

LES 15 MEILLEURS REMEDES MAISON

Publié par Médica Paris.

Nous remercions tous ceux qui ont collaboré
à cet ouvrage.

SOMMAIRE

Les médecines douces

Acides gras oméga-3

Ail

Aloe vera (aloès)

Arnica

Bicarbonate de soude

Camomille

Canneberge

Citron

Gingembre

Huile d'onagre

Lavande

Menthe poivrée

Miel

Thé

Vinaigre

Les médecines douces

Les médecines douces font de plus en plus d'adeptes, qui optent pour l'emploi de traitements naturels ou de simples remèdes faits maison. Pourquoi ne pas utiliser des **citrons** pour éviter les calculs rénaux, renforcer le système veineux et prévenir le cancer de la peau ? Vous savez sans doute déjà que l'**aloe vera** calme les coups de soleil, mais saviez-vous que vous pouvez également vous en servir contre l'acné et le psoriasis ? Vous découvrirez ici les **étonnantes propriétés curatives** de 15 plantes et aliments communs. Vous apprendrez à utiliser des infusions de **camomille** pour apaiser l'inflammation des gencives, le **gingembre** pour éliminer les nausées, les migraines et soulager les douleurs arthritiques et la **lavande** pour calmer la démangeaison des piqûres d'insectes. Enfin, vous découvrirez les multiples utilisations du **bicarbonate de soude**, du **miel** et du **vinaigre**, ainsi que d'autres remèdes.

Acides gras oméga-3

Toutes les graisses ne sont pas mauvaises pour la santé. Certains lipides appelés acides gras oméga-3 sont même bénéfiques et devraient être consommés en plus grande quantité. Présents essentiellement dans le poisson, les oméga-3 sont un groupe de graisses polyinsaturées comprenant les acides eicosapentaénoïque (EPA), docosahexaénoïque (DHA) et alpha-linolénique (ALA). Ils jouent un rôle clé dans de nombreux processus organiques vitaux, comme la régulation de la pression artérielle et de la coagulation sanguine ou encore la réduction des inflammations.

Les scientifiques ont commencé à s'intéresser aux oméga-3 lorsqu'ils ont découvert que les Inuits (Esquimaux) présentaient relativement peu de maladies cardio-vasculaires, alors même que leur régime alimentaire est riche en graisses, surtout sous la forme d'huiles de poisson, de phoque et de baleine. Ces aliments sont riches en acides gras oméga-3, d'où l'intérêt des médecins pour ce type de graisses.

Réduire les risques de maladies cardio-vasculaires

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité en France. Dans la plupart des cas, elles sont liées à la formation de caillots dans les artères qui entravent la circulation du sang et de l'oxygène en direction du cœur. D'étude en étude, des chercheurs ont démontré qu'un régime riche en acide gras oméga-3 pouvait réduire les risques d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Comment les oméga-3 exercent-ils leurs bienfaits ?

- Ils abaissent la pression artérielle en inhibant la production de prostaglandines, de leucotriènes et de thromboxanes - des substances qui ont pour effet de rétrécir les vaisseaux sanguins.
- Ils diminuent l'agrégation des plaquettes (les cellules impliquées dans la coagulation du sang) et limitent ainsi la formation de caillots.
- Ils réduisent le taux de triglycérides, des graisses du sang, dont l'excès est un facteur de risque cardio-vasculaire.
- Ils réduisent l'inflammation des artères, facteur de formation de la plaque d'athérome, et aideraient à réguler le rythme cardiaque.

Les oméga-3 jouent de toute évidence un rôle important en matière de prévention. Mais les études montrent qu'ils ont sans doute également des effets bénéfiques en cas d'antécédents de maladie cardiaque, pour éviter une récurrence. Consommés en grande quantité, ils permettent de prévenir la resténose – nouveau rétrécissement d'une artère à la suite d'une angioplastie (intervention chirurgicale destinée à dilater un vaisseau bouché).

Atténuer les douleurs osseuses et articulaires

Les oméga-3 exercent une action anti-inflammatoire générale en inhibant les

effets de substances inflammatoires telles que les prostaglandines. Cette propriété est particulièrement utile contre les douleurs et raideurs articulaires provoquées par la polyarthrite rhumatoïde. En pratique, la prise de compléments à base d'huile de poisson permet souvent de réduire les doses d'aspirine ou d'autres antalgiques anti-inflammatoires pris contre ce type de trouble. Ce qui est bon pour les articulations semble également l'être pour les os, surtout chez les femmes ménopausées qui souffrent d'ostéoporose. Une étude a montré que la prise d'oméga-3 pendant 18 mois avait pour effet de densifier les os et de réduire le risque de fracture.

Une multitude d'autres applications

- **Réduire les douleurs intestinales.** Une étude de 1 an portant sur des personnes atteintes de la maladie de Crohn, une maladie inflammatoire de l'intestin, a montré que 69 % des patients ayant reçu des compléments à base d'huile de poisson ne présentaient plus de symptômes, contre 28 % pour ceux qui n'en prenaient pas.
- **Améliorer la santé psychique.** Certains scientifiques pensent que l'incidence croissante de la dépression aux Etats-Unis serait en partie liée à la baisse de la consommation de poisson. Un taux insuffisant d'oméga-3 peut affaiblir les membranes cellulaires et réduire la production cérébrale de certains neurotransmetteurs.
- **Atténuer les symptômes du lupus.** Cette grave maladie auto-immune semble quelque peu régresser chez les sujets qui prennent des compléments à base d'huile de poisson, probablement parce que les oméga-3 réduisent l'inflammation et contribuent à freiner l'« emballement » du système immunitaire.
- **Calmer les douleurs menstruelles.** Ces douleurs sont moins fréquentes chez les femmes qui prennent des oméga-3, probablement parce que ces compléments font diminuer le taux de prostaglandines, substances qui favorisent l'apparition des crampes abdominales.
- **Peut-être prévenir le cancer.** Des résultats préliminaires suggèrent que les

A propos de l'huile de poisson

- Il est préférable de conserver les compléments au réfrigérateur, car les huiles de poisson sont fragiles et rancissent rapidement.
- La dose de compléments recommandée est de 2 000 à 5000 mg par jour, mais il est important d'adapter la posologie au cas par cas, en tenant compte du régime alimentaire et de l'objectif de la supplémentation (préventif ou thérapeutique). Un nutritionniste ou un médecin peuvent être de bon conseil.
- Vous pouvez éviter les effets secondaires habituels (ballonnements et flatulences, diarrhée ou légère odeur corporelle de poisson) en divisant la dose en deux ou trois prises. Si vous constatez que vous ne tolérez pas bien un complément d'huile de poisson, essayez-en un autre : les effets secondaires peuvent varier selon les marques.
- Certains naturopathes conseillent de prendre des oméga-3 issus d'huiles de poisson en été et d'huile de foie de morue en hiver car cette dernière est riche en vitamine D – en été, nous synthétisons suffisamment de vitamine D en nous exposant au soleil. (Attention : les femmes enceintes doivent éviter l'huile de foie de morue car elle est riche en vitamine A, dont l'excès est toxique pour le fœtus.)
- L'excès d'huile de poisson peut altérer le processus de coagulation sanguine. Consultez un médecin au préalable si vous prenez un fluidifiant sanguin tel que l'aspirine ou si vous présentez un trouble de l'hémostase. Voyez aussi votre médecin si vous êtes diabétique, car la prise de gélules d'huile de poisson peut augmenter la glycémie. Cette huile est proscrite en cas d'allergie au poisson.

Indications : angine de poitrine, arthrite et arthrose, asthme, excès de cholestérol, dépression, eczéma, goutte, hypertension artérielle, maladies inflammatoires de l'intestin, problèmes de mémoire, santé des ongles, palpitations, peau sèche, hypertrophie bénigne de la prostate, psoriasis, troubles des règles, rides, tendinite et bursite, urticaire.

Des dizaines d'études suggèrent que l'ail aurait la faculté de bloquer certaines modifications cellulaires à l'origine des cancers et pourrait détruire les cellules cancéreuses déjà formées. Une étude a montré que l'ingestion d'un peu moins d'une gousse par jour réduisait de moitié le risque de cancer de la prostate. Une autre étude portant sur des femmes de l'Iowa (Etats-Unis) a révélé que celles qui consommaient de l'ail régulièrement réduisaient d'un tiers le risque de présenter un cancer du côlon par rapport à celles qui n'en mangeaient jamais. En Chine, des chercheurs ont constaté que la consommation d'ail s'accompagnait d'une réduction significative du risque de cancer de l'estomac, tout en sachant que la quantité d'ail considérée était relativement importante – environ 20 g, soit au moins une gousse entière, par jour. Personne ne sait précisément de quelle façon l'ail peut protéger contre le cancer. Il semble agir directement sur les tumeurs, par le biais de l'allicine et d'autres substances. Il pourrait également prévenir la formation de composés cancérigènes en neutralisant des molécules dangereuses appelées radicaux libres. Ces déchets du processus d'oxydation contribuent au vieillissement cellulaire, tout en endommageant l'ADN et en déclenchant des modifications cellulaires carcinogènes. L'ail inhibe par ailleurs la formation de nitrites, composés chimiques impliqués dans l'apparition du cancer de l'estomac. Enfin, il stimule le système immunitaire.

