



LES ABÉCÉDAIRES

RUSTICA



REMÈDES

de nos
Grands-Mères

Sophie Macheteau

de

A

à

Z



Rustica éditions

Sommaire

Préambule	4	Constipation	25
AB		Cor et durillon	25
Acné	8	Coup de soleil	26
Acouphènes	8	Couperose	26
Aigreur d'estomac	9	Courbatures	27
Allaitement difficile	9	Cystite	27
Allergie respiratoire	10	Dartres	28
Ampoule	10	Démangeaison	28
Angine	11	Déprime	29
Angoisse	11	Dents blanches	29
Aphte	12	Diarrhée	30
Appétit (manque d')	12	Digestion difficile	30
Arthrite	13	Douleurs dentaires	31
Arthrose	13	EFG	
Asthme	14	Écorchure	34
Ballonnements	14	Eczéma	34
Bouffées de chaleur	15	Enrouement	35
Boutons	15	Entorse	35
Boutons de fièvre	16	Érythème fessier	36
Bronchite	16	État grippal	37
Brûlure légère	17	Extinction de voix	37
CD		Fatigue physique	38
Cellulite	20	Fatigue nerveuse	38
Céphalée (« mal de tête »)	20	Fièvre	39
Cernes	21	Fringale	39
Cheveux abîmés	21	Gastro-entérite	40
Cheveux gras	22	Gerçure	40
Cheveux mous	22	Gingivite	41
Cheveux secs	23	« Gueule de bois »	41
Cheveux ternes	23	HIJKL	
Chute de cheveux	24	Haleine (mauvaise)	44
Conjonctivite	24	Hématome	44

Hémorroïdes	45
Hoquet	46
Hypertension	46
Impétigo	47
Insolation	47
Insomnie	48
Jambes lourdes	48
Larmolement	49
Lèvres gercées	49

MNOPO

Mains sèches	52
Mal de dos	52
Mal de gorge	53
Mal des transports	53
Mycose cutanée	54
Nausée	54
Ongles abîmés	55
Orgelet	55
Otite	56
Paupières gonflées	56
Peau grasse	57
Peau sèche	57
Peau sensible	58
Peau terne	58
Pellicules	59
Perte de libido	59
Perte de mémoire	60
Pied d'athlète	60
Pieds secs	61
Piqûres d'insectes	61
Piqûres d'ortie	62
Piqûres de méduses	62
Plaies	62

Points noirs	63
Poussée dentaire	63

RSTU

Règles douloureuses	66
Remontée acide	66
Rétention d'eau	67
Réveil nocturne	67
Rhumatismes	67
Rhume	68
Rides	68
Ronflements	69
Saignement de nez	69
Sciatique	70
Sinusite	70
Sommeil difficile	71
Spasmes digestifs	71
Syndrome prémenstruel	72
Taches brunes	72
Torticolis	73
Toux grasse	73
Toux sèche	73

VWXYZ

Vergetures	76
Verrue	76
Vertige	77
Yeux gonflés ou irrités	77

Index des ingrédients	78
------------------------------	-----------

Préambule

Il n'y a encore pas si longtemps, tout ce qui appartenait au passé était vieux, démodé, désuet et sans intérêt. Aveuglés par une quête absolue de modernité, nous avons fini par nous persuader que la chimie valait mieux que des remèdes naturels de « bonnes femmes ».

Pendant plus d'un siècle, l'industrialisation nous a poussés à aller encore plus loin, à construire des théories toujours plus avant-gardistes et modernes, en oubliant parfois qu'il était très utile de jeter un coup d'œil sur le passé pour y trouver des réponses à nos interrogations présentes.

Oui mais voilà... cette époque est désormais révolue. Après des années de chimie à gogo et de surmédicalisation de plus en plus précoce, nous avons à cœur de revenir à davantage de simplicité et de naturalité, comprenant enfin qu'efficacité ne rime pas nécessairement avec complexité, comme en témoigne l'adage très plébiscité actuellement « *less is more* » (moins pour bien plus).

