

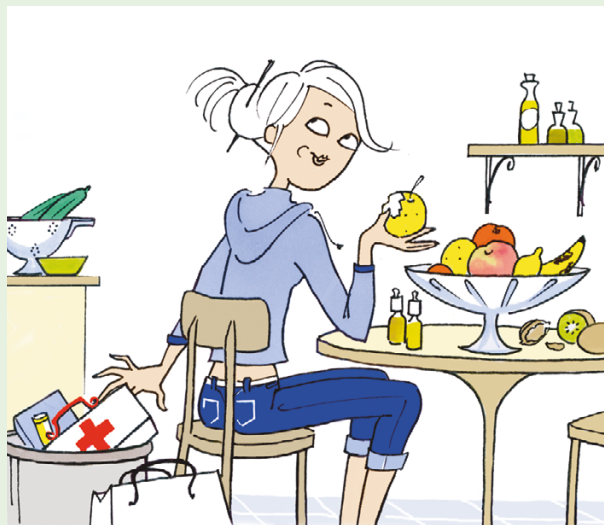
C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ALIX LEFIEF-DELCOURT

Préface du Dr **Serge Rafal**, spécialiste des médecines douces

SE SOIGNER AU NATUREL : MODE D'EMPLOI



**Les remèdes naturels, les exercices,
l'alimentation :
autant de clés pour retrouver
une santé de fer !**

SE SOIGNER AU NATUREL : MODE D'EMPLOI

Saviez-vous que l'ail est un bon remède contre le rhume ?

Que le chocolat noir aide à réduire le stress ?

Que l'huile essentielle de menthe peut soulager les nausées ?

Dans ce livre :

- **Artichaut, gingembre, oignon...** Le top 10 des aliments qui vous veulent du bien ;
- **De la phytothérapie à la luminothérapie**, toutes les thérapies alternatives passées au crible ;
- **De A comme allergie à V comme verrue** : tous les maux du quotidien et leur solution naturelle pour rester en pleine forme, toute l'année.

**DÉCOUVREZ TOUS LES REMÈDES ALTERNATIFS
POUR RETROUVER UNE SANTÉ DE FER, SANS MÉDICAMENTS !**

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine... Elle est notamment l'auteur du *Chlorure de magnésium Malin* et de *La Bible des aliments qui soignent*.

Le **Docteur Serge Rafal** est spécialiste des médecines douces. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages dont *L'alimentation antioxydante*, *Mon guide des médecines douces* ou encore *Ben mon côlon !* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0276-8



9 791028 502768

15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

LE D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : SANTÉ, MÉDECINES DOUCES



EN SUPPLÉMENT

Téléchargez le tableau récapitulatif des 10 soins naturels indispensables pour les maux du quotidien !

Rendez-vous sur la page

<http://blog.editionsleduc.com/soins-naturels.html>

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible des aliments qui soignent, 2016

Mes petits soins beauté d'antan, c'est malin, 2016

Les meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016

La levure de bière, c'est malin, 2016

Retrouvez toute la bibliographie de l'auteur sur notre site :

www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0276-8

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**SE SOIGNER
AU NATUREL :
MODE D'EMPLOI**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

PRÉFACE

Les progrès de la médecine ont été tels dans la deuxième moitié du xx^e siècle (découverte de la structure en double hélice de l'ADN, des antibiotiques, des psychotropes, de la cortisone, révolution des techniques d'imagerie et d'endoscopie, possibilité puis banalisation d'une cardiologie interventionnelle non invasive, large utilisation du laser en chirurgie, greffes d'organes...) et encore au début du XXI^e (diffusion et recours à la thérapie génique et aux anticorps monoclonaux, séquençage du génome, avancées en cours prometteuses sur la connaissance du microbiote intestinal...) qu'ils ont mis entre les mains des médecins un arsenal thérapeutique puissant. Malheureusement, celui-ci est surtout adapté aux pathologies lourdes, plus dignes d'être prises en considération par la majorité du corps médical, qu'aux banals maux du quotidien dont souffrent à des degrés divers une bonne partie de nos concitoyens. Ceux-ci subissent ce que nous appelons une triple peine : 1) des symptômes qui leur empoisonnent généralement l'existence ; 2) une écoute peu attentive et peu empathique par beaucoup de médecins pour lesquels ces troubles fonctionnels, c'est-à-dire dont l'exploration ne montre rien, sont véritablement mineurs ; 3) la prescription de médicaments non seulement peu efficaces dans ce cas, mais générateurs de trop nombreux effets secondaires.

