

INTRODUCTION

La médecine populaire occidentale est d'une infinie richesse. Il y a quelques décennies, on soignait encore dans nos campagnes à l'aide de plantes, d'aromates, de fruits et légumes, mais aussi d'innombrables gestes de santé naturels. Les hommes savent depuis des siècles que dame Nature a mis à leur disposition un réservoir inépuisable de substances capables de soulager la plupart des maux. L'évolution rapide de la médecine chimique, depuis le milieu du xx^e siècle, a fait tomber ces gestes de santé dans l'oubli. Ils ont été remplacés par des médicaments qui, s'ils sont extrêmement utiles pour venir à bout de pathologies sérieuses, ne sont pas forcément les mieux adaptés pour soigner les petits maux courants du quotidien.

Heureusement, ce savoir empirique ancestral n'est pas complètement tombé dans l'oubli. Il s'est transmis dans les familles à travers les générations, il a été enseigné de guérisseur à guérisseur... Aujourd'hui, il m'a été possible de rassembler certains de ces gestes, pratiques et sans danger, afin de vous aider à soulager au quotidien vos petits bobos et à mieux supporter les problèmes de santé qui demandent une hygiène de vie particulière. Ces soins ne se substituent pas aux conseils du médecin, qui demeurent souvent indispensables. Mais ils vous permettront de mieux prendre en charge votre santé et de faire face plus facilement aux petits problèmes sans gravité qui jalonnent nos existences. En

association avec les traitements médicaux, ils peuvent accélérer la récupération et favoriser une guérison plus rapide.

Voici donc, réunis dans ce livre, près de 1 000 conseils pratiques, faciles à mettre en œuvre et capable de soulager bobos, indigestions, maux de tête, coups, brûlures, rhumes, douleurs articulaires... Ainsi que des recettes de beauté naturelle à faire soi-même, pour entretenir la peau, les ongles et les cheveux sans avoir recours aux produits cosmétiques. Les secrets de santé et de beauté de nos (arrières-) grands-mères sont toujours d'actualité. Je vous propose de les redécouvrir...



1

VOTRE PLACARD SANTÉ-BEAUTÉ

Nombre de produits très courants recèlent des trésors. Ils font partie, pour la plupart, de ce que l'on a sous la main à la maison. C'est le cas des aliments, des épices, des aromates... ainsi que de quelques plantes et huiles essentielles très courantes. Tous ces produits sont d'un prix très abordable. Voici un petit descriptif des vertus de chacun, de la manière de les utiliser et des lieux où vous pouvez les trouver.



Les fruits et légumes

Quoi de plus simple que de plonger dans le frigo ou dans le placard pour y trouver de quoi soulager les bobos ou préparer des produits cosmétiques maison. Vous y trouverez, au fil des saisons, de quoi parer au plus pressé.

② L'abricot

Il est particulièrement riche en bêta-carotène, qui lui donne sa couleur orangée. C'est ce qui le rend surtout bénéfique pour la peau en usage externe (masques, crèmes...). Ses fibres douces en font aussi un ami de l'intestin et sa richesse en potassium le rend drainant même s'il n'est pas très riche en eau. Séché, l'abricot devient un aliment extrêmement concentré en nutriments, utile en cas de fatigue ou de convalescence.

Comment l'utiliser :

- cru ou cuit dans l'alimentation ;
- cru (et bien mûr) et mixé pour préparer des soins externes.

Où l'acheter : trouvez des abricots bio, plus savoureux et plus riches en nutriments, sur les marchés, dans les boutiques de produits diététiques et dans les rayons bio de certains supermarchés. L'abricot se conserve mal une fois cueilli. Utilisez-le rapidement après l'avoir acheté. Hors saison, prenez des abricots surgelés que vous ferez décongeler avant usage (notamment pour les soins de la peau).

