

## AVANT PROPOS

Nous avons pratiquement tous eu la chance de recevoir les bons conseils de notre grand-mère pour soigner un rhume qui n'en finissait plus ou une migraine douloureuse. Si de prime abord nous n'étions pas totalement convaincus par l'élaboration artisanale de ses remèdes, il faut bien avouer que nous avons vite été séduits et satisfaits par leur grande efficacité. Mais d'où leur viennent ces recettes "miracles"? Certainement de leurs grands-mères !

Il faudrait remonter plusieurs générations pour découvrir l'origine et les fondements de ces soins qui ont probablement été perfectionnés et ce, de manière empirique, au fil du temps. Quoi qu'il en soit, il serait vraiment dommage pour le 3ème Millénaire, de perdre cette tradition transmise de bouche à oreille.

Il nous est donc apparu intéressant de retrouver et de vous révéler quelques unes de ces recettes maison qui ont l'avantage d'être efficaces, naturelles et sans effet secondaire nuisible pour l'organisme.

Et oui, pourquoi courir à la pharmacie ou chez le médecin alors qu'il vous est possible de soigner bien des maux en combinant quelques ingrédients que vous trouverez dans les placards de votre cuisine ?



## TABLE DES MATIERES

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Abcès                 | 16. Coupure non profonde    |
| 2. Acné juvénile         | 17. Courbatures             |
| 3. Ampoules              | 18. Crampes nocturnes       |
| 4. Angine                | 19. Cuite ou gueule de bois |
| 5. Aphtes                | 20. Dents                   |
| 6. Arthrite              | 21. Diarrhée                |
| 7. Arthrose              | 22. Digestion lourde        |
| 8. Brûlures              | 23. Douleurs de ventre      |
| 9. Cheveux ternes        | 24. Douleurs rhumatismales  |
| 10. Circulation          | 25. Enrouement              |
| 11. Colique              | 26. Entorse                 |
| 12. Constipation         | 27. Epanchement de synovie  |
| 13. Cor au pied          | 28. Fatigue                 |
| 14. Coup de froid        |                             |
| 15. Coup de soleil léger |                             |

- |                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| 29. Fièvre            | 45. Pinçon                       |
| 30. Foulure           | 46. Piqûre de guêpe ou d'abeille |
| 31. Furoncle          | 47. Pleine lune                  |
| 32. Goutte            | 48. Quinte de toux               |
| 33. Grippe            | 49. Rhume de cerveau             |
| 34. Hématome ou bleu  | 50. Saignements de nez           |
| 35. Hémorroïdes       | 51. Sinusite                     |
| 36. Hoquet            | 52. Sommeil (ou insomnie)        |
| 37. Insolation        | 53. Stress                       |
| 38. Mal de gorge      | 54. Ulcère variqueux             |
| 39. Mal de tête léger | 55. Varices                      |
| 40. Mauvaise haleine  | 56. Verrues                      |
| 41. Migraines fortes  | 57. Verrues sous unguéales       |
| 42. Orgelet           | 58. Vers (oxyures)               |
| 43. Panaris           | 59. Vomissements                 |
| 44. Pellicules        |                                  |

## ABCES

(inflammation purulente)

- Laisser mariner quelques pétales de lys dans un alcool fort (eau de vie à 90°) 15 à 30 jours minimum.
- Recouvrir l'abcès de plusieurs de ces pétales pendant plus de 10 minutes.
- Renouveler plusieurs fois dans la journée jusqu'à l'ouverture de l'abcès.

## ACNE JUVENILE

- Couper une tomate en fines tranches et les appliquer sur le visage à l'endroit des boutons.
- Les garder environ 15 minutes.
- Rincer ensuite délicatement le visage avec un "savon doux".
- Les boutons doivent régresser en quelques jours après deux applications journalières, une le matin, une le soir.

# AMPOULES

Prendre une aiguille à coudre dans l'extrémité de laquelle on a introduit un fil.

Faire rougir l'aiguille pour l'aseptiser.

Percer délicatement l'ampoule et faire glisser le fil à l'intérieur de l'ampoule.

Enlever le fil lorsque l'eau est partie.

Laisser la " vieille " peau qui sert de bandage naturel.