Un aliment antibiotique

L'ail est capable de détruire certains germes à la fois à l'extérieur et à l'intérieur du corps. Cru, préalablement écrasé et appliqué sur une plaie, il élimine toutes sortes d'organismes infectieux, notamment les champignons qui provoquent le pied d'athlète ; il peut contribuer à traiter des candidoses vaginales dues à des levures, ainsi que certaines infections auriculaires, et serait efficace contre la redoutable *Escherichia coli*, responsable d'infections urinaires. La consommation d'ail semble protéger les parois intestinales d'*Helicobacter pylori*, la bactérie en cause dans la plupart des ulcères gastro-duodénaux. Enfin, comme l'huile essentielle d'ail est excrétée à travers les poumons, cette plante est particulièrement utile en cas de maladie respiratoire.

Combien en prendre ?

Il suffit probablement d'une ou deux gousses d'ail crues ou légèrement cuites par jour pour bénéficier de la plupart de ses vertus thérapeutiques et préventives. L'ail cru est plus efficace sur le plan médicinal car la cuisson inhibe la formation d'allicine et élimine certaines des autres substances bénéfiques. Le fait d'écraser, de hacher ou de mâcher la gousse d'ail crue permet à l'alliine de se transformer en allicine. Pour l'ail cuit, il est recommandé d'attendre environ 15 minutes entre l'épluchage et la cuisson, délai nécessaire pour que les réactions enzymatiques bénéfiques se produisent. Pour débarrasser votre haleine de l'odeur désagréable de l'ail, mâchez quelques brins de persil après le repas. Les médecins s'accordent à dire que c'est l'ail frais qui présente les propriétés thérapeutiques et préventives les plus importantes. Cependant, si vous n'en supportez vraiment

pas le goût, vous pouvez le remplacer par des compléments enrobés gastrorésistants – qui ne donnent pas mauvaise haleine car ils ne s'ouvrent que dans l'intestin, après avoir traversé l'estomac. Les médecins préconisent la prise de 400 à 600 mg d'ail par jour sous forme de compléments, mais vous pouvez multiplier cette dose par quatre, réparties en quatre prises, en cas de rhume ou de grippe. Essayez de vous procurer un complément dosé à 4000 ug d'allicine par comprimé. (*Attention* : si vous suivez un traitement anticoagulant ou antihypertenseur, demandez un avis médical avant de prendre des compléments car l'ail, à forte dose, peut intensifier l'effet de ces médicaments.)

Indications: candidose génitale, excès de cholestérol, coupures et écorchures, cystite, diarrhée, mal de gorge, hypertension, douleurs de l'oreille, orgelet, piqûres et morsures d'animaux, rhume et grippe, sinusite, toux.

Aloe vera (aloès)

Tout le monde devrait faire pousser un ou deux pieds d'aloë vera (ou aloès) sur le rebord d'une fenêtre. Cette plante est employée à des fins médicinales depuis la préhistoire. Aujourd'hui, le gel translucide contenu dans les feuilles est employé contre les coups de soleil, les blessures sans gravité et d'autres problèmes cutanés. On l'utilise même pour traiter les hémorroïdes et les piqûres d'insectes car il est riche en agents anti-inflammatoires et recouvre d'une pellicule fraîche et apaisante les tissus irrités ou qui démangent.

Un soin cutané efficace

Les scientifiques ne connaissent pas précisément le mode de fonctionnement de l'aloë vera, mais ils ont identifié bon nombre de ses principes actifs. Le gel contient des substances visqueuses aux vertus calmantes. Il est riche en composants anti-inflammatoires et renferme une enzyme, la bradykinase, qui agit comme un antalgique local, ainsi que du lactate de magnésium, qui apaise les démangeaisons. Enfin, il contient des substances qui facilitent la cicatrisation en dilatant les vaisseaux et en accroissant le flux sanguin en direction des zones lésées.

L'aloès est utile pour traiter divers problèmes de peau.

- **Brûlures superficielles** Une application rapide de gel d'aloès soulage la douleur, hydrate la peau et forme une barrière protectrice sur les lésions, qu'il protège des infections. En cas de coup de soleil étendu, ajoutez une ou deux tasses de jus d'aloès à un bain tiède afin de vous rafraîchir et d'apaiser la sensation de brûlure.

- **Coupures et écorchures** En séchant, le gel d'aloès recouvre la peau d'un pansement naturel et accélère la cicatrisation. Toutefois, son usage n'est pas recommandé en cas de blessures plus sérieuses car il aurait alors l'effet inverse (temps de cicatrisation plus long).

- **Psoriasis** Le gel calme l'inflammation et réduit les démangeaisons cutanées caractéristiques de cette maladie de peau chronique. Une étude de 4 semaines a montré un assainissement de la peau chez 83 % des personnes ayant appliqué de l'aloë vera contre 6 % seulement dans le groupe traité par un placebo.

- **Acné** Appliquez de l'aloès en cas de poussée douloureuse. Une étude a fait apparaître que 90 % des lésions cutanées se résorbaient totalement dans les 5 jours suivant le début du traitement à l'aloès. Ce taux de réussite est presque divisé par deux chez les sujets utilisant un médicament classique contre l'acné.

- **Zona** Les lésions douloureuses provoquées par le virus varicelle-zona cicatrisent plus rapidement lorsque l'on applique de l'aloès sur la peau. Le gel semble avoir des effets antiviraux. De plus, cette plante dilate les capillaires (vaisseaux de très petit diamètre), permettant un plus grand afflux de sang dans la zone concernée, ce qui accélère la guérison.

Usage interne

Les médecins sont unanimes pour dire que l'application locale de gel d'aloès

est utile pour les petites lésions cutanées. Mais qu'en est-il de l'ingestion du gel ou du jus (jamais le suc, dangereux car trop actif) ? Rien n'a encore été prouvé, mais les recherches en cours laissent entrevoir des perspectives étonnantes. Une étude a ainsi montré que la consommation de jus d'aloès deux fois par jour pendant 42 jours était susceptible de faire baisser le taux de glucose sanguin (glycémie) : l'aloè vera pourrait donc servir un jour au traitement du diabète. Selon des chercheurs japonais, les principes actifs de cette plante ralentiraient les sécrétions gastriques à l'origine de brûlures d'estomac, ce qui semble confirmer sa réputation de remède contre l'ulcère. En fait, deux des composés chimiques actifs de l'aloès pourraient inhiber ou détruire la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable de la plupart des ulcères. Enfin, une substance chimique découverte dans l'enveloppe externe de l'aloès, l'acémannane, pourrait avoir une activité antivirale. De nombreux travaux complémentaires sont cependant nécessaires pour que les scientifiques soient en mesure de déterminer son utilité.

Un laxatif surpuissant

L'aloè vera est un laxatif très puissant, voire trop puissant. Le latex d'aloès, qui est extrait du limbe de la feuille, est classé parmi les laxatifs stimulants (il favorise les contractions intestinales qui facilitent le transit). Comme tous les autres laxatifs stimulants, cependant, il est peu recommandé en raison de ses effets secondaires. Il peut provoquer de violentes crampes ou une forte diarrhée, associée à la perte de liquides et d'électrolytes essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Comment utiliser l'aloè vera

Vous pouvez vous procurer des produits de soin pour la peau contenant de l'aloè vera dans les pharmacies, parapharmacies et les grandes surfaces, mais il n'est pas certain que la forme << stabilisée >> de l'aloès contenue dans ces produits ait les mêmes effets bénéfiques que le gel naturel. Assurez-vous que l'aloès figure dans la première partie de la liste des ingrédients des crèmes, lotions ou gels du commerce. Pour un usage interne, utilisez des jus contenant au moins 98 % d'aloès. Pour profiter de tous les bienfaits de l'aloès, rien ne vaut un produit naturel. La plante est facile à cultiver, même pour les jardiniers les plus inexpérimentés. Elle prospère sans attention particulière, a besoin de peu d'eau et tolère l'ombre et un sol pauvre. Seule précaution : ne pas l'exposer à des températures inférieures à 5 °C. Le plus simple est de cultiver la plante sur un rebord de fenêtre ou dans une petite serre.

Pour soulager les coups de soleil, les coupures, les hémorroïdes et les brûlures sans gravité, nettoyez bien la zone concernée à l'eau et au savon. Coupez ensuite un grand morceau de feuille d'aloès, taillez-le dans le sens de la longueur et extrayez le gel en pressant. Appliquez-en une couche généreuse sur la lésion et répétez ce traitement deux ou trois fois par jour.

Indications : acné, ampoules, boutons de chaleur, brûlures légères, cheveux secs, coups de soleil, peau sèche, pied d'athlète, psoriasis, irritations dues au

rasage, rides, taches de vieillesse, verrues, zona...

Arnica

Ne vous laissez pas tromper par l'aspect agréable de l'arnica. Cette jolie plante de montagne, dont la fleur ressemble à une marguerite, renferme des composés toxiques qui peuvent provoquer des poussées de pression artérielle et des lésions cardiaques irréversibles. Il ne faut donc jamais prendre d'huiles distillées d'arnica ou d'infusions de fleurs séchées par voie orale. En revanche, en usage externe, l'arnica est remarquablement efficace contre les douleurs musculaires, les ecchymoses (ou hématomes) et les entorses. Ainsi, en cas d'accident sans gravité ou de blessure sportive, l'arnica vous apportera un soulagement appréciable.

