

Avant-propos

Certaines épreuves de la vie ont un impact profond, bouleversant notre vision du monde, des autres et de nous-mêmes. Elles éveillent notre conscience et nous transforment, nous passons de spectateur à créateur de notre propre existence.

Un tournant majeur dans mon existence a éveillé en moi une vive curiosité envers l'exploration des approches naturelles et globales, ainsi que des stratégies de prévention et de soins. Ce récit que je m'apprête à vous raconter est celui qui est à l'origine de mon intérêt pour les méthodes alternatives de soins et de bonne santé. Il s'agit d'approches simples et naturelles à la portée de tous, héritées de mes proches parents, qui ont été une grande source d'inspiration pour moi. Des conseils, des pratiques, des remèdes et des habitudes qui favorisent la santé globale, le bien-être physique et mental de chacun.

Ces remèdes populaires et ancestraux, testés et approuvés, peuvent se révéler précieux dans des situations où les traitements courants font défaut, notamment dans des régions du monde dépourvues de structures médicales et de prévention. D'où l'intérêt de prendre soin de soi en devenant acteurs de notre vie, en préservant notre jeunesse et notre santé et en anticipant les moments d'urgence redoutés.

Attention ! Avant de recourir à des remèdes à base de plantes, il est essentiel de consulter systématiquement un professionnel de santé, en particulier si vous présentez des symptômes préoccupants ou que vous suivez un traitement médicamenteux.

Abcès

« C'est la nature qui guérit les malades. »

Hippocrate

Comment faire mûrir un abcès ?

Appliquez d'abord des compresses d'eau bien chaude sur la zone infectée ou à défaut un gant chaud. Répétez l'action autant de fois que nécessaire. Ensuite, une fois que l'abcès s'est percé de lui-même, désinfectez-le avec les moyens à votre disposition, sinon essayez des méthodes naturelles.

- **Attention !** Il faut aider le corps à éliminer ce pus souvent douloureux. Mais ne prenez surtout pas le risque d'aggraver la situation en perçant l'abcès. Il est important de noter que les méthodes naturelles peuvent être utiles en cas d'urgence, mais si l'abcès ne montre aucune amélioration ou s'il empire, il est essentiel de consulter un professionnel de santé. Les abcès peuvent nécessiter un drainage ou des antibiotiques, et un traitement médical approprié est souvent nécessaire pour éviter des complications graves.

Mie de pain

Appliquez de la mie de pain que vous aurez au préalable trempée dans du lait chaud sur l'abcès. Renouvelez jusqu'à amélioration de votre état.

Miel

Le miel possède des propriétés antimicrobiennes. Appliquez du miel brut sur la zone infectée, puis recouvrez-la d'un pansement. Répétez l'action autant de fois qu'il le faut jusqu'à constater une amélioration.

Emplâtre d'argile⁴

- **Bon à savoir.** Des publications scientifiques ont été réalisées sur l'argile. Celle-ci est très concentrée en minéraux essentiels à la santé. Elle est riche en magnésium, en calcium, en oligo-éléments, etc.

PRÉPARATION

Appliquez sur l'abcès un emplâtre d'argile recouvert au préalable d'une gaze pour désenflammer la région douloureuse. L'argile, une matière rocheuse naturelle intelligente, va régler le problème là où il y a besoin. Faites un bandage si la localisation de l'abcès vous le permet. Laissez agir une heure ou deux. Retirez. Rincez la zone à l'eau chaude. Renouvelez dès que l'argile aura séché. Jetez celle qui a été utilisée. Ne jamais la réutiliser.

⁴Voir dans « Mes indispensables » comment réaliser une pâte d'argile.

- **Attention !** Déposez une compresse sur la pâte d'argile avant de poser l'emplâtre sur l'abcès. Car l'argile sèche et le retrait de l'emplâtre pourrait vous poser un véritable souci.
- **Bon à savoir.** Le cataplasme d'argile draine le malsain et entrave la prolifération des agents pathogènes. Intelligente, la matière accélère la guérison. L'argile est vivante et possède un pouvoir cicatrisant, stimulant. Elle transmet l'énergie par son magnétisme.
- **Mon truc à moi.** L'argile a le pouvoir de décontaminer l'eau d'une part et de détoxifier d'autre part. J'ai acquis la certitude des propriétés détoxifiantes de l'argile en appliquant le remède à mon chat empoisonné par de la mort-aux-rats, un produit destiné à éradiquer ces nuisibles.