La couper lorsque la nouvelle peau a repoussé.

# ANGINE

Faire cuire à l'eau deux pommes de terre de taille moyenne.

Lorsqu'elles sont cuites à point comme pour les manger, les envelopper dans un torchon de cuisine.

Appliquer le tout sur la gorge toute la nuit.

L'angine doit être guérie le lendemain matin.

# APHTES

Sucer des carrés de guimauve.

Lorsque votre salive est bien imprégnée de guimauve, la passer sur les aphtes avec la langue pour soulager la douleur.

Pratiquer cette opération plusieurs fois par jour.

# ARTHRITE

(inflammation articulaire)

Faites tiédir de l'huile d'olive, parfumée d'un jus de citron.

Masser délicatement les articulations pendant un long moment.

Mettre une bande sur la partie douloureuse.

Garder si possible le bandage toute la nuit.

Le matin, boire un mélange de vinaigre de cidre et de miel dans un grand verre d'eau tiède.

Une cure de prêle pourra nettement améliorer le résultat.

# ARTHROSE

Faire dessécher une grosse feuille de chou au four.

La garder appliquée sous un pansement toute la nuit.

Intercaler, si vous le pouvez, une feuille de journal entre le chou et le bandage.

Une cure d'harpagophytum vous sera d'une utilité essentielle en complément.

# BRÛLURES

Brûlures superficielles ou brûlures au 1<sup>er</sup> degré :

a) Tout de suite après la brûlure, rapprocher la partie brûlée de l'objet ayant provoqué la brûlure, le plus près possible, jusqu'au moment où la douleur devient insupportable.

b) Couper une vieille pomme de terre crue en deux, frotter la partie brûlée délicatement. On peut aussi couper une rondelle et la laisser appliquée avec un bandage.

c) Préparer un mélange d'eau et d'alcool (70° à 90°) à proportion identique (50-50). Tremper une compresse dans ce mélange et la poser quelques minutes sur la brûlure.

# CHEVEUX TERNES

Mélanger un jaune d'œuf, une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe d'eau de vie ou d'alcool blanc à 70-80°.

Remuer le tout de manière à obtenir une mixture homogène.

Bien masser le cuir chevelu pour en imprégner la totalité des cheveux.

Rincer abondamment.

Les cheveux retrouvent leur tonus.

# CIRCULATION SANGUINE

L'ail croqué cru est un bon régulateur de la circulation sanguine.

Certes l'haleine que peut provoquer son absorption reste le privilège des célibataires.

Le mieux est d'absorber de l'ail en gélules.

Son action est très favorable à la diminution du taux de cholestérol.

# COLIQUE

Il faut toujours avoir une mixture en prévention de coliques éventuelles.

Préparer un sirop avec 200g de sucre pour 1/2 litre d'eau. Après refroidissement, ajouter 1/2 litre d'alcool de vin (45%).

Mettre dans le mélange une poignée de feuilles et de tiges d'estragon.

Laisser ensuite macérer 45 jours.

Au moment des spasmes douloureux, boire un verre à liqueur de cette préparation.

On peut aussi l'utiliser dans le cas des règles douloureuses.

# CONSTIPATION

a) Faire cuire des pruneaux et en boire le jus ainsi obtenu. Manger ensuite les pruneaux cuits.

b) Manger au repas une purée de carottes à l'eau et de belles pommes cuites avec leur peau.

c) Absorber le matin, à jeun, une cuillerée d'huile d'olive.

# COR AU PIED

Appliquer une rondelle d'ail cru, ou de l'ail pilé, toute la nuit sur le cor, sans toucher la peau autour.

Pour que le produit reste en place, mettre une bande bien serrée autour du doigt de pied concerné.

Laisser à l'air dans la journée.

Recommencer toutes les nuits jusqu'à disparition du cor.

# COUP DE FROID

Mettre le contenu d'un grand verre de champagne dans une casserole.

Rajouter 4 morceaux de sucre.

Faire chauffer en surveillant les opérations très attentivement.

Dès que le liquide frissonne, verser le tout dans un verre.

Attendre que ce breuvage refroidisse un petit peu et le boire dès que possible.

Deux couvertures pour vous permettre de transpirer et le tour est joué !