② L'ail

Plus qu'un légume ou un condiment, c'est un vrai médicament. L'ail aide à lutter contre l'excès de cholestérol et l'hypertension. Il améliore globalement la circulation sanguine. Il stimule les défenses immunitaires. Il a un fort pouvoir antiseptique qui agit autant par voie interne, pour soigner les intoxications alimentaires ou les infections, que par voie externe pour désinfecter les plaies ou soulager certains problèmes de peau. Une panacée!

Comment l'utiliser :

- cru ou cuit dans l'alimentation ;
- cru ou cuit, écrasé ou mixé en purée, pour les applications externes ;
- macéré dans l'huile d'olive, le vinaigre ou le vin pour les soins internes et externes.

Où l'acheter : vous le trouverez sur les marchés et dans les rayons de fruits et légumes. En saison, préférez l'ail frais à la saveur plus douce et aux vertus plus puissantes. L'ail violet se conserve plus longtemps que l'ail blanc.

🍌 L'ananas

Ce fruit goûteux, à la peau épaisse et grumeleuse, est particulièrement riche en enzymes (dont la bromélaïne) qui favorisent l'assimilation des protéines et l'entretien du système cardio-vasculaire. L'ananas facilite aussi la digestion. Il est en plus légèrement laxatif. Sa richesse en vitamines (notamment C et du groupe B) en fait une bonne arme antifatigue. Grâce à ses acides organiques, il combat l'excès d'acidité de l'organisme. En usage externe, il est anti-inflammatoire et il protège la peau contre les agressions.

Comment l'utiliser :

- évitez l'ananas en conserve car il perd l'immense majorité de ses vertus ;
- l'ananas frais, épluché et coupé en cubes, se déguste presque toute l'année ;
- vous pouvez également utiliser du jus frais (et non en bouteille ou en brique) et de la pulpe mixée pour les soins externes.

Où l'acheter : bien qu'il vienne de loin, ce fruit est bien protégé dans sa peau épaisse. À condition qu'il ne transite pas trop longtemps dans des frigos. Ceux

transportés en avion sont plus savoureux et plus riches en substances bénéfiques que ceux transportés par bateau. Même si vous achetez vos ananas dans un supermarché, posez la question.

⑤ L'artichaut

C'est le grand ami du foie, qu'il draine et nettoie en profondeur. Il favorise aussi la production et l'excrétion de la bile. Mais attention : les feuilles sont très actives dans ce domaine. Elles aident aussi à maîtriser la production de cholestérol sanguin. Elles se consomment en tisane, mais celle-ci est amère au point d'être presque imbuvable.

Ce que l'on déguste couramment n'est autre que le bouton floral qui donnera plus tard la fleur si l'on ne le cueille pas. Sa chair, très tendre après cuisson, convient bien aux périodes d'amaigrissement car elle a un fort pouvoir de satiété pour un apport calorique faible. Il est excellent pour le transit et pour l'entretien des artères, mais il peut provoquer des flatulences chez certaines personnes. On l'utilise peu en usage externe.

Comment l'utiliser :

- l'artichaut se consomme plutôt cuit (bouilli ou à la vapeur) pour une meilleure digestibilité de ses fibres (crues, elles peuvent être irritantes) ;
- pour bénéficier des vertus de ses feuilles, préférez les gélules de plantes ou la teinture mère.

Où l'acheter : dans un magasin bio de préférence si vous désirez le manger. Pour les feuilles, vous trouverez les gélules de plante et la teinture mère dans les pharmacies. Dans les parapharmacies et les boutiques de produits diététiques, vous pourrez vous procurer de l'extrait liquide de plante conditionné en ampoules.

🍌 L'avocat

C'est un as du placard autant que de l'armoire à pharmacie. En usage interne, il contribue à l'entretien du cerveau, il est bourré d'acides gras bénéfiques qui favorisent un bon fonctionnement cardio-vasculaire, il aide à freiner le vieillissement cellulaire... Comme si ce n'était pas suffisant, il constitue une excellente base pour les soins de la peau et des cheveux, grâce à son effet hydratant, adoucissant et apaisant. Un must!

