

Une tribu amazonienne crée une encyclopédie de médecine traditionnelle

Une tribu amazonienne, les Matsés a créé une encyclopédie de médecine traditionnelle de 500 pages, basée sur les connaissances des *chamans*. L'objectif est de préserver les savoirs ancestraux des communautés amazoniennes.

La tribu Matsé vit dans la forêt amazonienne, entre le Pérou et le Brésil. Elle a récemment perdu l'un de ses plus anciens représentants, avant qu'il n'ait pu transmettre son savoir. Suite à ce drame, les Matsés ont décidé de réagir et de créer la première encyclopédie de médecine traditionnelle amérindienne jamais écrite. Cinq *chamans* ont participé à l'élaboration de ce recueil de 500 pages, classé par noms de maladies, listant les plantes à utiliser et les façons de s'en servir. Ils ont été aidés dans cette tâche par l'association Acaté, qui lutte pour la sauvegarde des peuples indigènes. L'encyclopédie est publiée uniquement dans la langue du peuple matsé, afin d'éviter tout pillage ou biopiraterie par des industries pharmaceutiques. Les savoirs restent donc uniquement dans la communauté Matsé. Pour eux, il s'agit d'une question de survie : la communauté est en train de disparaître, rongée par des maux occidentaux comme le diabète ou l'alcoolisme. Les médicaments occidentaux sont trop chers et difficiles à se procurer pour ces populations. C'est pourquoi il est nécessaire pour eux de s'orienter vers les savoirs ancestraux afin de se soigner.

Le lait d'ail pour calmer la sciatique

Le lait d'ail est l'un des remèdes naturels qui s'est popularisé pour le traitement de la sciatique. Ce remède naturel, qui se prépare avec plusieurs gousses d'ail, concentre d'importantes propriétés qui aident à diminuer la douleur et l'inflammation liées à ce problème. Pour rendre efficaces les effets du lait d'ail, il est très important d'en prendre pendant un temps prolongé et de modifier certaines habitudes qui peuvent influencer le problème. Pour commencer, il faut préparer une purée d'ail en utilisant un broyeur ou une pierre pour bien écraser cinq gousses d'ail. Ensuite, mélangez la pâte à l'ail avec une tasse de lait d'amande ou de riz (250 ml). Cette boisson peut se boire froide ou chaude, selon les goûts de chacun. Il faut souligner qu'en le cuisant, l'ail perd beaucoup de ses propriétés, mais ne cesse pas d'être efficace. Pour obtenir de bons résultats dans le traitement de la sciatique, il est très important de prendre de 200 à 250 ml de lait d'ail par jour. La boisson peut être prise chaque jour en une ou deux fois. Il faut souligner le fait que ce remède naturel fonctionne comme un complément du traitement de la sciatique et ne doit pas être consommé en remplacement des médicaments ou des thérapies prescrites par le médecin.

Brûlures d'estomac nocturnes

Ce symptôme est dû généralement au reflux gastro-œsophagien qui augmente la nuit en position horizontale. Pour résoudre ce problème il faut aller se coucher loin des repas et remonter le côté du lit où l'on pose la tête de 20/30 cm par rapport aux pieds.

La tisane au romarin et la vésicule biliaire

Le romarin stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire. Si vous avez des problèmes d'insuffisance hépatique et d'inflammation chronique de la vésicule, la tisane au romarin (*ikili*) peut vous venir en aide. Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur une branche de romarin frais ou une cuillerée à soupe de

romarin sec. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Servez dans une tasse, puis sucré ou non avec du miel. Buvez bien chaud 4 à 5 tasses d'infusion au romarin chaque jour mais à condition de ne pas avoir des problèmes d'hypertension. Cette tisane n'est pas recommandée pour eux.

En cas de coup de fatigue

Brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles ! L'adrénaline qui se diffusera dans votre corps, vous donnera un coup de tonus immédiat. Mais surtout... Evitez d'avaler café sur café. Le café est un stimulant rapide, qui perturbe le sommeil et génère de la fatigue. Sinon plongez dans un bain d'eau chaude dans lequel vous aurez versé 2 à 3 kilos de sel marin

Crème maison pour blanchir les aisselles

Avec des ingrédients naturels très économiques, vous pouvez faire votre propre crème blanchissante maison pour éliminer les taches sombres des aisselles. Pour cela, il vous faudra mélanger dans un récipient une cuillerée de miel, le jus d'un citron et deux cuillerées de flocons d'avoine. Faites une pâte avec les ingrédients, posez-la directement sur les aisselles et laissez-la agir pendant 10 minutes.

Crème beauté au yaourt pour peau sèche

Ajoutez deux gouttes d'huile essentielle d'amande douce dans un yaourt (nature non sucré). Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse. Appliquez sur votre visage, cou et décolleté pendant une dizaine de minutes. Rincez à l'eau tiède, idéalement de source ou filtrée.