## **COUP DE SOLEIL LEGER**

Le " coup de soleil " est une brûlure minime mais qui peut se révéler grave par la suite.

Donc, la première chose à faire est de se protéger.

Si malgré tout vous avez pris un coup de soleil léger, badigeonner de yaourt l'endroit de la brûlure.

Laissez sécher à peu près 15 minutes, puis laver doucement avec de l'eau ou un savon onctueux.

Il est également possible de mettre des compresses d'huile d'olive ou de vinaigre de cidre.

Pour un coup de soleil qui pèle, masser avec de la lanoline pure.

## **COUPURE NON PROFONDE**

- Une feuille de papier à cigarette arrête le saignement des petites coupures.

- On peut aussi obstruer la coupure avec du poivre réduit en poudre fine.

L'application est indolore car le poivre n'exerce son action excitante que sur les muqueuses.

Pour cela il faut que les bords de la coupure soient nets.

## **COURBATURES**

Prendre un bain chaud dans lequel on aura versé une décoction de camomille accompagnée de deux cachets d'aspirine effervescents.

## **CRAMPES NOCTURNES**

- Mettre au fond du lit un morceau de véritable savon de Marseille et les crampes disparaîtront.

- Pour des crampes au pied ou au mollet, poser le pied sur du carrelage froid et marcher sur la pointe des pieds.

- Masser le muscle contracté avec un peu d'huile d'olive dans laquelle auront macéré, au bain-marie, des fleurs de camomille.

## **CUITE OU GUEULE DE BOIS**

Bien laver 2 ou 3 citrons. Les couper en morceau avec la peau. Les faire bouillir 10 minutes dans de l'eau.

Quand c'est tiède, boire un verre de cette mixture (préparez la avant !) . . . et une demi-heure après, fini les embarras gastriques.

# DENTS

Pour calmer l'irritation et la douleur des gencives chez un bébé et pour faciliter la sortie de ses dents, lui donner à sucer un bâton de racine de guimauve.

Le résultat est rapide.

# DIARRHEE

Si vous n'avez pas sous la main le médicament adéquat, commencer par prendre un jus de carottes obtenu avec une centrifugeuse.

Puis manger de la pâte de coings.

Pour dîner, prendre de la soupe de carottes et des pommes râpées.

Autre solution : faire cuire une poignée de riz dans 3/4 de litre d'eau et boire l'eau de cuisson du riz.

# DIGESTION LOURDE

Boire un bon jus de citron ou une infusion de menthe poivrée.

Puis mâcher des feuilles de menthe fraîche ou, à défaut, du persil.

La menthe est très utilisée dans les pays arabes après un repas copieux.

Si par chance vous avez du charbon végétal, plusieurs gélules soulageront votre problème.

# DOULEURS DE VENTRE

Faire chauffer 1/2 litre d'eau.

Y ajouter 1 cuillerée à soupe de cumin.

Mélanger soigneusement le tout avec parcimonie.

Boire le mélange petit à petit pour atténuer les douleurs à raison d'un demi-verre toutes les 15 minutes environ.

# DOULEURS RHUMATISMALES

Promenez-vous avec un ou deux marrons dans chaque poche.

Les douleurs rhumatismales doivent nettement s'atténuer. Pour améliorer nettement ce phénomène, il est conseillé de prendre plusieurs gélules de cartilage de requin, par jour

# ENROUEMENT

Faire cuire des pommes au four et les manger arrosées d'une cuillerée de miel, de lavande de préférence.

L'enrouement sera nettement atténué.

# ENTORSE

1- En cas d'entorse légère, mettre une compresse d'eau glacée sur la " blessure " .

2- Faire bouillir des os de veau assez longtemps.

Boire le bouillon une fois refroidi.

# EPANCHEMENT DE SYNOVIE

Si vous n'avez pas la possibilité de consulter tout de suite, prendre des feuilles fraîches d'artichauts et les mettre avec du gros sel dans un papier journal.

Faire un pansement avec ce mélange et le garder toute une nuit sur la partie atteinte.

Au matin, renouveler.

# FATIGUE

- Préparer un bon bouillon de lapin.

Son ingestion sera pour vous un excellent fortifiant.

- Pour un meilleur résultat, boire un " lait de poule " .