ANECDOTE

Pour résoudre le problème d'une infestation de rats dans mon jardin, j'ai utilisé de la « mort-aux-rats », un produit dangereux voire, mortel. Mon chat, Molière, dit « Momo », après avoir ingéré ce poison, a rapidement montré des signes de détresse devant moi. La situation critique nécessitait une action d'urgence. J'ai agi hâtivement en ajoutant d'abord des morceaux d'argile à sa gamelle d'eau et à sa nourriture, en attendant de l'emmener chez le vétérinaire. Je l'ai porté, câliné, rassuré. Rapidement, j'ai pu observer chez lui une évolution positive. Mon chat a commencé à récupérer et à se tenir sur ses pattes. Grâce à ces premières mesures, j'ai pu le sauver d'une intoxication grave et d'une mort certaine. Aujourd'hui, Molière se porte à merveille et vieillit en douceur.

Acné

Vicks

Vous pouvez appliquer du Vicks sur les boutons d'acné, faute de mieux, plusieurs fois par jour pour les faire sécher et ainsi les faire disparaître plus rapidement.

Masque maison

L'astuce beauté ci-dessous est celle que j'adopte habituellement, pour obtenir une peau radieuse et éclatante en quelques minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de citron

PRÉPARATION

Mélangez bien ces ingrédients dans une coupelle ou le récipient de votre choix, puis appliquez ce mélange sur votre visage avec le bout de vos doigts ou un bâtonnet. Laissez-le poser pendant 15 à 30 minutes. Si ça coule, déposez une fine gaze ou une compresse par-dessus. Rincez à l'eau tiède ou fraîche selon votre

choix. Vous pouvez également utiliser ce mélange comme gommage⁵.

- **Attention !** Ne soyez pas surpris, le mélange bicarbonate et citron aura une réaction immédiate. La préparation va gonfler et déborder. Choisissez bien vos contenants et votre espace lorsque vous ferez votre préparation.
- **Mon truc à moi.** Pour prévenir ou traiter un bouton ou un point noir, j'utilise un mélange égal d'eau et de vinaigre de cidre que j'applique en légères touches sur un morceau de coton. **Attention !** Assurez-vous de prendre en compte la sensibilité de votre peau et décidez si vous souhaitez rincer ou non après l'application.

⁵Voir le chapitre « Beauté » ci-dessous.

Aérophagie

Thé à la menthe poivrée

La menthe relâche les muscles, ce qui en fait une alliée digestive exceptionnelle. Faites infuser dix feuilles de menthe dans une tasse d'eau chaude pendant 10 minutes. Filtrez et buvez après le repas.

- **Bon à savoir.** Bien que l'on trouve des sachets de thé à la menthe partout en grande surface, rien ne vaut la menthe fraîche qui pousse facilement même dans une jardinière et ne demande pas d'entretien particulier, sauf celui de l'arroser de temps en temps.

Le fenouil

Ce légume hivernal soulage les crampes abdominales et lutte contre les flatulences. En cas de troubles digestifs, mettez 1 cuillère à café de graines de fenouil dans une tasse d'eau bouillante. Après 5 à 10 minutes d'infusion, filtrez et buvez. Vous trouverez des sachets de tisane de fenouil dans les magasins spécialisés bio et/ou en grande surface.

- **Bon à savoir.** Réputé pour ses vertus digestives, le fenouil est préconisé pour traiter les gênes et douleurs liées à la digestion et soulager les ballonnements. Ainsi, il est conseillé de boire une tisane de fenouil après chaque repas, pour traiter les ballonnements et éviter la formation de gaz au niveau de l'estomac.

Table des matières

Avertissement.....	6
Prologue.....	7
Madagascar, entre rêve et réalité.....	8
Avant-propos.....	13
Victor, un drame qui aurait pu être évité.....	14
Abcès.....	22
Acné.....	25
Aérophagie.....	27
Allergies.....	32
Anémie.....	36
Aphtes.....	37
Beauté.....	41
Boutons de fièvre.....	50
Brûlure.....	56
Cheveux.....	58
Cholestérol.....	62
Conjonctivite.....	65
Constipation.....	66

Courbatures, crampes, douleurs musculaires.....	70
Dents.....	74
Déodorant naturel.....	87
Digestion.....	89
Troubles digestifs et remèdes.....	90
Douleurs.....	94
Écharde, panaris.....	104
Eczéma.....	107
Embonpoint.....	110
Entorse, foulures.....	112
État grippal, toux.....	113
Remèdes antitoux.....	117
Haleine.....	127
Inconforts urinaires.....	128
Insomnie.....	131
Jambes lourdes et pieds fatigués.....	135
Maux de gorge.....	137
Maux de tête, douleurs à l'oreille.....	141
Maux de ventre.....	145
Mes indispensables.....	148
Nausée.....	166
Palpitations, nervosité.....	168
Peau.....	169

Piqûres d'insectes.....	174
Plaie.....	176
Poids.....	179
Saignements de nez.....	181
Stress.....	183
Vermifuge.....	186
Verrue plantaire.....	187