Les produits certifiés bio ont envahi les étals, le mouvement DIY (« *do it yourself* »), jadis confidentiel, n'a jamais fait autant d'adeptes, ni intéressé à ce point les médias. Les tisanes ne sont plus des « pisse-mémés » mais de véritables alliées du bien-être, très tendances. Le « désuet » a peu à peu laissé place au *vintage*, preuve incontestable que le passé retrouve enfin ses lettres de noblesse.

Pas étonnant, dans ce contexte, que nos grands-mères reviennent en force sur le devant de la scène. Elles disposaient de peu de cosmétiques, connaissaient des hivers bien plus rudes que les nôtres et ne pouvaient pas toujours aller consulter un médecin. Elles n'avaient pas d'autre choix que de puiser des ingrédients naturels dans leur garde-manger et leur potager afin de concocter des remèdes santé, bien-être et beauté. Si certains d'entre eux, jugés trop farfelus, ont été vite abandonnés, d'autres se sont révélés au fil des siècles particulièrement efficaces. Car nos grands-mères savaient mieux que quiconque comment reprendre du poil de la bête et retrouver une belle énergie, avec le sourire en prime !

Nous avons imaginé cet abécédaire pour vous restituer le meilleur de leurs remèdes. Des solutions simples, 100 % naturelles et économiques, pour vous simplifier la vie et veiller sur votre pleine santé.

Sophie Macheteau

Avertissement : tout au long de l'ouvrage, vous trouverez les abréviations HE pour huile essentielle et HV pour huile végétale. Les conseils de ce livre ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis médical. En cas de symptômes prolongés, consultez votre médecin.

« Mon corps est un jardin,
ma volonté est son jardinier. »

William Shakespeare

A

B





Acné

Elle se caractérise par une peau grasse, avec des points noirs (ou microkystes) et des pustules.

REMÈDES AU NATUREL

Décoction de laitue

Dans une casserole, mettez 4 feuilles de laitue dans 50 cl d'eau de source. Portez à ébullition puis laissez infuser à feu doux pendant 30 minutes. Hors du feu, filtrez et réservez jusqu'à complet refroidissement. Ajoutez 50 cl de lait et mélangez. Appliquez 2 fois par jour comme lotion sur le visage.

Masque argile verte et *tea tree* (arbre à thé)

Dans un bol, mélangez avec une petite cuillère non métallique 1 cuil. à soupe d'argile verte, 1,5 cuil. à soupe d'infusion ou d'hydrolat d'achillée millefeuille et 10 gouttes d'HE de *tea tree*, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Appliquez sur le visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Acouphènes

Ce sont des bruits parasites très désagréables qui se manifestent notamment par des bourdonnements d'oreille.

REMÈDE AU NATUREL

Lotion aux petits oignons

Passez un oignon à l'extracteur de jus. Imbibez un coton avec le jus obtenu et insérez-le dans votre oreille. Laissez en place 30 minutes et renouvelez 3 fois par jour.

Aigreur d'estomac

Elle se manifeste généralement par une sensation de brûlure, des remontées acides, voire des régurgitations.

REMÈDES AU NATUREL

Décoction de gentiane (*Gentiana lutea*)

Riches en substances amères, les racines de cette belle plante vivace stimulent la sécrétion des sucs gastriques, facilitent la digestion et soulagent les remontées acides.

Dans une casserole, mettez 2 g de racines séchées de gentiane dans 30 cl d'eau de source. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 5 à 10 minutes à feu doux. Puis, hors du feu, laissez infuser 5 minutes et filtrez. Buvez en cas d'aigreur.

L'usage de la gentiane est contre-indiqué en cas d'ulcère gastrique.

Bicarbonate de sodium

Il agit comme une substance tampon qui neutralise rapidement les remontées acides.

Diluez 1 cuil. à café de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau et buvez cette solution par petites gorgées tout au long de la journée.

Allaitement difficile

L'allaitement naturel est sans nul doute la meilleure alimentation pour le nouveau-né. Encore faut-il que la lactation ne soit pas trop capricieuse...