Pour le cuisiner, mélanger un jaune d'œuf battu avec du sucre et une cuillerée à café de rhum.

- Une cure de Ginseng, de Gelée Royale et de Pollen augmenteront encore votre tonus.



# FIEVRE

Pour faire tomber la fièvre, il suffit de transpirer le plus abondamment possible.

Un oignon cru posé sur l'estomac facilite la transpiration.

Boire aussi plusieurs verres d'eau fraîche.

Si la fièvre monte, faire des enroulements dans des draps humides et donner un bain dont la température sera inférieure de quelques degrés à celle du malade.

# FOULURE

Faire macérer de l'ail dans de l'huile.

Masser doucement un moment, puis mettre un bandage pour la nuit sur le membre bien huilé.

Pour une foulure de la cheville, on peut aussi prendre des bains de pied d'eau tiède salée (très bénéfique aussi pour des pieds douloureux), deux à trois fois par jour (mettre un demi-verre de gros sel de cuisine pour deux litres d'eau).

# FURONCLE

Deux possibilités.

1- Mélanger de la mie de pain avec du lait et un jaune d'œuf.

Appliquer le mélange en cataplasme sur le furoncle.

2- Mélanger de la crème fraîche et du savon de Marseille râpé.

Chauffer la préparation.

L'appliquer en pansement pendant 24 heures sur la partie enflammée.

Pour les élancements, mettre un pansement de carottes râpées ou une compresse d'oignon cuit au four.

# GOUTTE

Ecraser trois gousses d'ail dans un mortier.

Mélanger avec une purée de pommes de terre.

Avec la pommade ainsi obtenue, faire un cataplasme dans un linge fin qui enrobe la partie enflammée.

Garder toute la nuit.

Renouveler quelques jours jusqu'à disparition de la douleur.

# GRIPPE

- 1 - Faire bouillir de l'eau
- 2 - Faire rougir sur une flamme un clou en fer d'environ 4 à 5 cm de long.
- 3 - Remplir un verre avec l'eau chaude...  
Rajouter un cachet d'aspirine de préférence facilement désagrégeable et 2 cuillères à café de Rhum.
- 4 - Remuer le tout pour diluer.
- 5 - Ajouter 9 clous de girofle.
- 6 - Quand le clou est rouge, le prendre délicatement avec des gants de cuisine ou une pince à linge et le plonger dans le liquide.  
On entend alors un chuintement de type Pschiiiiit !
- 7 - Boire le mélange avec parcimonie et délicatesse : en effet il ne faut avaler aucun clou... de girofle, mais il faut les filtrer avec les dents.

8 - Aller se coucher avec un nombre maximum de couverture pour transpirer !

Répéter l'opération matin et soir si nécessaire.

# HEMATOME OU " BLEU "

Plaquer une grosse pièce de monnaie sur le " coup " (taille 5F) et la tenir serrée avec un foulard.  
Sinon, appliquer en cataplasme un mélange de persil et de beurre. L'hématome s'atténuera lentement.

# HEMORROÏDES

Faire cuire un oignon frais et le réduire en pâte.  
Déposer le cataplasme sur la partie douloureuse.  
Rester allongé le plus de temps possible.  
En saison, vous pouvez aussi faire le même genre de cataplasme avec du cerfeuil frais et pilé.  
Conseil à toutes les personnes possédant ce genre de problème : surveiller votre alimentation en évitant les plats trop épicés, la charcuterie et l'alcool.

# HOQUET

Une méthode consiste à verser quelques gouttes d'éther à l'état pur dans le nombril de la personne atteinte du hoquet. Il doit s'arrêter dans les secondes qui suivent.

S'il reprend, recommencer.

Si vous n'avez pas d'éther sous la main, utilisez des glaçons.

Vous pouvez aussi boire un verre d'eau à l'envers, le buste penché en avant, en apnée.

# INSOLATION

Allonger immédiatement la personne dans l'endroit le plus frais que vous pouvez trouver.

Desserrer ses vêtements et l'asperger d'eau.

Lui poser une serviette froide sur le front et sur la nuque mais, si vous en avez la possibilité, lui faire prendre un bain frais, ce sera encore mieux.

Lui donner à boire régulièrement par petites gorgées.