Ecchymoses (ou hématomes) et douleurs musculaires

L'arnica a reçu l'approbation de la Commission E allemande – considérée comme la principale autorité mondiale en matière de sécurité et d'efficacité des plantes – en tant que traitement externe des ecchymoses et des douleurs musculaires. Ne prenez jamais d'arnica par voie orale (sauf sous forme de remède homéopathe, car ces préparations sont très diluées) et n'en appliquez jamais près des yeux, de la bouche ou d'une plaie ouverte pour éviter tout effet toxique. Vous pouvez vous procurer de l'arnica sous forme de gel, de crème, de pommade et de teinture. Vous pouvez également l'utiliser sous forme de compresse. Dans ce cas, préparez une infusion forte en utilisant deux cuillerées à café de fleurs d'arnica par tasse d'eau bouillante. Laissez refroidir, puis plongez-y un linge propre et appliquez-le sur la lésion.

• **Soigner les ecchymoses** L'arnica soigne les ecchymoses en aidant le corps à réabsorber le sang qui s'est infiltré dans les tissus. Une crème ou une pommade contenant de 5 à 25 % d'extrait d'arnica, appliquée plusieurs fois par jour, réduit la douleur et le gonflement. Si vous préférez utiliser de la teinture, mélangez-en un volume avec trois à dix volumes d'eau, trempez un linge propre dans ce liquide et appliquez-le sur l'ecchymose. Deux des composés chimiques contenus dans l'arnica, l'hélénaline et dihydrohélénaline, ont des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires lorsqu'ils sont absorbés par voie cutanée. Vous pouvez également prendre un remède homéopathe (Arnica 7 CH), le plus tôt possible après le choc pour atténuer l'ecchymose. Suivez la posologie indiquée sur la notice.

• **Soulager les foulures et les entorses** Comme elle réduit l'inflammation, l'arnica est parfaite pour traiter les entorses légères. Elle semble également améliorer la circulation en accroissant le flux de nutriments cicatrisants dans les muscles douloureux. Elle élimine aussi certains déchets liés à la blessure (dont l'acide lactique), qui sont à l'origine de la douleur. N'appliquez pas d'arnica sur une plaie ouverte car cette plante est alors toxique.

• **Prendre soin des pieds sensibles** Si vos pieds sont douloureux en fin de journée, plongez-les dans un bain tiède auquel vous aurez ajouté une

cuillerée à soupe de teinture d'arnica. L'amélioration du flux sanguin réduit presque instantanément la douleur.

Attention aux éruptions

L'arnica n'a généralement pas d'effet secondaire lorsqu'elle est appliquée ainsi sur la peau. Toutefois, si vous êtes allergique à l'hélénaline, l'un des principes actifs de cette plante, l'usage régulier et fréquent d'arnica ou d'une teinture trop forte peut provoquer une dermatite de contact, éruption cutanée bénigne mais extrêmement irritante. Si vous êtes allergique aux chrysanthèmes ou à d'autres plantes de la famille des asters (*Asteraceae*), vous devez éviter l'arnica, qui leur est apparentée.

Indications : entorse et périostite, hématome et ecchymose, tendinite et bursite, syndrome du canal carpien, pieds douloureux.

Bicarbonate de soude

Des livres ont été consacrés aux multiples utilisations du bicarbonate de soude. C'est un nettoyant ménager bien connu. Il est aussi employé en pâtisserie car il produit des bulles de gaz carbonique qui donnent un aspect gonflé aux gâteaux. Enfin, il possède des propriétés médicinales variées. Le bicarbonate de soude, également appelé bicarbonate de sodium ou simplement bicarbonate, est le produit polyvalent par excellence : on l'utilise pour cuisiner, nettoyer, jardiner, soigner. En matière de santé, c'est un antiacide, apprécié pour son action rapide sur les brûlures d'estomac. Il apaise également les démangeaisons des piqûres d'insectes, permet d'éliminer la plaque dentaire et soulage les symptômes des infections urinaires (cystites). Ce produit banal trônant sur une étagère de votre cuisine réserve donc bien des surprises.

Contre les brûlures d'estomac

Toutes les substances chimiques peuvent être classées en fonction de leur pH, qui mesure l'acidité ou l'alcalinité. Avec un pH égal à 7, l'eau est neutre. Un pH supérieur à 7 est alcalin et un pH inférieur à 7 est acide. Avec un pH de 8,4, le bicarbonate de soude est légèrement alcalin et neutralise l'effet de substances acides. Prenons le cas des brûlures d'estomac. Elles surviennent généralement lorsque l'acide chlorhydrique de l'estomac remonte dans l'oesophage en provoquant une brûlure transitoire. Vous pouvez faire passer cette sensation désagréable en avalant un comprimé de bicarbonate ou une cuillerée à café de ce produit dans un verre d'eau, avec quelques gouttes de jus de citron (qui aide à dissiper les gaz que le bicarbonate de soude peut former quand il se combine avec les acides de l'estomac). Ce remède neutralise l'acide chlorhydrique en le transformant en chlorure de sodium et en gaz carbonique, inoffensifs. L'effet ne dure que 30 minutes environ, mais il se produit presque instantanément. (*Attention* : n'utilisez pas ce remède trop souvent car le bicarbonate de soude a une forte teneur en sodium, ce qui peut accroître la pression artérielle.)

D'autres usages

Le bicarbonate de soude a de nombreux autres emplois.

- **Réduire les attaques acides sur les dents** Les acides produits par des bactéries présentes dans la bouche érodent l'émail des dents. Vous pouvez les neutraliser en vous rinçant la bouche plusieurs fois par jour avec une solution à base de bicarbonate de soude. Vous pouvez également humecter votre brosse à dents avec de l'eau et la plonger dans le bicarbonate avant de l'utiliser. Le bicarbonate (qui entre aujourd'hui dans la composition de nombreux dentifrices) est légèrement abrasif et polit les dents sans endommager l'émail.
- **Parfumer délicatement les pieds** Ajouté à un bain de pieds, le bicarbonate neutralise les acides bactériens responsables des odeurs. Vous pouvez aussi

l'employer en faisant votre toilette pour combattre les odeurs sous les aisselles. Par ailleurs, une pâte à base de bicarbonate et d'eau peut contribuer à guérir le pied d'athlète.

- **Soulager les piqûres d'insectes** Ne vous grattez pas jusqu'au sang lorsque des moustiques ou d'autres insectes vous ont piqué. Au lieu de cela, mélangez un peu d'eau à du bicarbonate de soude et appliquez cette pâte sur les zones qui démangent. Cette préparation peut également contribuer à soulager les démangeaisons dues à la varicelle.

- **Apaiser les fesses fragiles** Les nourrissons souffrant d'un érythème fessier se sentent mieux après un bain au bicarbonate. Ajoutez un peu de poudre à l'eau du bain : elle réduit la démangeaison et apaise l'irritation de la peau.

- **Éliminer les infections de la vessie** La vessie est un milieu légèrement acide où les bactéries prospèrent. En cas d'infection, un verre d'eau additionné de bicarbonate de soude constitue la boisson idéale en fin de repas.

- **Calmer les coups de soleil** Ajouté à un bain tiède, le bicarbonate de soude << adoucit >> l'eau et apaise la peau.

- **Soulager les maux de gorge** Verser une demi-cuillerée à café de bicarbonate dans un verre d'eau et gargarisez-vous toutes les 4 heures pour réduire les substances acides responsables de la douleur. Des bains de bouche avec cette solution permettent aussi de soulager les aphtes.

Indications : démangeaisons à l'aîne, aphte, bouche sèche, boutons de chaleur, coups de soleil, cystite, échardes, brûlures d'estomac, problèmes de gencives, mal de gorge, indigestion, odeurs corporelles, pied d'athlète, pieds malodorants, piqûres et morsures d'animaux, urticaire, varicelle.

Camomille

La tisane à la camomille, plante au goût agréable et au parfum de pomme, a des vertus sédatives. En boire une tasse avant de se coucher réduit la nervosité et facilite l'endormissement. Mais les avantages de la camomille ne s'arrêtent pas là : dans ses fleurs, semblables aux marguerites, des scientifiques ont identifié plus d'une dizaine de composés chimiques actifs qui non seulement réduisent le stress, mais peuvent également calmer les troubles de l'estomac. La camomille renferme une substance appelée apigénine qui calme le système nerveux central et facilite l'endormissement le soir. Si vous vous sentez énervé, buvez une tasse de tisane à la camomille ou détendez-vous dans un bain chaud additionné de plusieurs tasses de tisane à la camomille, de dix gouttes d'huile de camomille ou de deux poignées de fleurs. L'huile essentielle pénètre dans la peau et réduit l'anxiété et le stress.

De nombreux usages internes et externes

La camomille n'a pas que des vertus sédatives. Plusieurs de ses composés chimiques, en particulier le bisabolol, agissent comme des antispasmodiques : ils décontractent les muscles lisses qui tapissent l'appareil digestif et l'utérus, permettant ainsi de soulager les douleurs digestives et les crampes menstruelles. Une ou deux tasses quotidiennes de tisane à la camomille peuvent également réduire les effets néfastes pour l'estomac de l'aspirine et autres médicaments de la même famille, en particulier chez les personnes souffrant d'arthrite ou d'autres douleurs chroniques les obligeant à prendre des antalgiques tous les jours. En raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques, la camomille est également très utile pour traiter un certain nombre d'autres troubles sans gravité.

- **Éruptions et brûlures** La camomille peut être bénéfique pour la peau. En usage externe, sous forme de crème ou de compresse à base de tisane concentrée, elle accélère la cicatrisation des coupures, brûlures et éruptions. En cas de légers coups de soleil, mélangez de l'huile de camomille (vendue dans les magasins de produits diététiques) avec un volume équivalent d'huile d'amande douce ou d'une autre huile de base neutre. Appliquez sur la peau rougie pour réduire l'inflammation qui provoque une démangeaison.