Comment l'utiliser :

- à déguster à la petite cuillère, juste arrosé d'un jus de citron (il contient assez de matières grasses pour qu'il ne soit pas nécessaire d'en rajouter) ;
- pour les soins externes, choisissez des avocats bien mûrs (mais pas encore noircis) et écrasez-les à la fourchette avant de les mélanger aux autres ingrédients (huiles végétales, citron, huiles essentielles...).

Où l'acheter : le plus important n'est pas que vous achetiez vos avocats sur le marché ou dans les rayons d'une grande surface. L'essentiel est de les choisir mûrs à point (ni trop fermes, ni trop souples). Dans le doute, il vaut mieux qu'ils soient un peu fermes car ils continueront de mûrir quelques jours à température ambiante.

🍌 La banane

Elle semble avoir été créée pour les pique-niques et les goûters des enfants. Hyperpratique à transporter, la banane n'en est pas moins un vrai produit de santé. Par voie interne, c'est une source d'énergie exceptionnelle grâce à ses sucres variés et à sa vitamine C. Par voie externe, elle permet de faire soi-même cataplasmes et soins de beauté. Elle calme les irritations et les

rougeurs, nourrit la peau et la protège contre les agressions extérieures.

Comment l'utiliser :

- crue nature, voilà la meilleure solution. Cuite, elle perd rapidement ses nutriments. Choisissez-la à point (la peau uniformément jaune, sans taches noires), c'est ainsi qu'elle est la plus digeste et la plus efficace ;

- pour les soins externes, vous pouvez l'acheter plus mûre afin de l'écraser plus facilement à la fourchette.

Où l'acheter : sur les marchés ou dans les grandes surfaces, peu importe puisqu'elle vient de loin et qu'il est difficile de savoir comment elle a été cultivée. Mais si vous connaissez un petit marchand qui garantit qu'elle n'a pas séjourné trop longtemps dans des conteneurs, c'est mieux.

⊗ La betterave

Ce n'est pas une championne sur le plan nutritionnel. Son principal intérêt : elle renferme des sucres à index glycémique bas, ce qui en fait un bon aliment pour les diabétiques. Elle permet aussi de faire le plein d'énergie sans risque de stockage graisseux pendant les périodes de régime. Dégustée le soir, au dîner, elle favorise l'endormissement.

Comment l'utiliser :

- déjà cuite, il ne reste qu'à la découper en cubes et à l'assaisonner ;

- crue, on peut la râper en salade et on peut en faire des jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus).

Où l'acheter : dans tous les lieux qui vendent des légumes (marchés, grandes surfaces et boutiques de produits diététiques). Bien entendu, il vaut mieux opter pour les betteraves bio.

② La canneberge

Dans les pays d'Amérique du Nord, sa consommation est courante. La canneberge est réputée pour ses vertus assainissantes et désinfectantes du système urinaire.

Comment l'utiliser :

- séchée (comme les raisins secs), elle se déguste tout au long de la journée ;
- en jus, l'idéal est d'en boire un verre à jeun.

Où l'acheter : on la trouve sous ces deux formes dans les supermarchés et dans les boutiques de produits bio. Préférez cette seconde solution.

② La carotte

La tradition affirme qu'elle « rend aimable, fait les yeux bleus et les cuisses roses ». C'est faux, bien sûr, mais cela se fonde probablement sur le fait que la carotte contribue à la santé des yeux et de la peau, ainsi qu'au bon fonctionnement nerveux et cérébral. Ce qui rend ces actions possibles, c'est sa forte teneur en bêta-carotène, un nutriment indispensable qui lui doit son nom. En plus, elle est doucement laxative et elle protège les artères contre l'excès de cholestérol. Cuite, elle participe à nombre de soins protecteurs de la peau.

