne s'accompagne pas.

A traiter sans tarder pour éviter des complications.

Il faut faire mûrir l'abcès.

Si grande taille, la chirurgie sera nécessaire.

#### 4.1.1. Cataplasme d'oignon cuit

- Il forme un excellent cataplasme pour faire mûrir les abcès.
- Le faire cuire au four, puis écrasez-le.

#### 4.1.2. Cataplasme de chou

- Procédez de la même façon.
- Le poser tiède sur l'abcès et répétez plusieurs fois.

#### 4.1.3. Cataplasme de foie de veau

- Cataplasme de foie de veau cru coupé en petits morceaux.

#### 4.1.4. Cataplasme de bardane

En application locale

- Écrasez les feuilles fraîches et appliquez les directement.

Cataplasme

- Faites cuire une poignée de racines dans un peu d'eau. Écrasez les pour obtenir une pâte que l'on appliquera pendant minimum une demi-heure.
- La bardane s'applique aussi pour les furoncles et les panaris.

## 4.2. ABCÈS DENTAIRE



### 4.2.1. Application de figue

- En attendant de consulter, appliquez sur la dent douloureuse une  $\frac{1}{2}$  figue sèche que vous aurez fait chauffer dans du lait.

### 4.3. ACNÉ



C'est la bête noire, la terreur des jeunes.

La peau contient des glandes sébacées qui sécrètent le sébum. Parfois ces glandes sont en suractivité, elles produisent trop de sébum, d'où l'apparition de ces boutons inesthétiques. Heureusement plusieurs solutions s'offrent à vous.

#### 4.3.1. Sauna facial

- Lavage à l'eau avec un savon de Marseille.
- Appliquez quotidiennement un glaçon sur le visage et tapotez avec un papier absorbant
- Remplissez un bol d'eau chaude et ajoutez les fleurs suivantes : sureau, souci et mouron.
- Couvrez-vous la tête d'une serviette et inhalez la vapeur.
- A faire quotidiennement une dizaine de fois.

#### 4.3.2. Masque au miel

- Mélangez 2 c à soupe de miel fluide et 1 c à soupe d'argile jusqu'à former une pâte.
- Tartinez le visage et laissez reposer 20 mn.
- Tous les soirs, avant le coucher, mettez un petite touche de miel sur votre acné.

#### 4.3.3. Masque au miel & noix de muscade

- Mélangez 1 c à café de miel avec 1 c à café de noix de muscade en poudre.
- Appliquez la pâte obtenue sur les boutons, laissez agir 20 mn. Rincez à l'eau claire.

#### 4.3.4. Masque à la tomate

- Coupez en rondelles des tomates et appliquez les sur le visage durant une quinzaine de mn.
- Nettoyez ensuite votre visage avec un savon de Marseille.

#### 4.3.5. Masque à la pomme de terre

- Râpez une pomme de terre crue et appliquez la sur le visage durant quelques minutes.
- Rincez ensuite à l'eau claire.

#### **4.3.6. Masque au concombre**

- Pressez des concombres pour en extraire le jus.
- Appliquez ce jus de concombres et laissez poser quelques mn.
- Rincez ensuite à l'eau claire.

#### **4.3.7. Infusion à la camomille**

- Boire tous les jours une infusion de camomille.
- Trempez le bout d'un coton tige dans cette infusion et appliquez sur les boutons.
- Changez de coton tige à chaque bouton.

#### **4.3.8. Lotion à l'arbre à thé**

- Faites infuser une cuillère à café de plantes dans une tasse de 25 cl d'eau. Filtrez.
- Laissez refroidir, puis trempez une compresse dans la lotion et nettoyez délicatement la peau.
- Autre emploi de la même plante : mettez une goutte d'huile essentielle sur chaque bouton.

#### **4.3.9. Lotion au thym & citron**

- Dans une casserole, faites bouillir pendant 2 mn, 2 tasses d'eau et quelques brins de thym frais. Puis coupez le feu et laissez infuser 15 mn.
- Filtrez et ajoutez un jus de citron.
- Rincez soigneusement votre visage matin et soir avec cette lotion.

#### **4.3.10. Lotion citron tomate glycérine**

- Jus de citron.
- Jus de tomate frais.
- Glycérine.
- Mélangez le tout jusqu'à obtenir une émulsion.
- Appliquez cette lotion sur les boutons d'acné une fois/jour après la toilette.