- **Irritations cutanées** En Allemagne, où les plantes sont largement utilisées en médecine, les praticiens recommandent souvent une crème à base de camomille pour soigner les plaies ou l'inflammation provoquée par l'eczéma, les allergies de contact et les problèmes de peau résultant d'une radiothérapie. Appliquée en petites quantités, l'huile de camomille est efficace contre les furoncles.

- **Infections et inflammations** Un nettoyage à la camomille élimine certains des champignons et des bactéries responsables des infections des yeux et de la peau. La tisane à la camomille peut être utilisée comme un bain de

bouche pour apaiser les gencives enflammées. Elle accélère aussi la résorption des aphtes.

Se procurer et utiliser de la camomille

Vous pouvez acheter des sachets de tisane à la camomille ou des fleurs séchées dans les grandes surfaces et les magasins diététiques. Notez qu'il existe deux variétés de camomille : la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) et la camomille allemande ou matricaire (*Matricaria recutita*). Bien que les deux plantes soient très semblables, la seconde est plus répandue et on lui prête de plus grands pouvoirs soignants.

Vous trouverez des crèmes à la camomille dans le commerce, mais vous pouvez aussi confectionner vous-même une lotion pour la peau. Versez une tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à soupe bombée de fleurs de camomille. Faites infuser pendant 10 minutes, laissez refroidir jusqu'à la température ambiante, puis trempez un linge dans le liquide et appliquez-le sur la coupure, l'éruption ou la brûlure pendant 5 minutes environ. Un rapport publié aux Etats-Unis dans le *Journal of Allergy and Clinical Immunology* a provoqué une tempête médiatique en annonçant que la tisane à la camomille pouvait provoquer une réaction parfois mortelle chez les personnes allergiques à l'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*). Cependant, en examinant les données disponibles, les scientifiques n'ont pu identifier que quelques rares réactions (aucune n'étant mortelle) à la matricaire. Quoi qu'il en soit, si vous êtes allergique aux plantes de la famille des *Asteraceae* – asters et chrysanthèmes –, n'utilisez pas de camomille.

Indications : acné rosacée, aphte, conjonctivite, coup de soleil, poussée dentaire, eczéma, flatulences et éructations, furoncles, problèmes de gencive, indigestion, maladies inflammatoires de l'intestin, pieds douloureux, psoriasis, troubles des règles, stress, ulcère gastro-duodéal, urticaire.

Canneberge

Dans les pays anglo-saxons, la canneberge (ou airelle) est traditionnellement associée au repas de Noël et à la dinde rôtie. Elle entre dans la composition de nombreuses recettes, aussi bien de sauces que de desserts, et peut-être consommée fraîche, sèche ou sous forme de jus. Outre ses utilisations culinaires, la canneberge est de plus en plus souvent recommandée par les médecins et les praticiens des médecines douces dans le traitement et la prévention des cystites (ou infections urinaires) récidivantes.

La canneberge, arbuste originaire d'Amérique du Nord, est maintenant largement cultivée en Europe. Vous pouvez en faire pousser dans votre jardin à partir de boutures, à condition de disposer d'un sol humide et acide.

L'arbuste résiste au froid, mais les gelées peuvent détruire les bourgeons, et les baies ne mûriront pas sans un bon ensoleillement. Les petites baies rouge foncé sont employées à des fins médicinales depuis des centaines d'années. On recommande la canneberge non seulement en cas d'infection urinaire, mais aussi pour traiter certains troubles sanguins, hépatiques ou gastriques, ainsi que pour stimuler l'appétit. Comme elle atténue l'odeur de l'urine, son jus est indiqué pour ceux qui souffrent d'incontinence. Elle permet également de prévenir la carie dentaire en empêchant les bactéries d'adhérer aux dents, prévenant ainsi la formation de la plaque dentaire. Mais attention, le jus de canneberge pur est très acide et si fort qu'il peut aussi éroder l'émail des dents (c'est la raison pour laquelle les boissons du commerce sont généralement très diluées et sucrées). La canneberge renferme des tannins et des anthocyanines antioxydantes (qui améliorent la vision nocturne). L'huile des pépins contient des acides gras oméga-3. Le fruit est riche en vitamine C.

Combattre les infections urinaires

La canneberge combat les infections urinaires de plusieurs manières. Autrefois, on pensait qu'elle acidifiait l'urine, accroissant ainsi le taux d'acide hippurique, substance qui crée un milieu inhospitalier pour *Escherichia coli* et d'autres bactéries pouvant coloniser l'appareil urinaire. Mais bien que la canneberge soit acide, elle ne semble pas acidifier l'urine. Les recherches se concentrent actuellement sur d'autres constituants de ce fruit, en particulier le fructose et les antioxydants, qui empêcheraient les bactéries de s'installer dans l'appareil urinaire et d'adhérer à la paroi de la vessie. La forte teneur en vitamines C des baies peut également stimuler le système immunitaire. Les recherches ont montré qu'une consommation importante de jus de canneberge pouvait réduire l'incidence des infections urinaires chez les personnes prédisposées. La plante peut aussi raccourcir la durée des symptômes mais, en cas d'infection (ou de suspicion d'infection), un avis médical est recommandé : la canneberge doit être utilisée pour renforcer l'effet des médicaments (antibiotiques) et non comme traitement principal.

Les bienfaits sanguins

Une étude a démontré que le jus de canneberge pouvait accroître les taux de << bon >> cholestérol (HDL) et d'antioxydants sanguins, permettant ainsi de prévenir les maladies cardiaques. Cependant, les quantités nécessaires pour obtenir un effet bénéfique dans cette étude étaient très importantes : trois verres de jus pur par jour pendant 3 mois. Des médecins pensent que la canneberge pourrait aussi réduire la gravité des attaques cardiaques et faciliter la guérison.

Doses et fréquence d'utilisation

Dans la plupart des études portant sur la prévention des infections urinaires, la quantité d'extrait de canneberge administrée est de 800 mg par jour, ce qui équivaut à boire 500 ml de jus pur deux fois par jour. Le jus vendu dans les grandes surfaces est bien trop dilué pour être efficace. Vous pouvez en préparer vous-même en utilisant une centrifugeuse ou acheter du jus pur dans un magasin de produits diététiques. Si vous trouvez le jus pur trop acide, essayez de le mélanger à un volume équivalent de jus de myrtille, qui renferme des substances bénéfiques similaires. Vous pouvez aussi ajouter une quantité égale de jus de pomme, qui est naturellement sucré. La canneberge est généralement sans danger, mais elle est contre indiquée, y compris sous forme de boisson, chez les patients traités à la warfarine, car elle peut accroître l'effet anticoagulant de ce médicament, provoquant alors de graves saignements. Si vous avez des problèmes de prostate ou une maladie rénale grave, demandez un avis médical avant de prendre du jus de canneberge. En boire plus de 1 litre par jour pendant une période prolongée peut accroître le risque de calculs rénaux car la canneberge contient des oxalates.

Indications : cystite, incontinence urinaire.

Citron

Le citron n'est pas seulement un fruit à la saveur acide. C'est une extraordinaire source de substances médicinales qui stimulent le système immunitaire, renforcent les vaisseaux sanguins, aident la peau à cicatriser et pourraient même inhiber certaines altérations cellulaires à l'origine de cancers. Un rapide massage au citron sous les aisselles permet de combattre les odeurs désagréables de transpiration. Un filet de jus de citron ajouté à de l'eau chaude et à du miel constitue le parfait élixir contre les maux de gorge. Enfin, le citron est un ingrédient primordial des remèdes maison antitussifs. Autrefois, les marins embarquaient des cargaisons de citrons ou des citronniers en pot pour éviter le scorbut, maladie mortelle provoquée par la carence en vitamine C.

Un seul citron contient en effet 40 mg de vitamine C en moyenne, soit presque la moitié de la dose quotidienne recommandée pour un adulte. Nous ne nous soucions plus du scorbut dorénavant car il existe de nombreuses sources de vitamine C dans notre alimentation. Mais le citron possède beaucoup d'autres bienfaits sur la santé grâce à ses composés actifs.

Un atout majeur : la richesse en vitamine C

- **Contre les rhumes** Ne sous-estimez pas les vertus de la vitamine C et n'hésitez pas à prendre des boissons citronnées en cas de rhume car c'est un remède qui a fait ses preuves. La vitamine C du citron abaisse le taux d'histamine, une substance chimique impliquée dans la sensation de nez bouché et le larmoiement.

- **Contre les maladies cardio-vasculaires** La vitamine C est un puissant antioxydant qui réduit la quantité de radicaux libres, molécules instables qui altèrent les cellules. Elle contribue à prévenir les maladies cardiaques. Plusieurs études semblent montrer qu'un faible taux de vitamine C augmenterait le risque d'infarctus du myocarde car le cholestérol oxydé sous l'action des radicaux libres risque davantage de se transformer en plaque d'athérome susceptible d'obstruer les artères.

- **Favorise la cicatrisation** L'organisme utilise la vitamine C pour stimuler l'activité des cellules immunitaires et fabriquer du collagène, substance qui entre dans la constitution des tissus et contribue à la cicatrisation.

Les autres bienfaits

Voici des raisons supplémentaires d'apprécier le plaisir dynamisant du citron.

- **Diminution des calculs rénaux** Le citron est riche en acide citrique, substance chimique qui réduit la sécrétion de calcium et aide à prévenir la formation de calculs. Boire chaque jour 2 litres de citronnade, préparée avec du jus de citron frais et aussi peu de sucre que possible, serait aussi efficace que de prendre des médicaments à base de citrate.