Comment l'utiliser :

- crue ou cuite au cours des repas ;
- en jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus), de préférence le matin ;
- pour les soins externes (masques, cataplasmes, crèmes de soin), il faut la cuire puis la réduire en purée ;

- l'huile de carotte, issue de la macération de la racine dans l'huile, constitue une base pour certains produits de beauté maison.

Où l'acheter : comme tous les légumes, dans les supermarchés, les marchés et les boutiques de produits bio. Préférez cette dernière solution car la carotte étant une racine, elle concentre tous les polluants du sol. L'huile de carotte bio est également préférable.

② Le cassis

De tous les fruits rouges (dans ce cas, on devrait plutôt dire noirs !), c'est l'un des plus riches en substances antioxydantes et protectrices des artères. Profitez-en. Le cassis renforce aussi les défenses de l'organisme. Ses feuilles, en tisane, ont des vertus drainantes, notamment en cas de douleurs articulaires et musculaires.

Comment l'utiliser :

- frais en saison, surgelé le reste de l'année. À intégrer aux repas ou en jus le matin (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) ;
- les feuilles se préparent en infusion.

Où l'acheter : le fruit entier se trouve en été dans tous les rayons de fruits et légumes (marchés, supermarchés, boutiques de produits bio). Les feuilles s'achètent en pharmacie ou en herboristerie.

② Le céleri et céleri-rave

Il en existe deux variétés : céleri branche ou céleri-rave. Le premier a des vertus drainantes importantes et exerce une action spécifique sur la tension artérielle. Il aide à évacuer les toxines et permet de lutter contre la rétention d'eau sous toutes ses formes (y compris

la cellulite). Il contribue aussi à la régulation du taux de sucre sanguin. Les graines (en infusion) ont une action dépurative et harmonisent le fonctionnement intestinal. Il existe aussi une huile essentielle de céleri aux vertus proches. Les qualités du céleri-rave sont plus discrètes, mais du même ordre.

Comment l'utiliser :

- pour le céleri branche, cru ou cuit pendant les repas, ainsi qu'en bouillon pour des cures drainantes ;
- les graines se préparent en infusion ;
- le céleri-rave se consomme cru ou cuit ;
- il doit être cuit et réduit en purée pour faire des cataplasmes.

Où l'acheter : rave ou branche, vous le trouverez dans tous les points de vente qui distribuent des fruits et légumes frais. Les graines s'achètent en pharmacie ou en herboristerie. Évitez celles vendues comme aromate de cuisine, qui ont souvent été séchées au four. Elles perdent une grande partie de leurs vertus au cours de cette opération.

⑤ La cerise

C'est un fruit très riche en eau, que l'on peut consommer en saison pour ses vertus drainantes (bien qu'il soit très riche en sucre). Les queues de cerises sont connues pour leur effet diurétique et détoxifiant.

Comment l'utiliser :

- crues et fraîches en saison, car elles supportent mal toutes les méthodes de conditionnement (y compris la congélation) ;
- en jus frais le matin (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) ;
- les queues de cerises se préparent en décoction.

Où l'acheter : de préférence sur les marchés. Les cerises se conservent mal et il faut les consommer rapidement. Les queues de cerises s'achètent en pharmacie ou en herboristerie. On les trouve aussi sous forme de poudre conditionnée en gélules.

⑤ Le chou

Il faudrait plutôt parler « des choux », tant il en existe de formes diverses : vert, blanc, rouge, frisé, de Bruxelles... Ce sont tous de véritables légumes santé qui cumulent de nombreuses vertus : stimulants immunitaires, bons pour la solidité osseuse, régulateurs du transit... En plus, ils agissent localement grâce à leurs vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et antidouleur.

Comment l'utiliser :

- crus ou cuits dans l'alimentation quotidienne ;
- en cataplasmes, soit à peine pochés, soit crus et écrasés pour extraire le suc contenu dans les nervures des feuilles.