REMÈDES AU NATUREL

Infusion « La voie lactée »

Il existe plusieurs plantes dites « galactogènes », capables de stimuler la lactation. Parmi elles, on trouve les semences d'anis, carvi, fenouil, galéga et fenugrec, ainsi que la verveine et l'ortie. Vous pourrez préparer une infusion ou une décoction avec l'une ou plusieurs de ces plantes ou semences.

Ex. : dans une tisanière, déposez 1 cuil. à soupe de feuilles d'ortie séchées et 1 cuil. à café de semences d'anis (que vous aurez au préalable

écrasées dans un mortier). Ajoutez de l'eau frémissante et laissez infuser pendant 15 minutes. À boire de préférence entre les tétées.

Une « petite mousse » (sans alcool)

Riche en bêta-glucane, la bière facilite et augmente la sécrétion de lait. Il faudra la choisir sans alcool et riche en malt. À boire de préférence entre les tétées.

Allergie respiratoire

Elle correspond à un excès de zèle du système immunitaire face à des adversaires pourtant inoffensifs comme la poussière, le pollen ou encore les acariens.

REMÈDE AU NATUREL

L'huile essentielle d'estragon

Elle permet un rééquilibrage en douceur du système immunitaire.

Il suffit pour cela de pratiquer 3 longues inspirations au-dessus du flacon (à répéter 3 fois par jour), 3 semaines avant l'exposition à l'allergène.

Ampoule

Les ampoules apparaissent généralement sur la paume des mains ou des pieds après des frottements répétés.

REMÈDES AU NATUREL

Bain de pieds au bicarbonate de sodium

Il permet d'apaiser et d'accélérer la cicatrisation des ampoules.

Diluez 4 cuil. à soupe de bicarbonate de sodium dans une bassine remplie d'eau chaude. Trempez vos pieds pendant 20 minutes, puis séchez-les soigneusement.

Pansement trop chou

Passez un rouleau à pâtisserie sur une feuille de chou pour en libérer les actifs anti-inflammatoires. Découpez 3 bandes de chou de la taille d'un pansement et appliquez-les sur l'ampoule. Recouvrez ensuite de gaze. Renouvelez chaque jour jusqu'à complète cicatrisation.

Angine

Qu'elle soit bactérienne ou virale, l'angine est une inflammation des amygdales qu'il faut soulager rapidement.

REMÈDES AU NATUREL

Gargarisme au thym

Le thym possède des propriétés antiseptiques, anti-infectieuses et anti-bactériennes.

Dans une tasse, préparez une infusion de thym en versant 20 cl d'eau frémissante sur 1 cuil. à café de thym séché. Laissez infuser 15 minutes puis filtrez. Gargarisez-vous avec cette infusion. Répétez 3 à 5 fois par jour jusqu'à amélioration.

Grog de la ruche

Dans une tasse, mélangez 10 cl de jus de citron bio, 1 cuil. à soupe de miel de thym et 10 gouttes d'extrait de propolis noire. Ajoutez 30 cl d'eau de source frémissante. Remuez et buvez sans plus tarder.

Angoisse

La crise d'angoisse survient généralement de manière inattendue et se traduit notamment par des palpitations, des nausées et (ou) une transpiration excessive.

REMÈDE AU NATUREL

Infusion de passiflore

Dans une tisanière, mettez 1 cuil. à soupe de feuilles de passiflore. Couvrez avec de l'eau de source frémissante et laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 tasses par jour. L'angoisse devrait s'atténuer.



Aphte

Très désagréable, l'aphte est une affection de la muqueuse buccale qui se traduit par des boursouflures dans la bouche.

REMÈDES AU NATUREL

Pépins salvateurs

Déposez une goutte d'extrait de pépins de pamplemousse sur un coton-tige et appliquez sur l'aphte par légers tapotements.

Bains de bouche à la guimauve

Dans une tisanière, mettez 1 cuil. à soupe de fleurs de guimauve. Couvrez avec de l'eau de source frémissante et laissez infuser 15 minutes. Filtrez et utilisez, une fois refroidie, en bains de bouche quotidiens.

Appétit (manque d')

Chronique, le manque d'appétit est symptomatique de nombreuses maladies psychosomatiques ou organiques.