- **Consolidation des veines** Le zeste de citron est riche en rutine, un bioflavonoïde (antioxydant d'origine végétale) qui renforce les parois des veines et des capillaires, tout en réduisant la douleur – et même l'apparition – des varices.

- **Protection mammaire** La peau et la membrane blanche du citron

renferment une substance chimique, le limonène, qui aurait des propriétés antitumorales significatives. Des chercheurs étudient actuellement les applications potentielles du limonène en tant que traitement curatif et préventif du cancer, en particulier celui du sein. Des scientifiques ont testé cette substance en laboratoire sur des cellules cancéreuses du sein et ont découvert qu'elle inhibait leur développement. Le limonène provoque également une fragmentation des oestrogènes en éléments moins actifs, ce qui est important car un taux d'oestrogènes élevé accroît le risque de cancer du sein. Le limonène favorise également l'élimination par le foie de substances potentiellement carcinogènes présentes dans le sang.

- **Des effets bénéfiques sur la beauté** Appliqué régulièrement, le jus de citron peut, à terme, atténuer les taches brunes (ou taches de vieillesse). Vous pouvez également en tamponner légèrement sur les boutons d'acné pour qu'ils se résorbent plus rapidement.

- **Le thé au citron réduit le risque de cancer de la peau** Une étude portant sur 450 personnes a montré que celles qui buvaient régulièrement du thé noir citronné avaient moins de risques de contracter certains types de cancer de la peau. Il est possible que le citron stimule l'activité d'une enzyme (la glutathione S-transférase) qui inhiberait les substances responsables du cancer.

Indications : acné, bouche sèche, boutons de fièvre, calculs rénaux, cheveux gras, cors et durillons, estomac (brûlures d'), gorge (mal de), grossesse (petits maux de la), hoquet, laryngite, nausées de la grossesse, odeurs corporelles, peau grasse, poux, rhume et grippe, tache de vieillesse, toux, varices, verrues.

Gingembre

Le gingembre, racine noueuse qui se distingue par sa saveur piquante et âcre, figure parmi les remèdes maison les plus largement utilisés et les mieux étudiés. Très proche du curcuma et de la cardamome, le gingembre est utilisé à des fins médicinales et culinaires depuis au moins 5 000 ans. Il est renommé dans le monde entier pour sa capacité à soulager les nausées (notamment chez la femme enceinte), les vomissements et d'autres troubles digestifs. Au cours des dernières décennies, les utilisations potentielles du gingembre se sont étendues bien au-delà du système digestif.

Que vous ayez des troubles de l'estomac ou que vous vous soyez fiévreux et enrhumé, le gingembre peut vous aider. Vous pouvez l'ajouter à vos plats pour parfumer les aliments, en boire sous forme de tisane, manger du gingembre confit, croquer des biscuits au gingembre ou prendre des compléments. De nombreuses plantes médicinales doivent être prises en grandes quantités pour avoir des effets bénéfiques sur la santé. Ce n'est pas le cas du gingembre : la quantité utilisée dans un curry ou un sauté est généralement équivalente, voire supérieure, à celle contenue dans les compléments.

Les bienfaits contre les nausées

Le gingembre figure parmi les remèdes les plus efficaces contre le mal des transports et les maux de ventre classiques. Certaines études ont même montré qu'il était tout aussi efficace que certains médicaments antinauséux. Les composés chimiques qui donnent au gingembre son goût citronné – principalement le gingérol et le shogaol – semblent réduire les contractions intestinales, neutraliser les acides digestifs et inhiber le «< centre du vomissement >> dans le cerveau. Les médecins recommandent souvent le gingembre pour prévenir la nausée car, à la différence des médicaments classiques, il ne provoque pas de somnolence. Cette plante est même utilisée pour réduire les nausées postopératoires et celles provoquées par la chimiothérapie. Le gingembre est nettement plus efficace pour prévenir la nausée que pour l'arrêter. Si vous êtes sujet au mal des transports, par exemple, vous devez en prendre avant de monter en voiture ou d'embarquer sur un bateau : au moins 20 minutes avant le départ, prenez environ un quart de cuillerée à café de gingembre en poudre, 1 g de gingembre sous forme de gélules ou encore une tranche de 1 cm de gingembre frais.

Un rôle bénéfique pour tout l'organisme

Le gingembre est très renommé pour combattre la nausée et les troubles de l'estomac, mais il possède de nombreux autres bienfaits.

- **Stopper les migraines** Des chercheurs danois ont montré que la prise d'un quart de cuillerée à café de gingembre frais ou en poudre dès les premiers signes de migraine peut réduire la douleur en bloquant les prostaglandines, substances chimiques à l'origine de l'inflammation des vaisseaux sanguins

cérébraux. Contrairement à l'aspirine et aux médicaments apparentés, le gingembre bloque uniquement les types de prostaglandines en cause dans l'inflammation et non ceux qui ont un rôle bénéfique, dans le renforcement des parois de l'estomac par exemple.

- **Soulager les douleurs arthritiques** Ces mêmes prostaglandines, qui provoquent les douleurs migraineuses, sont également responsables d'inflammations articulaires chez les personnes souffrant d'arthrite. Une étude portant sur 56 sujets a montré que le gingembre atténuait les symptômes dans 55 % des cas d'arthrite et dans 74 % des cas de polyarthrite rhumatoïde. L'application répétée de gingembre écrasé sur la peau peut apporter un soulagement supplémentaire en détruisant les réserves de substance P, un neurotransmetteur qui conduit les signaux douloureux jusqu'à la moelle épinière, puis au cerveau.

- **Prévenir la formation de caillots sanguins** Dans ce cas, les médecins recommandent souvent de prendre de l'aspirine 1 jour sur 2 pour fluidifier le sang et limiter le risque de formation de caillots sanguins. Le gingembre a des effets similaires, en évitant toutefois les troubles de l'estomac souvent causés par l'aspirine (à moins, bien sûr, que votre estomac ne soit sensible au gingembre ou que vous n'en consommiez trop).

- **Dégager les voies respiratoires en cas de rhume** Le gingembre peut bloquer la production par l'organisme de substances qui contribuent à la constriction bronchique ainsi qu'à la fièvre. Les gingérols agissent également comme des antitussifs naturels.

- **Réduire le cholestérol** Des études de laboratoire suggèrent que le gingembre réduit l'absorption du cholestérol par l'organisme et favorise également son élimination.

- **Calmer les douleurs menstruelles** Les composés chimiques du gingembre agissent comme des antispasmodiques. Ils inhibent les contractions douloureuses de l'utérus et des muscles lisses de l'appareil digestif.

Les nombreuses formes du gingembre

Les substances actives conservent leur efficacité quelle que soit la forme sous laquelle le gingembre se présente. Certaines personnes préfèrent les gélules car elles sont faciles à prendre et fournissent une source concentrée et une dose précise de gingembre. La posologie habituelle est de 100 à 200 mg, trois fois par jour. Voici l'équivalent sous d'autres formes.

- Une tranche de gingembre de 1 cm environ d'épaisseur. En la râpant, vous libérerez davantage de substances actives qu'en la découpant ou en la hachant. Il est aussi important d'acheter le gingembre quand il est frais. Évitez les rhizomes mous et/ou fripés.

- Une cuillerée à café de gingembre en poudre.

- Un ou deux morceaux de gingembre confit.

- Une tasse de tisane au gingembre préparée à partir d'un sachet ou d'une demi-cuillerée à café de gingembre râpé plongée dans une tasse d'eau

chaude.

- Un verre de 350 ml de bière au gingembre. Vérifiez néanmoins l'étiquette pour vous assurer qu'elle contient du gingembre naturel et pas uniquement de l'arôme.

Indications : démangeaisons à l'aine, arthrite et arthrose, excès de cholestérol, syndrome du côlon irritable, coups de soleil, mal aux dents, flatulences et éructations, indigestion, mal des transports, nausées, nausées de la grossesse, troubles des règles, rhume et grippe, tendinite et bursite, maux de tête, toux, ulcères gastro-duodénaux, urticaire.

Huile d'onagre

Originnaire d'Amérique du Nord, l'onagre (également appelée primevère du soir ou primevère vespérale) a commencé à se répandre dans le monde au XVII^{ème} siècle. Les graines voyageaient dans les ballasts des navires ralliant l'Europe, puis elles se propagèrent en Asie. La plante et ses racines sont traditionnellement utilisées pour traiter les ecchymoses, les hémorroïdes, la toux et les brûlures d'estomac, mais c'est la graine, dont on extrait une huile, qui possède le plus de propriétés thérapeutiques.

Les graines de cette plante bisannuelle sont rougeâtres et apparaissent au bout de 2 ans (la première année, la plante ne porte que des feuilles). Les fleurs jaune pâle, délicatement parfumées, ne s'ouvrent qu'au crépuscule, d'où le nom de primevère du soir. L'huile de la graine contient un acide gras particulier appelé acide gamma-linolénique (AGL), qui est le principe actif de l'huile d'onagre. L'AGL intervient dans la synthèse par l'organisme de plusieurs substances anti-inflammatoires, notamment les prostaglandines et les leucotriènes. L'AGL peut être synthétisé par le corps à partir d'autres types de graisses comme l'acide linoléique, que l'on trouve dans les huiles végétales et les margarines. Cependant, certaines personnes ne disposent pas d'un taux d'enzymes suffisant pour produire de l'AGL. L'huile d'onagre peut donc compenser ce manque d'enzymes en stimulant la synthèse de substances anti-inflammatoires par l'organisme.