Nous avons là une des principales raisons – ce n'est pas la seule – du phénomène de société que constituent les médecines alternatives et complémentaires (MAC), autrefois qualifiées de médecines douces. Celles-ci sont composées de quatre grandes méthodes : l'homéopathie, leur chef de file incontesté malgré les critiques virulentes dont elle fait l'objet depuis sa création ; l'acupuncture, branche spectaculaire de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ; les plantes, dont les performantes huiles essentielles (HE), et l'ostéopathie. Nous pouvons y rajouter une noria de techniques physiques, énergétiques, manuelles, mentales... qui en sont dérivées mais aussi et surtout l'oligothérapie (utilisation des oligo-éléments) et la micronutrition (conseils alimentaires + supplémentation).

C'est ainsi que l'automédication, qui comprend et associe parfois certains médicaments chimiques vendus sans ordonnance et d'autres produits plus naturels (oligo-éléments, vitamines, homéopathie, plantes, remèdes de grand-mère), longtemps en retrait chez nous par rapport aux autres pays européens, s'est développée avec la complicité des médias, d'Internet et des pouvoirs publics, trouvant un moyen simple de réduire les dépenses de santé en évitant le remboursement d'une consultation médicale et d'un traitement, nous l'avons dit, le plus souvent mal adapté et donc mal ou non suivi.

À défaut de trouver facilement, partout en France, un médecin spécialiste des médecines naturelles, le recours à un ouvrage complet, précis, facile, plaisant, pratique, tel celui d'Alix Lefief-Delcourt, s'avère d'une grande utilité pour prévenir, soulager ou soigner naturellement certains maux plus ou moins courants, compléter ou remplacer la prescription d'une consultation – nécessaire devant tout symptôme anormal ou qui tend à s'installer –, participer au bien-être et contribuer à l'hygiène et à la

qualité de vie, notion importante que le monde médical classique semble découvrir.

Même si beaucoup de médicaments constituent véritablement une révolution et sont indispensables (je guérirais la sublime Violetta qui meurt de tuberculose à la fin de *La Traviata* de Giuseppe Verdi par quelques jours de traitement), ils ne sont en aucun cas une panacée pour beaucoup de soucis de santé du quotidien. Alors laissez-vous guider par Alix, vous pouvez déjà vous sentir bien mieux et faire de belles choses sans la chimie.

DR SERGE RAFAL

Le Dr Serge Rafal est omnipraticien, spécialiste des médecines douces et auteur de nombreux ouvrages à succès, dont Ben mon côlon !, Éditions Leduc.s.

INTRODUCTION

ET SI ON DISAIT STOP AU RÉFLEXE MÉDICAMENT ?

Début 2016, une enquête du hors-série *60 millions de consommateurs* jetait un pavé dans la mare : sur les 61 médicaments sans ordonnance les plus vendus en pharmacie – pour traiter le rhume, le mal de gorge, la grippe ou encore les troubles intestinaux – seule une minorité d’entre eux serait efficace. Pire : près de la moitié serait à éviter en raison d’un rapport bénéfice/risque défavorable. Ils présenteraient des contre-indications et des effets indésirables disproportionnés pour soigner des maux bénins et passagers. Mauvaise nouvelle pour les millions de Français qui ont le réflexe de passer à la pharmacie au premier éternuement !

Il est en effet important de rappeler **que les médicaments ne sont pas des produits comme les autres** : ils présentent des contre-indications et des effets indésirables majeurs (il suffit de lire la notice pour s’en rendre compte). Nombre d’entre eux, pourtant en vente libre dans les pharmacies, sont potentiellement dangereux si on les utilise mal, à mauvais escient. C’est le cas par exemple du paracétamol, le médicament le plus prescrit en France. À haute dose et/ou pris au long cours, il est toxique pour le foie et les reins. On le suspecte aussi d’être à l’origine de

l'explosion des cas d'asthme et d'allergie chez les enfants. Il est par ailleurs présent dans tellement de spécialités différentes (près de 450 médicaments disponibles sans ordonnance) qu'il est facile de dépasser la dose maximale sans même s'en rendre compte. Malheureusement, le cas du paracétamol est loin d'être une exception. Antibiotiques, antidépresseurs, anti-inflammatoires... tous sont néfastes quand ils sont utilisés à outrance. Ce qui, dans notre pays – l'un des plus gros consommateurs au monde de médicaments (48 boîtes par an et par personne en moyenne !) – est un vrai problème de santé publique.

Mais alors, que faire quand on a de la fièvre ou mal à la tête ? Tout d'abord **faire preuve d'un peu de bon sens**. Comprendre par exemple que la fièvre est une réaction normale de l'organisme, et même une réaction salutaire : l'élévation de la température permet de limiter la multiplication des virus et bactéries. Or, le réflexe bien trop courant est de se tourner vers un antipyrétique pour la faire baisser. Vous l'avez compris, c'est complètement contre-productif. En quelque sorte, vous vous mettez vous-même des bâtons dans les roues, et offrez une chance aux méchants virus de proliférer. La deuxième chose à faire est de **découvrir qu'il existe de nombreuses alternatives efficaces aux substances chimiques**. Alimentation, plantes, huiles essentielles, remèdes de grand-mère ou thérapies alternatives peuvent soigner, et même prévenir, un grand nombre de maux du quotidien.