Remplir un grand verre d'eau.

L'obturer avec un torchon serré ou un gant de toilette.

Le renverser et l'appliquer sur le front du malade.

Lorsque des bulles remontent vers le fond du verre, l'insolation devrait être passée.

# MAL DE GORGE

Mettre autour du cou une chaussette de laine que vous aurez portée toute la journée (à défaut prendre un foulard de soie).

Avant de dormir, boire un citron chaud additionné de miel de lavande.

En cas d'échec, faire chauffer du gros sel dans une poêle sèche.

Lorsqu'il est chaud, le glisser dans un gant de toilette et l'appliquer sur la gorge douloureuse.

# MAL DE TETE LEGER

Prendre un bain d'eau chaude salée...puis découper une pomme de terre et la mettre dans un torchon avec du gros sel.

Garder le tout sur le front toute la nuit.

# MAUVAISE HALEINE

Croquer un grain de café ou un clou de girofle.  
C'est très efficace lorsque l'on a mangé de l'ail.

# MIGRAINES " FORTES "

Préparer une compresse de vinaigre.  
La poser sur le front en la maintenant grâce à un linge serré autour de la tête.  
Il est préférable de rester allongé et de ne pas s'agiter.  
Recommencer toutes les dix minutes environ jusqu'à cessation de la migraine.

# ORGELET

Passer délicatement un anneau en or sur le bord de la paupière.  
Répéter l'opération plusieurs fois dans la journée.  
L'orgelet disparaîtra.  
On peut aussi appliquer des petits cataplasmes d'amidon ou de maïzena.

# PANARIS

Prendre un oignon.  
Le mettre dans une casserole avec de l'eau.  
Faire "frissonner" sans bouillir.  
Retirer l'oignon de l'eau.  
L'ouvrir en deux parts égales aux 3/4 et le laisser légèrement refroidir.  
Mettre le doigt à l'intérieur de l'oignon.  
Attendre une dizaine de minutes.  
Recommencer l'opération deux fois par jour jusqu'à ce que le panaris ait mûri et soit percé.  
Désinfecter après chaque opération.

# PELLICULES

Faire un cataplasme avec des feuilles d'épinards bouillies (les feuilles peuvent être fraîches, hachées ou surgelées).  
Le poser sur le cuir chevelu pendant quelques minutes.  
Masser le cuir chevelu comme pour un shampooing.  
Il suffit de deux ou trois applications pour éviter les vilaines traces de " neige " sur les épaules.  
En saison, les compresses de jus de pissenlit (passer à la centrifugeuse) donnent de bons résultats.

## **PINÇON**

Il s'agit d'une marque qui reste sur la peau qui a été pincée.

Appliquer des compresses d'eau froide, puis au bout d'un moment, traiter le pinçon comme une ampoule.

Il s'agit bien sûr d'un pinçon sans gravité.

## **PIQÛRE DE GUEPE OU D'ABEILLE**

- Après avoir enlevé délicatement la totalité du dard avec une pince à épiler (comme pour une épine), nettoyer la piqûre avec du vinaigre de cuisine.

- Approcher une cigarette allumée le plus près possible de la piqûre, sans bien sûr, toucher la peau.

- Les effets de la piqûre disparaissent instantanément.

- Couper la moitié un bulbe d'oignon frais et l'appliquer sur la lésion.

## **PLEINE LUNE**

Se vermifuger systématiquement 2 fois par an minimum en période de pleine lune, pendant trois jours (un jour avant, le jour de la pleine lune, un jour après).

Désintoxiquer son organisme également dans cette période là en prenant des ampoules d'artichaut en cure. Elles permettent de stimuler la sécrétion de la vésicule biliaire.

## **QUINTE DE TOUX**

Faire cuire 5 gros oignons frais.

Les passer au presse-légumes ou à la centrifugeuse.

Récupérer le jus et boire par petites gorgées plusieurs fois par jour.

Cette " potion " a pour effet de calmer l'irritation et de dégager la gorge.

# **RHUME DE CERVEAU**

Manger des agrumes et vous mettre au lit, après avoir bu un bon verre de madère dans lequel auront macéré deux morceaux d'écorce de cannelle.

Rester au chaud sous sa couette.