Les principaux bienfaits

Du fait de son action anti-inflammatoire, l'huile d'onagre est conseillée dans de nombreuses situations.

- **Calmer l'eczéma** Un eczéma et des démangeaisons cutanées peuvent apparaître si l'organisme a du mal à convertir les graisses contenues dans les aliments en AGL. Des études ont montré que la prise de complément d'huile d'onagre pendant 3 à 4 mois soulageait les démangeaisons, réduisant ainsi la nécessité d'utiliser des médicaments et des crèmes à base de stéroïdes.
- **Atténuer les troubles menstruels** L'huile d'onagre se révèle souvent efficace contre le syndrome prémenstruel (tensions mammaires, notamment) et les douleurs menstruelles.
- **Réduire les douleurs rhumatismales** La prise d'huile d'onagre pourrait atténuer les douleurs dues à la polyarthrite rhumatoïde. Essayer de l'associer à des acides gras oméga-3, que l'on trouve dans l'huile de poisson.
- **Autres états inflammatoires** Cette huile peut également limiter les processus inflammatoires impliqués dans un grand nombre d'affections, de l'acné aux entorses.

Hyperactivité et acides gras

Le rôle des acides gras essentiels, notamment l'AGL et les acides gras oméga-3, est très intéressant chez les enfants présentant une hyperactivité avec déficit de l'attention. Certains de ces enfants pourraient en effet souffrir

d'une carence en acides gras. Les compléments contenant de l'AGL et des acides gras oméga-3 méritent d'être essayés. Certains sont conçus pour les enfants : suivez la posologie indiquée sur l'emballage.

Contre-indications

L'huile d'onagre ne présente aucun danger chez la plupart des individus. Elle peut toutefois avoir des effets secondaires modérés (maux de tête, ballonnements et légers troubles digestifs, notamment) et est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. Par ailleurs, il est déconseillé de prendre de l'huile d'onagre si l'on suit un traitement à base d'anticoagulants, car cette plante peut ralentir la coagulation et augmenter par conséquent le risque de saignement ou d'ecchymose. Elle est également contre-indiquée en cas d'épilepsie car de fortes doses peuvent déclencher des crises.

Indications : arthrite et arthrose, eczéma, troubles des règles.

Lavande

Qui aurait pensé qu'un remède puisse sentir si bon ? La lavande, prisée de longue date pour la fabrication d'eaux de Cologne, savons et sachets parfumés, a également de nombreuses propriétés médicinales. En particulier, elle facilite la digestion, réduit l'anxiété et permet de combattre l'insomnie. Des études scientifiques attestent même que l'un de ses composants, l'alcool périllylique, pourrait un jour jouer un rôle dans le traitement du cancer. Plante vivace aux épis de fleurs mauves ou bleu clair, la lavande a une longue histoire médicinale.

Apaiser les tensions et retrouver le sommeil

L'arôme de lavande provient de molécules volatiles d'acétate de linalyl, qui stimulent le nerf olfactif au niveau cérébral et calment le système nerveux central. La simple odeur de lavande peut être aussi propice à un repos paisible que des somnifères (qui sont potentiellement responsables d'une accoutumance). Il suffit parfois de remplir un coussinet de fleurs séchées et de le placer sous l'oreiller pour retrouver un sommeil réparateur. La lavande est également une plante recommandée en cas d'anxiété ou de tension. Des chercheurs ont découvert qu'elle accroissait la quantité d'ondes cérébrales associées à la relaxation. Versez de l'huile de lavande dans un diffuseur pour répandre son parfum dans toute la pièce. Si vous n'en possédez pas, mettez trois gouttes d'huile de lavande dans un bol d'eau fumante et inhalez la vapeur. Ou bien profitez de l'effet apaisant de la lavande en ajoutant à votre bain de l'huile de lavande ou une poignée de fleurs séchées. Ce n'est pas un hasard si l'on fait souvent infuser de la lavande dans les huiles de massage. Les huiles essentielles de lavande pénètrent facilement la peau et leurs effets sédatifs sur le système nerveux central peuvent vous aider à vous sentir mieux. Contrairement à d'autres huiles essentielles, l'huile de lavande (vendue dans les magasins de produits bien-être) peut être appliquée directement sur la peau. Elle peut toutefois provoquer une réaction d'hypersensibilité et doit donc être utilisée avec précaution si vous êtes prédisposé à ce genre de trouble. Vous pouvez également la mélanger à une huile de base légère telle que l'huile d'olive.

Les autres bienfaits

- **Calmer les maux de tête** Si vous avez mal à la tête, appliquez quelques gouttes d'huile sur chaque tempe et massez : le soulagement peut être immédiat.
- **Réguler le transit** La tisane à la lavande facilite la digestion. Les huiles décontractent les muscles lisses de l'appareil digestif et soulagent les crampes d'estomac survenant après les repas. La lavande permet également de combattre les gaz intestinaux. Pour préparer une infusion, plongez une cuillerée à café bombée de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis filtrez.

- **Lutter contre les infections** Les tannins de la lavande tuent les bactéries et permettent d'éviter que des coupures et écorchures sans gravité ne s'infectent. Imbibez un linge propre d'infusion de lavande et appliquez cette compresse sur la plaie.
- **Soulager la douleur** L'huile de lavande à des propriétés antalgiques mineures. Elle semble réduire la transmission des impulsions nerveuses qui véhiculent les signaux douloureux. Mélangez quelques gouttes d'huile de lavande à une cuillerée à soupe d'huile de base et faites pénétrer.
- **Contre les démangeaisons** La lavande soulage également les démangeaisons grâce à son action anti-inflammatoire. C'est le remède parfait en cas de piqûre d'insecte.

La lavande pourrait un jour combattre le cancer

Des spécialistes du cancer ont observé qu'une classe de composés chimiques contenus dans la lavande (les monoterpènes) semblait inhiber le développement des cellules cancéreuses et pouvait contribuer à prévenir leur multiplication.

Des recherches de laboratoire suggèrent que les monoterpènes tels que l'alcool périllylique, pourraient empêcher la survenue de cancers des tissus mous, comme ceux du foie, du sein et de la prostate. Ces substances pourraient également ralentir la croissance des tumeurs du côlon et du foie. Il est trop tôt pour affirmer de façon catégorique que la lavande a des effets bénéfiques en matière de cancer. Cependant, les premiers résultats sont si prometteurs que ces huiles essentielles sont actuellement testées dans le cadre d'études cliniques sur leurs propriétés anticancéreuses potentielles.

Indications : anxiété, flatulences et éructations, insomnie, odeurs corporelles, peau grasse, pellicules, pied d'athlète, pieds malodorants, piqûres et morsures d'animaux, poux, maux de tête.

Menthe poivrée

Les pastilles à la menthe sont appréciées après les repas et présentent l'avantage de rafraîchir l'haleine quelque temps. En préparation médicinale, la menthe poivrée combat l'indigestion, réduit les gaz et les ballonnements. En plus de ces bienfaits sur la digestion, elle possède bien d'autres vertus thérapeutiques.

Une protection intestinale

La menthe poivrée figure parmi les plantes les plus indiquées en cas de problèmes digestifs et de douleurs intestinales. Les huiles qu'elle contient, en particulier le menthol et la menthone, décontractent les muscles lisses qui tapissent le tube digestif, soulageant ainsi les crampes. Des gastroentérologues britanniques, qui ont vaporisé de l'huile de menthe poivrée diluée sur des endoscopes – instruments utilisés en coloscopie -, ont constaté qu'elle arrêtaient les spasmes douloureux en moins de 30 secondes. Les propriétés antispasmodiques de cette plante en font un remède naturel contre le syndrome du côlon irritable, à l'origine de douleurs, de difficultés digestives et d'une alternance de périodes de constipation et de diarrhée. Dans une étude menée à Taïwan, les patients atteints de ce syndrome qui avaient reçu des gélules d'huile de menthe poivrée 15 à 30 minutes avant les repas ont constaté une diminution significative, voire une disparition de leurs symptômes digestifs (ballonnements, douleurs abdominales). Les médecins qui s'intéressent à la phytothérapie recommandent désormais la menthe poivrée pour de nombreux problèmes digestifs.

- **Gaz** Comme elle facilite la digestion, la menthe poivrée peut aussi limiter les flatulences.
- **Calculs biliaires** Une étude suggère que la menthe poivrée aiderait à dissoudre les calculs biliaires et pourrait peut-être éviter le recours à une opération chirurgicale.
- **Nausée** La menthe poivrée anesthésie légèrement les parois de l'estomac et réduit les nausées peu intenses.
- **Ulcères à l'estomac** La menthe poivrée soulage en partie la douleur et facilite la cicatrisation (Attention : n'en utilisez pas si vous souffrez fréquemment de brûlures d'estomac. La prise régulière de menthe poivrée peut détendre le sphincter oesophagien, muscle qui empêche les acides stomacaux de remonter dans l'oesophage.)

Les autres bienfaits

- **Un décongestionnant** Que vous choisissiez de boire une infusion ou d'inhaler des vapeurs aromatiques, vous découvrirez que la menthe poivrée est un décongestionnant efficace qui fluidifie le mucus et calme l'inflammation nasale. Elle pourrait même réduire la constriction bronchique et le resserrement des voies respiratoires qui accompagnent les crises d'asthme.