#### **4.3.11. Onguent de soucis et de cire d'abeille**

Pour atténuer les cicatrices d'acné

- Faites fondre la cire d'abeille au bain marie. Ajoutez les fleurs de souci hachées et laissez cuire 1 h.
- Versez le mélange obtenu dans un sac de mousseline.
- Extraire le jus et versez le dans un bocal avec couvercle mais sans le fermer.
- L'onguent refroidi, fermez le bocal et entreposez le au réfrigérateur.
- A utiliser dans les 3 mois.

#### **4.3.12. Mes conseils**

- Ne tripotez pas sans arrêt vos boutons.
- Prenez en soin avec des mains très propres.
- Ayez une alimentation très équilibrée et buvez beaucoup d'eau.
- Ayez une activité physique régulière.
- Préservez votre sommeil.

- Le soleil améliorerait l'acné mais attention, limitez les expositions.
- Si le problème persiste, consultez un dermatologue.



## 4.4. AÉROPHAGIE



Ventre gonflé, sensations de ballonnements et éructations, sont les signes de l'aérophagie, désignant la présence de gaz à éliminer.

L'aérophagie n'est pas une maladie grave, plutôt un état bénin mais gênant au quotidien.

### 4.4.1. Tisane à la noix de muscade

- Boire 250 ml eau chaude + 2 gouttes HE de muscade.
- A consommer 3 fois/jour.

### 4.4.2. Tisane à l'estragon

- Infusez un bouquet d'estragon dans 1 L d'eau bouillante pendant une dizaine de mn.
- Buvez une tasse après chaque repas.

### 4.4.3. Tisane à l'origan

- Infusion des sommités : 15 à 20 g /L d'eau.
- Buvez 3 à 4 tasses/jour.

### 4.4.4. Tisane à l'angélique et camomille

- Faites infuser dans 1 L d'eau bouillante une grosse pincée de fleurs de camomille, 1 feuille de basilic, une de semences d'angélique, une de fenouil et une d'anis vert durant 5 mn.
- Buvez une tasse chaque matin.

### 4.4.5. Mes conseils

- Buvez de l'eau plate et de préférence en dehors des repas.
- Évitez les boissons gazeuses et sucrées.
- Évitez les chewing-gums qui font inutilement avaler de l'air. Ils entraînent une surproduction de salive.
- Ne parlez pas en mangeant et mastiquez la bouche fermée. Vous évitez ainsi d'avalier de l'air.
- Mangez et buvez lentement. Mastiquez bien les aliments.
- Ayez une alimentation équilibrée, diversifiée.

- Ayez une activité physique régulière.

## 4.5. AIGREURS & BRÛLURES D'ESTOMAC



Aigreurs et remontées acides peuvent facilement vous gâcher la journée. Elles ont un lien avec l'alimentation.

Même occasionnelles, les brûlures d'estomac sont gênantes. Pour ne plus souffrir, il existe différents traitements.

### 4.5.1. Thé

- Faites infuser du thé pendant 20 mn.
- Ajoutez 1 c à café de rhum dans cette tasse de ce thé.
- Buvez 2 gorgées toutes les 5 mn.

### 4.5.2. Papaye & pamplemousse

- Mélangez des papayes et des pamplemousses matin et soir en cures régulières.

### 4.5.3. Argile

- 1 c à café à diluer dans un verre d'eau.

### 4.5.4. Réglisse

- A mâchonner en bâton ou à boire en tisane.

### 4.5.5. Bicarbonate de soude

- Buvez un grand verre d'eau contenant soit une c à café de bicarbonate de soude ou 2 c à café de vinaigre de cidre.
- Ceci doit être suivi de repas légers, pauvres en graisse et sans chocolat.

### 4.5.6. Lait

- Buvez un verre de lait tiède ou un verre d'eau auquel vous ajouterez une c à café de bicarbonate de soude.

#### 4.5.7. Mes conseils

En prévention

- Consommez régulièrement des bananes qui masqueront dès leur absorption toute sensation d'aigreur ou d'acidité.
- Attention à l'alcool et aux graisses.
- Le lait agit comme un pansement gastrique.
- Une c d'huile olive avant le repas.

Menu anti-aigreur

- Préparez une choucroute, un plat anti aigreur si vous ne mangez que le chou.