L'objectif de ce livre est de vous montrer qu'il est possible, dans de très nombreuses situations, de se soigner sans médicaments. Il existe un grand nombre d'autres solutions pour soulager la douleur, accélérer la guérison et même agir de manière préventive. L'idée n'est pas de tirer une croix ferme et définitive sur les médicaments : ils ont contribué à soigner et à sauver, et continueront de le faire, de très nombreuses personnes. Mais

ils ne doivent pas devenir un réflexe. **Ils ne doivent pas être pris de manière automatique sans un minimum de réflexion préalable** : prendre ce médicament est-il vraiment indispensable ou n'ai-je pas d'autres moyens, plus pertinents, pour me soigner ? L'autre message clé de cet ouvrage est de comprendre que **la bonne santé est le fruit d'une hygiène de vie globale : bien manger, bien dormir, bouger, prendre soin de soi...** Mieux vaut prévenir que guérir, dit l'adage. Prendre moins de médicaments participe aussi de cette prévention. En limitant certaines substances chimiques, vous évitez de dérégler des équilibres précieux et essentiels à votre immunité, comme votre flore intestinale. Quelques produits simples, un peu de bon sens et une meilleure hygiène de vie, c'est la clé pour une bonne santé sans médicaments.



**LES SECRETS
D'UNE BONNE SANTÉ
SANS MÉDICAMENTS**

Chapitre 1

Les quatre piliers d'une bonne hygiène de vie

Se soigner, c'est avant tout prendre soin de sa santé au quotidien, en adoptant une hygiène de vie saine : c'est la meilleure des préventions ! Pour cela, on se base sur quatre grands principes simples et complémentaires : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le mental.

1. TOUT COMMENCE DANS VOTRE ASSIETTE...

Bien manger, c'est la première clé de la santé. Et cela n'a rien de nouveau ! Hippocrate l'affirmait déjà en son temps (IV^e siècle avant Jésus-Christ) : « Que ton aliment soit ta première médecine ». On sait aujourd'hui, grâce à de très nombreuses études scientifiques, que **notre bonne ou notre mauvaise santé dépend en grande partie de la façon dont on mange**. Et que certains aliments peuvent aider à soigner ou prévenir de nombreux maux. Le Fonds mondial de la recherche contre le cancer (FMRC), lui, affirme qu'environ un cancer sur trois pourrait être prévenu grâce à la consommation régulière de certains aliments !

Les aliments sont en effet des mines de nutriments (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants...). Chacun d'entre eux agit de manière spécifique pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, et venir en renfort quand cela est nécessaire. On sait par exemple que le magnésium est un précieux antistress ; que la vitamine C booste l'immunité ; que le calcium, associé à la vitamine D, est indispensable pour assurer la solidité des os ; que les fibres sont essentielles pour assurer un bon transit ; que les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres à l'origine de nombreuses maladies ou encore que les bons acides gras sont les protecteurs incontournables du cœur et du système cardiovasculaire dans son ensemble...

Adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est donc la meilleure des façons de prévenir un grand nombre de maux. Quand le mal est fait, miser sur des aliments bien ciblés est également idéal pour soulager et accélérer la guérison. Mais attention, il est important de savoir bien choisir ses aliments.

- **Misez en priorité sur les produits frais, locaux et de saison.** Ils seront plus riches en vitamines que les autres, qui ont poussé à l'autre bout de la Terre et ont été récoltés avant maturité pour voyager sur des centaines voire des milliers de kilomètres.
- **Privilégiez les produits bio,** exempts de résidus de pesticides (dont on ignore encore précisément tous les effets néfastes sur la santé !). Sachez que certains végétaux sont plus contaminés que d'autres. Les pommes, les abricots, le raisin, la laitue ou les tomates figurent ainsi dans le palmarès des aliments à choisir en bio en priorité, alors que pour l'avocat, la banane ou l'orange, les risques d'exposition aux pesticides sont moins élevés.

- Si possible, **mangez les fruits et les légumes avec la peau**. Elle concentre souvent de nombreux minéraux et vitamines. Elle contient aussi de précieuses fibres. C'est le cas par exemple de la pomme, dont la pelure renferme de la vitamine C, de la pectine (fibres), et de précieux antioxydants comme la quercétine. Pour éviter les résidus de pesticides, choisissez-les bio (voir ci-dessus) ou lavez-les très soigneusement, avec de l'eau, une brosse et du bicarbonate de soude.