• **Un antalgique** Le menthol contenu dans la menthe poivrée présente d'importantes propriétés antalgiques. Si vous souffrez de maux de tête fréquents, essayez de tamponner un peu d'huile essentielle de menthe poivrée diluée sur votre front et vos tempes. Une étude portant sur 32 personnes sujettes aux maux de tête a montré que cette huile était efficace contre la douleur. Conservez toujours un flacon d'huile de menthe poivrée (ou une pommade contenant du menthol) dans votre armoire à pharmacie pour masser vos muscles douloureux après un effort physique. Comme cette huile est trop forte pour être utilisée pure, mélangez-en quelques gouttes à une cuillerée à soupe d'huile de base neutre, telle que l'huile de tournesol ou l'huile d'olive.

• **Apaiser les douleurs dentaires et rafraîchir l'haleine** En raison de ses propriétés antalgiques ou engourdissantes, la menthe poivrée est également efficace contre les maux de dents. Comme de nombreuses huiles essentielles, elle élimine certains virus et bactéries. Versez quelques gouttes d'huile de menthe poivrée dans une tasse d'eau pour préparer un bain de bouche mentholé qui tuera les germes. Pour rafraîchir votre haleine, rincez-vous la bouche avec un demi-verre d'eau additionné d'une ou deux gouttes de cette huile.

Thé, gélules et teinture mère

L'arôme et le goût rafraîchissant du thé à la menthe font presque l'unanimité. Buvez-en une ou deux tasses par jour pour soulager ou prévenir les troubles digestifs.

Vous pouvez également avaler des gélules gastrorésistantes entre les repas, en suivant les instructions de la notice (les gélules gastrorésistantes traversent l'estomac et s'ouvrent que dans l'intestin). Sinon, diluez dans un verre d'eau dix à vingt gouttes de teinture de menthe poivrée (moins forte que l'huile essentielle), et buvez selon vos besoins.

Indications : syndrome du côlon irritable, coups de soleil, mal aux dents, flatulences et éructations, mauvaise haleine, indigestion, maladies inflammatoires de l'intestin, nausée, nausées de la grossesse, odeurs corporelles, peau grasse, pieds douloureux, piqûres et morsures d'animaux, ronflement, maux de tête, ulcère gastro-duodéal.

Miel

On nous conseille régulièrement de réduire notre consommation d'aliments sucrés, mais le miel a quelque chose de particulier. Ce produit unique résulte de la récolte méticuleuse du nectar des fleurs par les abeilles. Le fruit d'un tel travail ne peut être que bon ! Le miel renferme plus de glucides que le sucre, 65 calories par cuillerée à soupe contre 48 pour le sucre blanc. Les calories mises à part, il offre de surprenants bienfaits pour la santé.

Le miel n'est pas une source de nutriments. Il renferme surtout des sucres (fructose, glucose et un peu de sucrose), ainsi que des traces de vitamines B, d'acides aminés et de minéraux. Si le miel retient l'attention des médecins et des chercheurs, c'est pour d'autres raisons. On sait depuis longtemps que le miel, grâce à sa texture épaisse et sirupeuse, est un remède de choix pour soulager les maux de gorge, en particulier lorsqu'il est ajouté à du jus de citron chaud ou à une tisane sédative comme la camomille. Mais le miel apporte bien plus. Il tue les bactéries et accélère la cicatrisation des coupures et des plaies. C'est un laxatif naturel. Il semble atténuer la douleur des ulcères de l'estomac. C'est également une source d'énergie rapide qui peut revigorer les muscles fatigués dans l'instant.

Un antiseptique doux

Avant l'apparition des antibiotiques, les infections étaient particulièrement redoutées : des petites coupures ou écorchures pouvaient s'avérer mortelles. C'est pourquoi les médecins transportaient souvent un peu de miel dans leur sacoche. Celui-ci contient du peroxyde d'hydrogène et un peu de propolis (matière résineuse), des substances capables d'éliminer les bactéries. Aujourd'hui encore, alors que l'on trouve des crèmes antiseptiques dans toutes les armoires à pharmacie, certains médecins pensent que le miel pourrait – dans certains cas – être plus utile que les préparations synthétiques pour panser les plaies. Il est d'ailleurs si efficace que certains pansements sont imprégnés de miel.

Le miel a une teneur élevée en sucre, ce qui a pour effet d'assécher les plaies, privant ainsi les bactéries de l'humidité dont elles ont besoin pour survivre. Il forme également une barrière contre la pénétration des agents contaminants extérieurs. Dans les années 1970, des chirurgiens ont rapporté que les femmes ayant subi une opération gynécologique séjournaient moins longtemps à l'hôpital et avaient moins de risques d'infection lorsque les incisions étaient recouvertes d'une pellicule de miel. Des études indiennes ont montré que les brûlures pansées avec du miel se résorbaient plus rapidement et moins douloureusement que les brûlures recouvertes de sulfadiazine d'argent, traitement classique contre les brûlures.

La cicatrice était également plus discrète.

Le miel a même servi à traiter des problèmes oculaires superficiels de type conjonctivite. Dans une étude portant sur plus de 100 patients présentant des

troubles oculaires ne répondant pas aux traitements classiques, des médecins ont testé une pommade au miel et constaté une amélioration dans 85 % des cas. L'application de miel sur les yeux, qu'il ne faut jamais pratiquer sans avoir consulté son médecin au préalable, peut provoquer une brève sensation de picotement et une rougeur.

Les bienfaits sur la digestion

Les guérisseurs traditionnels utilisaient le miel pour traiter diverses maladies gastro-intestinales. Nous disposons maintenant de véritables preuves de son efficacité.

- **Apaiser les ulcères de l'estomac** Le miel peut atténuer les symptômes de l'ulcère et accélérer la cicatrisation. Il semble réduire l'inflammation, stimuler le flux sanguin et favoriser la croissance des cellules épithéliales qui tapissent l'intérieur de l'estomac et de l'intestin. Des études ont également montré qu'il inhibait la croissance de *Helicobacter pylori*, la bactérie responsable de la plupart des ulcères. Le miel brut (vendu dans les fermes ou sur les marchés de producteurs) est probablement le meilleur car le procédé de pasteurisation à haute température peut neutraliser certaines substances actives. Un type de miel appelé Active Manuka Honey, produit en Nouvelle-Zélande à partir du myrte *Leptospermum scoparium* et vendu dans certains magasins de produits diététiques et sur Internet, semble être plus efficace que les autres.
- **Faciliter le transit intestinal** Du fait de sa forte concentration en fructose, le miel est le remède idéal contre la constipation occasionnelle. Le fructose non digéré fournit de la nourriture aux bactéries normalement présentes dans l'intestin. La fermentation qui en résulte apporte de l'eau dans le gros intestin, d'où son effet laxatif.

Les précautions

- Ne donnez jamais de miel aux enfants de moins de 1 an car il peut contenir une petite quantité de spores issus de la bactérie *Clostridium botulinum*, responsable d'une maladie grave appelée botulisme. Ces spores ne se développent pas dans l'intestin des adultes ni des grands enfants, mais elles peuvent se multiplier chez les bébés et provoquer une forme grave d'empoisonnement alimentaire : le botulisme infantile.
- Méfiez-vous des suppléments de gelée royale, substance que les abeilles produisent pour nourrir les larves appelées à devenir reines. Aucune étude scientifique n'a montré qu'elle avait le moindre intérêt médical ; bien au contraire, de nombreux articles ont fait état de crises d'asthme chez des adultes ou des enfants qui avaient consommé ce genre de supplément.

D'où vient le miel ?

Les abeilles aspirent un peu de nectar lorsqu'elles butinent de fleur en fleur, elles le stockent dans leur jabot et le rapportent à la ruche. Ce nectar est transformé en miel grâce au travail des ouvrières qui l'aspirent puis le recrachent, le mêlant à leur salive et à des sucs digestifs. Il est ensuite placé dans les alvéoles de cire hexagonales pour nourrir les jeunes. Le nectar

liquide se transforme en miel par évaporation. Le produit fini se compose principalement de sucres, ainsi que d'un peu de pollen, de cire, de protéines, de vitamines et de minéraux.

La lavande et les fleurs d'agrumes et de framboisier fournissent les miels les plus savoureux.

Indications : acné, allergies, mal de gorge, insomnie, laryngite, taches de vieillesse, toux, ulcère gastro-duodéal

Thé

C'est la boisson chaude la plus consommée au monde. Le thé contient en moyenne deux fois moins de caféine que le café : il désaltère et donne du tonus sans trop énerver. Sa dégustation n'est pas seulement une habitude raffinée, c'est en quelque sorte une hygiène de vie. Des chercheurs ont en effet découvert que la consommation régulière de thé pouvait être associée à un moindre risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer et – curieusement – de carie dentaire.

Au début des années 1990, des scientifiques constatèrent que les femmes japonaises qui pratiquaient l'art du chanoyu, cérémonie traditionnelle du thé, avaient un taux de mortalité inférieur à celui des autres femmes. Il étudièrent la composition du thé, et découvrirent son extraordinaire richesse en substances antioxydantes appelées polyphénols. Les antioxydants sont des substances qui inhibent l'action des radicaux libres, molécules d'oxygène nocives qui endommagent les cellules et accroissent le risque de maladies graves, cancers notamment. Précisions, en passant, qu'il ne faut pas confondre les infusions de plantes comme la camomille avec le véritable thé issu du théier (*Camellia sinensis*). Le thé vert, très consommé dans les pays asiatiques, est simplement préparé à partir des feuilles étuvées et séchées de cet arbrisseau. Le thé classique que nous buvons chez nous, appelé thé noir, subit un processus de fermentation qui lui donne un arôme plus fort et une couleur plus sombre, mais qui pourrait réduire son taux de composés chimiques bénéfiques pour la santé.