Masque contre les pellicules

Mélangez trois carottes râpées, 2 cuillères à soupe de miel et 3 cuillères à soupe de farine d'avoine. Ajoutez ensuite 2 cuillères à café d'huile d'amande douce.

Ce masque unit le carotène hydratant et antioxydant et le miel, qui a des vertus antiseptiques et hydratantes. Il faut effectuer un shampoing après la pause.

L'HYPOTENSION ARTÉRIELLE

6 remèdes naturels pour la soulager

Nous avons souvent partagé avec vous des conseils et des remèdes pour contrôler l'hypertension artérielle. Cependant, que pouvez-vous faire lorsque le problème est inverse ?

Une faible tension artérielle provoque des vertiges et une faiblesse généralisée, mais il est possible de la traiter d'une manière très simple. Vous n'avez qu'à prendre quelques infusions et boissons très faciles à préparer, pour faire remonter rapidement votre pression artérielle.

1. L'infusion de réglisse

C'est l'une des plantes les plus utilisées pour traiter ce problème de santé, car elle a des effets immédiats sur la tension artérielle. En effet, ses propriétés agissent sur le flux sanguin et permettent de le ramener rapidement à son rythme habituel. De plus, la réglisse (*erg essouss*) permet de soulager la faiblesse corporelle et les crampes causées par un saignement excessif. N'en n'ingérer que de petites doses, car une consommation excessive de cette plante peut provoquer des effets indésirables.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de réglisse (10 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

Comment la préparer ?

Mettez à bouillir l'eau. Une fois qu'elle est arrivée à son point d'ébullition, ajoutez la cuillerée de réglisse. Attendez 10 minutes que l'infusion se fasse, puis ingérez-la. Consommez-en une fois par jour, tous les jours, jusqu'à ce que votre tension soit sous contrôle.

2. L'infusion d'aubépine

L'aubépine, ou *zaârour*, est une plante qui contient des flavonoïdes, de puissants antioxydants capables de réguler le rythme cardiaque et la pression artérielle. Elle permet également d'éviter que les artères ne durcissent sous l'effet d'une consommation excessive de lipides. On peut aussi l'utiliser pour guérir différents troubles du système nerveux.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de fleurs et de feuilles séchées d'aubépine (10 g).
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Comment la préparer ?

Mettez l'eau à bouillir. Lorsqu'elle arrive à ébullition, ajoutez une cuillerée de feuilles et de fleurs séchées d'aubépine.

Couvrez et laissez l'infusion se faire durant 15 minutes, puis buvez-la.

Vous pouvez en consommer deux fois par jour.

3. L'infusion de tilleul

Le tilleul dispose de propriétés hypertensives très utiles pour augmenter la pression artérielle lorsque celle-ci a atteint des niveaux trop bas.

Ingrédients :

- 1 cuillerée d'aubier de tilleul (10 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml).

Comment la préparer ?

Versez une cuillerée de tilleul dans une tasse d'eau et préparez une décoction durant un quart d'heure.

Lorsque tout est prêt, filtrez le liquide puis buvez-le.

Consommez jusqu'à deux tasses par jour de cette boisson.

4. L'infusion de romarin

Les qualités nutritionnelles du romarin (*ikili*) sont idéales pour simuler le système nerveux central et pour garantir une bonne circulation du sang. Cette plante dispose d'un effet tonique sur le corps, qui permet de traiter la faiblesse physique et mentale associée à la réduction de la pression sanguine.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de romarin (10 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

Comment la préparer ?

Mettez l'eau à bouillir, puis plongez-y le romarin et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez votre mélange et buvez l'infusion. Vous pouvez en consommer jusqu'à deux fois par jour.

5. L'infusion de gingembre et de piment de Cayenne

La racine de gingembre (*skendjbir*) est une alliée exceptionnelle pour contrôler la pression artérielle, grâce à sa capacité à améliorer la circulation du sang. Pour décupler ses bienfaits, vous pouvez la mélanger avec un peu de

piment de Cayenne (*hâr lah-mar*), une épice riche en antioxydants.

Ingrédients :

- 3 cuillerées de gingembre râpé (30 g)
- 1 cuillerée de piment de Cayenne moulu (5 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

Comment la préparer ?

Commencez par mettre l'eau à bouillir, puis ajoutez le piment de Cayenne et le gingembre râpé. Retirez du feu après ébullition, puis laissez reposer pendant 10 minutes avant de consommer l'infusion.

Buvez-en une ou deux tasses par jour jusqu'à résolution de votre problème.

6. L'eau salée

La consommation excessive de sel est l'une des causes de la rétention d'eau et de l'hypertension. Cependant, en consommer de petites doses peut s'avérer très utile pour lutter contre l'hypotension.

Ingrédients :

- 1 verre d'eau (200 ml)
- ¼ de cuillerée de sel (1,2 g)

Comment la préparer ?

Diluez la pincée de sel dans le verre d'eau, puis buvez le tout.

N'en consommez pas pendant plus de cinq jours.