REMÈDES AU NATUREL

Infusion de laurier noble

Dans une tisanière, mettez 4 à 5 feuilles de laurier noble. Couvrez avec de l'eau de source frémissante et laissez infuser 15 minutes. Buvez 3 tasses par jour, avant les repas.

Cure de gelée royale

Pendant 25 jours, prenez chaque matin, à jeun, une dose de 400 mg de gelée royale bio. Laissez-la fondre sous la langue et respirez profondément. Attendez 15 minutes avant de vous alimenter.



Arthrite

Inflammation aiguë des articulations, l'arthrite se traduit par des douleurs au niveau des muscles, des articulations ou des tendons.

REMÈDE AU NATUREL

Massage aromatique

Anti-inflammatoire et antalgique, l'huile essentielle de genièvre se révèle particulièrement efficace pour soulager l'arthrite.

Mélangez 90 gouttes d'HE de genièvre (2,5 ml) dans 50 ml de macérat d'arnica. Appliquez en massage sur les zones douloureuses.

Arthrose

Elle se définit comme une dégénérescence du cartilage de certaines articulations, entraînant des douleurs chroniques.

REMÈDES AU NATUREL

Décoction d'harpagophytum

Antalgiques et anti-inflammatoires les racines de cette plante, surnommées « griffes du diable », sont particulièrement efficaces dans le soulagement de l'arthrose.

Faites macérer toute une nuit 1 cuil. à soupe de ces racines dans 50 cl d'eau froide. Le lendemain matin, portez ce mélange à ébullition. Hors du feu, prolongez l'infusion de 15 minutes. Filtrez et transvasez dans une bouteille puis complétez avec de l'eau de source. Faites une cure de 21 jours en buvant 50 cl par jour en 3 fois.

Huile essentielle de gaulthérie couchée

Originaires de Chine, la gaulthérie couchée est antalgique, antirhumatismale et anti-inflammatoire.

Préparez une huile de massage aromatique en mélangeant 90 gouttes d'HE (2,5 ml) dans 50 ml d'huile végétale (HV) de périlla. Appliquez en massage sur les zones douloureuses.

Asthme

Maladie inflammatoire des voies respiratoires, l'asthme se traduit par une difficulté à inhaler et une respiration saccadée.

REMÈDE AU NATUREL

Laissez macérer pendant 1 heure 1 cuil. à soupe de bourgeons de pin dans 25 cl d'eau de source froide puis portez à ébullition. Versez dans un grand bol, puis inspirez cette vapeur en vous couvrant la tête d'une serviette pendant 15 minutes. Évitez de sortir pendant les 2 heures qui suivent l'inhalation.



Ballonnements

Liés à une accumulation d'air dans l'œsophage et l'estomac, les ballonnements s'accompagnent de spasmes douloureux et de flatulences.

REMÈDES AU NATUREL

Infusion de graines de fenouil

Écrasez 1 cuil. à café de graines de fenouil dans un mortier afin de libérer l'huile essentielle riche en carvone, aux propriétés carminatives. Dans une tasse, versez ensuite de l'eau frémissante sur les graines et laissez infuser 10 minutes à couvert. Filtrez puis buvez cette infusion 1 heure avant chaque repas (pas plus de 3 semaines d'affilée). Vous pouvez remplacer les graines de fenouil par celles du carvi.

« Aller au charbon »

Réputé depuis l'Antiquité pour ses propriétés adsorbantes *, le charbon végétal activé réduit les gaz intestinaux, les ballonnements et les flatulences.

Buvez de 1/2 à 1 cuil. à soupe de charbon végétal activé dispersé dans un verre d'eau, 1/4 d'heure avant chaque repas.

* Contrairement à l'absorption, où les molécules sont absorbées par un liquide, en cas d'adsorption, les molécules se fixent à la surface.

Bouffées de chaleur

Majoritairement liées à la ménopause, les bouffées de chaleur sont d'origine hormonale et se manifestent par une sensation de chaleur (surtout la nuit) et de sudation excessive.