Boire du thé pour prévenir le cancer ?

Les propriétés antioxydantes du thé sont bien connues, mais les résultats des études effectuées sur l'homme se sont avérés contradictoires. Certaines études épidémiologiques menées sur des buveurs et des non-buveurs de thé tendent à prouver que sa consommation prévient le cancer, tandis que d'autres études ne relèvent aucune différence. Des chercheurs chinois ont montré que la consommation régulière de thé vert pouvait réduire significativement le risque de cancers de l'estomac et de l'oesophage. Mais une étude menée au Pays-Bas n'a mis en évidence aucun lien entre la consommation de ce thé et la protection contre le cancer. Comme le processus de transformation réduit les quantités d'antioxydants présents dans le thé noir, il est malgré tout probable que le thé vert soit plus efficace, bien que les deux aient des effets protecteurs. Le thé vert est riche en catéchines, des antioxydants 100 fois plus actifs que la vitamine C qui semblent protéger l'ADN cellulaire contre les altérations conduisant au cancer. Le thé noir en contient également, mais en beaucoup plus faible quantité. Lors d'études menées sur le cancer de la peau, des animaux de laboratoire ayant reçu du thé vert ont développé dix fois moins de tumeurs que ceux qui buvaient de l'eau. En ce qui concerne la prévention des mélanomes, le thé

vert semble aussi efficace lorsqu'il est ingéré que lorsqu'il est appliqué sur la peau. De nombreux fabricants de cosmétiques ajoutent d'ailleurs du thé vert à leurs produits de soin car son action antioxydante pourrait freiner l'apparition des rides et limiter certains autres problèmes cutanés. Le US National Cancer Institute (Institut américain de recherche sur le cancer) mène actuellement des recherches sur les propriétés préventives du thé vert en matière de cancer de la peau. Une étude tente de mettre en évidence les effets protecteurs de suppléments de thé vert contre les dommages cutanés provoqués par le soleil. Une autre s'intéresse à l'usage externe du thé vert, en application locale, pour réduire les modifications cutanées précancéreuses. Ces études portent essentiellement sur l'action préventive du thé vert, mais certains éléments suggèrent que cette plante pourrait également jouer un rôle en cas de cancer avéré. Les catéchines du thé vert inhibent la production d'urokinase, une enzyme dont les cellules cancéreuses ont besoin pour se développer. Le thé semble également stimuler le processus de mort cellulaire programmée, ou apoptose, dans les cellules cancéreuses. Dans une étude de 7 ans portant sur des patientes atteintes de cancer du sein, les femmes qui buvaient cinq tasses de thé vert par jour étaient moins susceptibles de voir leur cancer se diffuser aux ganglions lymphatiques que les femmes qui en consommaient moins.

Les bienfaits cardio-vasculaires

Les polyphénols du thé sont des antioxydants puissants qui jouent un rôle protecteur dans toutes les régions du corps où les radicaux libres causent des dommages, notamment les artères.

• **Moins de maladies cardiaques** Les substances actives du thé aident à prévenir l'oxydation du cholestérol. Celle-ci se produit lorsque le cholestérol est bombardé par des radicaux libres, ce qui favorise son adhérence aux parois artérielles et, par voie de conséquence, la survenue de complications cardiaques. Des chercheurs néerlandais ont rap9987 0.000x chercheurs néerlandais ont rap

• **En usage externe pour soulager** Les feuilles de thé contiennent des astringents qui contribuent à réduire l'inflammation. Un sachet de thé humidifié peut soulager les coups de soleil, tout comme les hémorroïdes et les aphtes (le thé étant alcalin, il neutralise les acides qui rongent les tissus exposés par un aphte).

Buvez à votre santé

Deux ou trois tasses de thé par jour devraient suffire pour profiter de ses effets bénéfiques. Les compléments à base de thé vert, vendus dans les magasins de produits diététiques, semblent également efficaces. La dose habituelle est de 250 à 400 mg par jour en une seule prise.

Indications : démangeaisons à l'aîne, aphtes, coups de soleil, mal aux dents, diarrhée, fièvre, problèmes de gencives, hémorroïdes, pied d'athlète, pieds malodorants, maux de tête .

Vinaigre

Aussi aigre qu'une pomme encore verte, le vinaigre détruit les bactéries et les champignons, soulage les piqûres de moustique et apaise les coups de soleil. Il peut également calmer les troubles gastriques, rendre les cheveux plus brillants et la peau plus douce. Certains affirment que du vinaigre mélangé à du miel et à de l'eau tiède atténue la douleur d'une crampe à la jambe.

D'autres s'en servent pour assécher les boutons de fièvre. En cas d'évanouissement, le vinaigre peut se substituer aux sels.

Déposez une goutte de vinaigre sur votre langue et vous sentirez immédiatement son acidité. Le goût et l'odeur prononcés du vinaigre sont dus à la présence d'acide acétique, au pouvoir antiseptique et désinfectant. Le taux indiqué sur l'étiquette donne la concentration en acide acétique et non en alcool.

Un acide puissant

Le vinaigre est une arme efficace contre les bactéries. Pendant la Première Guerre mondiale, on l'utilisait pour nettoyer les blessures des soldats. Si vous pouvez en supporter le picotement, sachez que c'est un désinfectant parfaitement adapté en cas d'égratignure ou de plaie. Il est tout aussi radical pour les infections fongiques. Le vinaigre est également bon pour les cheveux et la peau. Utilisé comme produit de rinçage pour les cheveux, il fait disparaître les résidus de savon, de shampoing ou de lotion capillaire. Rincer les cheveux avec du vinaigre permet également d'éliminer les pellicules et d'apaiser les démangeaisons du cuir chevelu. Voici quelques-uns des autres usages du vinaigre.

- **Calmer les troubles gastriques** Si vous digérez mal par manque d'acides stomacaux, une cuillerée à café de vinaigre après les repas vous soulagera peut-être (si, au contraire, vous avez trop d'acides stomacaux, le vinaigre ne vous sera d'aucune aide et aggravera probablement la situation).
- **Apaiser les coups de soleil** Étalé sur la peau, le vinaigre s'évapore rapidement, en procurant une agréable sensation rafraîchissante qui peut apaiser les coups de soleil. Il permet également de combattre les inflammations à l'origine de démangeaisons.
- **Combattre le pied d'athlète** Tremper ses pieds dans du vinaigre constitue un traitement efficace contre le pied d'athlète.
- **Absorber les odeurs** Sa teneur élevée en acide lui donne un parfum qui neutralise les odeurs les plus déplaisantes des aisselles ou des pieds.
- **Calmer les piqûres et les démangeaisons** Les piqûres de méduse, de moustique et de guêpe peuvent être soulagées par le vinaigre, qui inhibe les substances responsables de la douleur. Il peut également apaiser les démangeaisons dues à l'urticaire : diluez-le légèrement et tamponnez la peau avec une boule de coton.
- **Apaiser les maux de tête** Le vinaigre est l'un des remèdes populaires les

plus utilisés contre les maux de tête. La méthode traditionnelle consistait à imbiber du papier kraft de vinaigre de cidre et l'appliquer sur le front. Vous pouvez également plonger un linge propre dans du vinaigre et l'attacher autour de la tête en serrant bien. Personne ne sait véritablement pourquoi cela fonctionne, mais beaucoup ne jurent que par ce remède.

• **Apaiser la gorge** Le vinaigre est également un remède populaire éprouvé contre les maux de gorge. Certains recommandent de se gargariser avec une cuillerée à soupe de vinaigre diluée dans un verre d'eau tiède. D'autres fabriquent un sirop maison contre la toux en mélangeant des quantités équivalentes de miel et de vinaigre de cidre qu'ils fouettent ou secouent jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Bien plus que du vin aigre

Comme son nom l'indique, le vinaigre était au départ un sous-produit du vin. Les vinaigres de vin et de cidre (fabriqué à partir de pommes) sont très répandus, mais on peut faire du vinaigre avec n'importe quel aliment qui produit de l'alcool en fermentant, comme le démontre l'abondance des variétés. Si vous parcourez le monde, vous trouverez des préparations à base de sucre de canne aux Philippines, de noix de coco en Thaïlande et, en Chine, des vinaigres rouge, blanc et noir à base d'alcool de riz, qui parfument les plats sautés depuis plus de 5000 ans. Ailleurs, vous pourrez découvrir des vinaigres produits avec du miel, des pommes de terre, des dattes, des noix et des baies. Mais si vous faites vos courses plus près de chez vous, les types les plus communs seront le vinaigre de vin, le vinaigre de cidre et le vinaigre blanc (qui sert notamment à la préparation des condiments et des marinades). Le vinaigre de cidre est souvent recommandé en raison de ses bienfaits pour la santé. Les pommes fermentées sont riches en pectine, un type de fibres qui facilitent la digestion. De plus, les pommes contiennent de l'acide malique qui, combiné au magnésium de l'organisme, contribue à combattre la douleur.

Indications : acné, bouche sèche, cheveux gras, coups de soleil, érythème fessier du nourrisson, mal de gorge, hématome et ecchymose, hoquet, indigestion, poux, pellicules, odeurs corporelles, pied d'athlète, pieds malodorants, psoriasis, piqûres et morsures d'animaux, maux de tête, toux, urticaire, verrues.