Où l'acheter : préférez les choux bien frais que l'on trouve sur les marchés (à condition qu'ils soient cultivés par de petits producteurs locaux) et dans les magasins de produits bio.

⑤ Le citron

C'est un indispensable du placard santé-beauté. Il cumule les vertus. Lorsqu'on l'absorbe, il combat l'excès d'acidité (c'est étonnant, c'est vrai, mais c'est ainsi !). Il est fortement stimulant grâce à sa teneur en vitamine C. Il est drainant et diurétique, ce qui en fait un atout lorsque l'on désire « nettoyer » l'organisme des toxines indésirables qui participent à nombre de problèmes, de

l'excès de poids aux douleurs rhumatismales en passant par les infections de la bouche et de la gorge. C'est aussi un antiseptique de choix, autant par voie orale qu'en application externe. Ajoutez à cela que l'on peut l'utiliser pour fabriquer des soins de beauté maison, et vous aurez une (petite!) idée de l'éventail de ses qualités.

Comment l'utiliser :

- en jus, principalement. À boire, en compresses, en instillations... Toutes les solutions lui vont. Une précaution, cependant : il faut utiliser du jus frais, immédiatement après avoir pressé le fruit car il s'oxyde très rapidement ;

- le zeste contient une huile essentielle très efficace (voir p. 70). Pour en bénéficier, préparez-le en infusion ou séché et réduit en poudre.

Où l'acheter : pour utiliser le zeste, choisissez uniquement des citrons bio ou au moins étiquetés « non traités ». Le reste du temps, vous pouvez opter pour les citrons que vous trouvez sur les marchés ou dans les rayons des grandes surfaces.

🍆 Le concombre

C'est un as de la détox car il contient une énorme quantité d'eau et beaucoup de potassium, ce qui lui donne un effet diurétique. Idéal pour éliminer les toxines. En plus, on peut en faire des masques et des crèmes de beauté adoucissants et hydratants.

Comment l'utiliser :

- cru car il ne supporte pas la cuisson ;
- en fines rondelles ou, mieux, râpé pour préparer les soins de beauté.

Où l'acheter : préférez le concombre bio, car les substances polluantes adorent se nicher dans son eau. À acheter dans les boutiques de produits bio ou dans les

rayons bio des supermarchés. Au marché, choisissez-le chez un petit producteur local qui utilise peu (voire pas du tout) de traitements chimiques.

⑤ Le fenouil

Au chapitre drainage et détox, il n'est pas en reste. C'est même l'un des plus efficaces. Il renferme aussi des fibres utiles pour réguler le transit. Le plus : ses graines qui relancent en douceur le fonctionnement intestinal et améliorent la digestion.

Comment l'utiliser :

- cru ou cuit au cours des repas ;
- en jus (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus), de préférence en cure le matin à jeun ;
- les graines se consomment en infusion, mais on peut aussi les faire macérer dans du vin pour préparer un apéritif maison.

Où l'acheter : dans les rayons légumes des marchés, supermarchés et boutiques de produits bio. Vous trouverez les graines en pharmacie ou herboristerie.

⑤ La figue

Très énergétique grâce à ses sucres, elle renferme des fibres qui stimulent et régulent le transit intestinal. Sa chair s'utilise aussi en cataplasmes aux vertus anti-inflammatoires (notamment pour les douleurs dentaires). Le figuier possède des feuilles épaisses dans les canaux desquelles circule une sève blanchâtre utilisée en médecine traditionnelle pour soulager certains problèmes de peau.

Comment l'utiliser :

- à déguster fraîche en saison, mais rapidement après l'achat car elle se conserve mal ;

- hors-saison, optez pour les figues surgelées (elles résistent bien) ou les figues séchées plus concentrées en nutriments;
- pour récupérer la sève, il suffit de ramasser une grosse feuille et de briser les nervures les plus importantes.

Où l'acheter : sur les marchés pendant la saison, dans les rayons surgelés le reste de l'année, et dans les boutiques de produits bio pour les figues sèches (celles des supermarchés sont souvent traitées chimiquement pendant le séchage).