REMÈDE AU NATUREL

Infusion de sauge officinale

Mimétique des œstrogènes, cette plante apaise les bouffées de chaleur. Dans une tisanière, mettez 4 à 5 feuilles de sauge officinale. Couvrez avec de l'eau de source frémissante et laissez infuser 15 minutes. Buvez 3 tasses par jour, avant les repas.

ASTUCE : vous pouvez également préparer une infusion de fleurs d'aubépine.

Boutons

Pour accélérer la cicatrisation et donc la disparition des boutons disgracieux, certaines plantes et fruits antibactériens se révèlent surdoués.

REMÈDE AU NATUREL

Stick asséchant

Tamponnez le ou les boutons avec un coton-tige imbibé d'une goutte d'extrait de pépins de pamplemousse, de propolis noire, citron ou d'HE de *tea tree*. Renouvelez chaque jour jusqu'à complète cicatrisation.



Boutons de fièvre

L'herpès labial est une infection virale qui se manifeste sous la forme d'un bouton de fièvre sur la bouche. Elle se produit souvent pendant une période de fatigue, de stress ou après une exposition au soleil.

REMÈDES AU NATUREL

Pansement de glace

Dès l'apparition du bouton de fièvre, appliquez dessus un glaçon. Cette action réduira la douleur et la taille du bouton. Renouvelez l'opération plusieurs fois par jour.

Ail, ail, ail

En cas de démangeaison, frottez avec délicatesse une gousse d'ail sur le bouton de fièvre.

Bronchite

Bien souvent d'origine virale, la bronchite est une inflammation des bronches s'accompagnant généralement de fièvre et de toux grasse.

REMÈDE AU NATUREL

Gargarisme de bouillon-blanc

Antiseptique et anti-inflammatoire, le bouillon-blanc facilite l'expectoration des mucosités.

Préparez-le en décoction : mettez 30 g de bouillon-blanc (feuilles et fleurs) dans 1 litre d'eau de source. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 minutes à feu doux. Pour ne pas vous brûler, réservez jusqu'à complet refroidissement, puis faites des gargarismes 5 à 8 fois par jour.



Brûlure légère

Au quotidien, les occasions de se brûler ne manquent pas. En cas de brûlures légères, des remèdes naturels sont bien souvent à portée de main.

REMÈDES AU NATUREL

Pansement au miel

Trésor de la ruche, le miel est un excellent antiseptique et cicatrisant. Le glucose oxydase, enzyme sécrétée par les abeilles, stimule la cicatrisation par production de petites quantités régulières de peroxyde d'hydrogène. Son action antiseptique est assurée, quant à elle, par des protéines qui empêchent la prolifération de bactéries.

Rincez la brûlure sous l'eau fraîche, puis appliquez une fine couche de miel. Recouvrez d'une compresse stérile et renouvelez quotidiennement pendant 3 à 5 jours.

Il est important de choisir un miel bio de qualité.

Compresses bicarbonatées

Diluez 1 cuil. à soupe de bicarbonate de sodium dans 20 cl d'eau de source. Trempez ensuite une compresse stérile dans le mélange puis appliquez-la sur la brûlure. Renouvelez quotidiennement pendant 3 à 5 jours.

Cataplasme d'argile

Dans un bol, mélangez 2 cuil. à café d'argile verte * avec 3 cuil. à café d'hydrolat de lavande. Ajoutez 4 gouttes d'HE de lavande aspic et mélangez. Appliquez en couche épaisse sur la brûlure et laissez poser une heure avant de rincer soigneusement.

* Vous pouvez éventuellement faire varier la quantité d'argile en fonction de la taille de la brûlure.



LES ABÉCÉDAIRES

RUSTICA



Migraines, insomnies, problèmes de peau, de cheveux... Face à tous les petits maux du quotidien, nul besoin de recourir systématiquement à des médicaments : il existe des solutions naturelles et économiques qui ont fait leurs preuves.

Bain de bouche au clou de girofle contre les douleurs dentaires, cataplasme d'argile sur une entorse, eau de mélisse pour apaiser la nausée... Découvrez dans cet abécédaire aussi ludique que pratique plus de **100 recettes** de remèdes hérités de nos grands-mères.



www.rustica.fr

MDS : 46391



9,95 € TTC