Nous tenons à vous rappeler qu'il est très important de consulter votre médecin si vous souffrez d'épisodes fréquents d'hypotension.

Les pruneaux pour prévenir et guérir de la perte osseuse

Selon une recherche du Department of Nutrition, Food and Exercise Sciences de la Florida State University, les pruneaux constituent le meilleur moyen pour prévenir et guérir de la perte osseuse. Les chercheurs ont suivi 236 femmes ménopausées dans les dix dernières années, qui n'étaient pas sous médication d'hormones de remplacement ou d'aucune autre médication, pour modifier le métabolisme. Les femmes ont été divisées en deux groupes : un concerne les femmes qui ont dû consommer 100 g de pruneaux par jour et le second groupe de femmes qui consommaient 100 g de pommes. En plus, les deux groupes recevaient quotidiennement un supplément de 400 mg de calcium et 400 UI de vitamine D. Les chercheurs ont analysé, au début et à la fin de l'étude, la densité osseuse du bas du dos (colonne lombaire), des avant-bras, des hanches et de l'ensemble du corps, en utilisant la densitométrie osseuse par rayon X et des analyses sanguines. Ils ont découvert que les femmes qui consommaient les pruneaux sur une base quotidienne augmentaient significativement leur densité osseuse par rapport aux femmes qui consommaient les pommes. Uniquement la consommation de pruneaux était reliée à une diminution de la perte et à une amélioration de la masse osseuse. Les résultats de cette étude sont donc très significatifs de la propriété des pruneaux à améliorer la résistance du squelette en général.

Le rire, nouvelle médecine pour les diabétiques

Les diabétiques pourraient améliorer leur taux de cholestérol et peut-être réduire leur risque de crise cardiaque en se réservant chaque jour du temps pour rire de bon cœur, soutiennent les chercheurs.

Le rire pourrait effectivement constituer un remède efficace, selon l'auteur responsable, Lee Berk, un spécialiste des soins préventifs et psychoneuroimmunologue de l'Université Loma Linda, en Californie.

Sue McLaughlin, présidente du département de soins de santé et d'éducation à l'American Diabetes Association, estime qu'il est encourageant de savoir qu'une chose comme le rire, qui est gratuit et qui peut-être partagé et favorisé en grand nombre, a des effets bénéfiques sur le bien-être des patients atteints de cette maladie chronique qui touche des millions de personnes..

Calmer la douleur des courbatures avec le tilleul

Les courbatures surviennent quand, lors d'un effort, on sollicite un muscle qui n'a pas l'habitude de travailler. Le muscle devient dur et douloureux. Les courbatures n'apparaissent pas sur le moment, mais dans les vingt-quatre heures qui suivent l'effort pour disparaître quelques jours plus tard. Jetez une grosse poignée de feuilles de tilleul dans de l'eau bouillante, laissez infuser un quart d'heure, filtrez puis versez l'infusion dans l'eau de la baignoire.

Apaiser l'eczéma avec des feuilles de chou

Laissez macérer dans l'eau, les feuilles (débarrassées de leurs grosses nervures) d'un chou pendant 3 à 5 heures. Appliquez en compresse directement sur la peau envahie d'eczéma.

Décoction de prêle contre les vergetures

Appliquez sur les vergetures des compresses imbibées dans une décoction de prêle (*dheyil el houssane*), obtenue en faisant bouillir pendant 15 minutes 100 g de tiges de prêles séchées pour 1 litre d'eau.

J'ai mal à la tête... et si ça venait des dents ?

Si l'on connaît bien la douleur des rages de dents, tout le monde ne sait pas que les dents font parfois mal... ailleurs. En effet, certains problèmes dentaires peuvent entraîner des maux de tête. Il n'est pas toujours évident de distinguer un mal de tête ou une migraine d'un mal de dents. Il ne vous a certainement pas échappé que les dents se trouvent dans la tête ; les douleurs sont donc déjà proches géographiquement. Par ailleurs, les douleurs dentaires sont dites irradiantes : elles peuvent donner l'impression qu'elles viennent d'un autre endroit que celui qui est réellement affecté. Ainsi, n'importe quelle douleur dentaire, y compris la traditionnelle carie, peut être ressentie comme un mal de tête.

Le chou, bénéfique pour tous ?

La consommation de chou est bénéfique pour la santé. Cependant, chez certaines personnes, elle est à éviter ou doit être discutée avec un médecin. C'est le cas par exemple des personnes qui suivent un traitement anti-coagulant, puisque la vitamine K présente dans le chou interfère avec ces médicaments. Chez les personnes qui souffrent d'un syndrome de l'intestin irritable, la consommation de chou risque d'accentuer les symptômes et entraîner des ballonnements et de la diarrhée.

Une diminution du taux de sucre dans le sang après les repas

Une vertu importante pour les diabétiques qui ont du mal à réguler leur glycémie : la coriandre (*kosbor*), un peu comme la cannelle (*garfa*), semble diminuer la glycémie après une prise alimentaire.