# **SAIGNEMENT DE NEZ**

- Lever le bras gauche en comprimant la narine.

- Mettre une clef (ou votre trousseau) sur la nuque pendant une ou deux minutes (à défaut : un glaçon).

- Mettre un morceau de coton imbibé de citron dans la narine pour éviter la récurrence.

# **SINUSITE**

Faites bouillir de l'eau.

Y ajouter deux jus de citron, du poivre et une pincée de gros sel de cuisine.

Mettre le mélange dans un bol.

Prendre une serviette que vous mettrez sur votre tête, et inhaler la vapeur sortant du bol, en vous penchant, bien caché sous votre serviette.

On peut aussi mettre de la lavande dans l'eau très chaude. Elle désinfecte les sinus.

# **SOMMEIL (OU INSOMNIE)**

1- Boire un mélange de lait chaud (1/2 verre) et de miel (une cuillerée), une heure avant le coucher.

2- Faire une décoction de feuilles fraîches de basilic (une dizaine de feuilles).

Boire la " tisane " ainsi obtenue avant le coucher.

3- Utiliser de la Passiflore si vous en possédez pour un meilleur sommeil réparateur et la facilitation de l'endormissement.

# STRESS

1- Faire une décoction de pétales de coquelicots que l'on mettra dans le réfrigérateur.

Boire en cas de stress un demi-verre de ce breuvage, plusieurs fois par jour si nécessaire.

Un état de bien être s'emparera alors de vous.

Fini le stress !

2- Une décoction de tilleul ou de verveine rajoutée à l'eau de votre bain sera également un bon décontractant.

3- Toutes les heures, arrêter son activité pendant 3 minutes.

Fermer les yeux et respirer en comptant lentement jusqu'à 6 pendant l'inspiration, puis jusqu'à 6 pendant l'expiration.

Répéter 4 ou 5 fois en gonflant bien le ventre et les poumons à l'inspiration.

# ULCERE VARIQUEUX

Prendre une feuille de chou.

La repasser avec un fer à repasser.

La laisser reposer sur la plaie.

Mettre 2 cm d'argile verte au-dessus.

Mettre un bandage pas trop serré pour entourer la jambe.

Faire cela 1 fois par jour. Laisser le pansement pendant 3 heures.

# VARICES

Pour prévenir les varices, boire du vin d'orange sans oublier de manger la peau de l'agrume.

Eviter de croiser les jambes et de rester trop longtemps debout.

Pour augmenter la résistance de tout le système veineux et favoriser la circulation dans les jambes, une cure régulière d'ampoules de vigne rouge (minimum deux fois par an) donnera un très bon résultat.

Chaque matin avant de se lever, tendre les jambes et mettre les pieds en équerre, bien verticaux. Dans cette position, crisper puis détendre les doigts de pieds 10 fois de suite.

## **VERRUES**

Cueillir des figues fraîches, appliquer sur les verrues la petite goutte de suc laiteux qui sort de la figue que l'on vient de cueillir.

Appliquée matin et soir, cette substance permet de faire disparaître les verrues dans un temps plus ou moins long qui dépend de leur grosseur.

## **VERRUES SOUS UNGUEALES**

Pour les verrues situées sous les ongles des pieds, faire mariner toute la nuit du vinaigre de cidre (vinaigre de pomme) avec une peau d'orange.

Tremper le doigt atteint dans cette mixture le lendemain matin.

Renouveler l'opération tous les jours jusqu'à disparition.

Il est également possible de tremper une compresse dans la mixture et de l'appliquer sur l'endroit à traiter.

## **VERS (OXYURES)**

Pour les enfants :

Mettre autour du cou un collier d'ail pelé.

Pour les adultes :

Manger une gousse d'ail fraîche bouillie dans du lait.



Boire également matin et soir, pendant plusieurs jours, une décoction d'ail (2 gousses par bol) portée à ébullition 5 minutes.

## **VOMISSEMENTS**

Faire fondre de la glace dans la bouche et appliquer sur l'estomac des compresses froides.

Boire des verres d'eau glacée à petites gorgées.

Une infusion d'aneth arrêtera aussi les vomissements.

Prendre de l'alcool de menthe sur un morceau de sucre et faire 5 inspirations et expirations profondes.