🍓 La fraise

C'est un excellent draineur du foie, idéal pour les cures détox de printemps. Sa chair, mixée, sert à confectionner des soins de beauté grâce à son effet nettoyant. Riche en vitamine C, elle est également stimulante.

Comment l'utiliser :

- en cure, au printemps, dégustez-la nature, sans sucre ni crème. Crue, car elle ne supporte pas la cuisson (hormis pour les confitures) ;
- pour les soins externes, passez quelques fraises au mixeur et utilisez sur l'instant pour éviter tout risque d'oxydation.

Où l'acheter : préférez les fraises bio qui sont exemptes de substances chimiques ou, au pire, celles cultivées par un petit producteur local qui pratique une agriculture sans engrais ou pesticides chimiques.

🌰 Les fruits secs : amandes, noisettes, noix...

Ce sont des fruits à coque surtout intéressants pour leur forte teneur en bons acides gras, en vitamine E

et A, et en minéraux (notamment le magnésium). Ils contribuent au bon état du système cardio-vasculaire (notamment pour la régulation du cholestérol), du cerveau et du système nerveux. Même s'ils sont très caloriques, ils constituent un en-cas idéal pour les petites fringales du quotidien. Ils sont parfaits pour entretenir le capital osseux.

L'amande douce donne une huile très utilisée pour les soins de beauté car elle possède une grande affinité avec la peau. Les huiles de noix et de noisette sont avant tout alimentaires, mais elles peuvent aussi servir de base pour des crèmes, des masques et des onguents cosmétiques maison.

Comment les utiliser :

- qu'ils soient frais (en saison) ou séchés (le reste de l'année), préférez les fruits secs bio, meilleurs au goût et plus riches en nutriments bénéfiques ;

- les huiles de noix et de noisette s'oxydent assez rapidement. Il vaut mieux les acheter en petites quantités et les conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur ;

- pour les soins de beauté, utilisez l'huile d'amande douce comme une base à laquelle vous ajouterez, selon les cas, des huiles essentielles, des purées de fruits ou de légumes, de l'argile blanche...

Où les acheter : de préférence dans les magasins bio où ces fruits sont généralement de bonne qualité. À moins que vous ayez un petit producteur près de chez vous... Profitez de la saison (courte) pour les déguster frais. Tout le reste de l'année, les fruits séchés feront l'affaire. On trouve l'huile d'amande douce aussi bien dans les pharmacies et parapharmacies que dans les boutiques de produits diététiques et même les

rayons beauté des supermarchés. Les huiles de noix et de noisette s'achètent dans les rayons alimentation.

② Le goji

Ces petites baies rouges sont très utilisées dans les médecines orientales (chinoise, indienne et tibétaine) pour leur teneur exceptionnelle en nutriments indispensable, à commencer par la vitamine C. À prendre en cure pour stimuler l'organisme, résister à la fatigue et se protéger contre les effets délétères du vieillissement cellulaire.

Comment l'utiliser :

- à déguster telles quelles ou préalablement trempées dans un jus de fruits frais ;
- à croquer dans la journée comme un en-cas, de préférence associées à d'autres aliments très riches en nutriments (noix, amandes...).

Où l'acheter : on trouve ces baies séchées principalement dans les boutiques de produits diététiques, parfois dans les rayons diététique des supermarchés.

② La myrtille

Encore une petite baie noire aux multiples vertus. Comme le cassis (voir p. 28), elle renferme des substances protectrices des artères, contribue au bon état des défenses immunitaires et au paravent antiviellissement... En plus, les myrtilles sont excellentes pour la santé des yeux. Les feuilles du buisson sur lequel poussent ces baies sont également utilisées en médecine traditionnelle pour soulager certains troubles oculaires.

Comment l'utiliser :

- fraîche en saison, surgelée ou séchée le reste de l'année ;