2. 3... 2... 1... BOUGEZ !

Activité physique et santé sont étroitement liées. De manière très concrète, l'activité physique réduit le risque de maladies cardiovasculaires, fait baisser la tension et la masse grasse et contribue à la diminution du risque de cancers (notamment du côlon, du sein, de l'endomètre ou du poumon). Elle ralentit aussi certains processus liés au vieillissement, comme la baisse du nombre de neurones, ou encore empêche ou retarde l'apparition de certaines maladies neurologiques (comme Alzheimer ou Parkinson).

Pilier de la prévention, l'activité physique est aussi un traitement incontournable dans de nombreuses situations. Il y a encore quelques années, on considérait le repos total comme la seule et unique réponse en cas de sciatique ou de lumbago. On sait aujourd'hui que ce n'est pas la solution : une activité (douce et adaptée bien sûr) participe elle aussi au traitement après la période de crise aiguë. L'activité physique est également l'un des traitements les plus efficaces pour lutter contre le syndrome prémenstruel, pour renforcer les os en cas d'ostéoporose ou

encore pour soigner une dépression. Des chercheurs* ont ainsi démontré que l'activité physique pouvait être aussi efficace – voire plus dans certains cas – que les médicaments pour sortir d'une dépression. Le sport agirait de la même façon que les traitements médicamenteux en augmentant le taux de sérotonine dans le sang et en stimulant la formation de nouvelles cellules nerveuses dans l'hippocampe, une région située dans le système limbique et impliquée dans le contrôle des émotions.

Pour toutes ces raisons, le sport devrait donc être prescrit sur ordonnance, au même titre voire à la place des médicaments. Selon une récente étude**, plus de 8 médecins sur 10 y sont favorables. Rappelons aussi que l'activité physique, ce n'est pas seulement le sport. On peut être actif sans forcément être sportif. Monter les escaliers, marcher, passer l'aspirateur, jardiner ou bricoler, c'est aussi être actif !

3. SE SOIGNER... EN DORMANT ?

Les personnes qui dorment le mieux sont aussi celles qui sont en meilleure santé. De manière très concrète, des chercheurs*** ont ainsi montré que les personnes qui manquent de sommeil (moins de 6 heures par nuit) présentent quatre fois plus de risques d'attraper un rhume que les autres. Bien dormir, c'est donc un geste de prévention santé essentiel. De nombreuses études ont

* M. Wegner et al., « Effects of exercise on anxiety and depression disorders : review of meta-analysis and neurobiological mechanisms », *CNS & Neurological Disorders – Drug Targets*, 2014.

** Étude Ifop pour Swiss Life menée auprès de 600 médecins généralistes, novembre 2015.

*** A. A. Prather et al., « Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold », *Sleep*, 2015.

ainsi fait le lien entre manque de sommeil et augmentation des risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers (colorectal ou du sein), de diabète... Sans compter les troubles psychologiques et les risques de dépression associés ! Le sommeil a en effet un rôle anti-inflammatoire avéré : c'est pendant la nuit que l'organisme sécrète une protéine spécifique aux vertus réparatrices. À l'inverse, l'organisme d'une personne privée de sommeil sécrète une autre protéine pro-inflammatoire, la TNF-alpha. Dormir n'est donc pas une perte de temps, bien au contraire !

Pour bénéficier d'un vrai sommeil réparateur, il existe quelques règles simples à garder en tête.

- **Faites preuve de régularité**, en vous couchant et en vous levant tous les jours à la même heure. Votre horloge biologique en a besoin pour bien fonctionner. Si vous êtes en manque de sommeil, préférez la (petite) sieste à la grasse matinée, qui ne fera que dérégler votre horloge interne.
- **Bannissez le recours aux somnifères** qui induisent une dépendance mais aussi empêchent de profiter d'un sommeil réparateur. Il existe de nombreuses astuces naturelles et efficaces à tester avant de se ruer sur les médicaments (voir aussi p. 176).

4. HALTE AU STRESS : PENSEZ POSITIF !

Ce n'est plus un secret : le mental influe considérablement sur le physique. On sait aujourd'hui que **le stress ou, plus généralement, les émotions négatives sont un facteur majeur de**

déclenchement des migraines, insomnies, règles douloureuses, maux de dos, fatigue, hypertension, maladies cardiovasculaires... Corps et esprit sont étroitement liés, et il est impossible de soigner l'un sans prendre en compte l'autre. En cas de stress chronique par exemple, le taux de cortisol (en temps normal anti-inflammatoire) est élevé en permanence, et le système immunitaire finit par s'y adapter et à résister à son action. Les cellules immunitaires deviennent alors insensibles au message anti-inflammatoire du cortisol, ce qui favorise l'inflammation. Encore une bonne raison de ne pas tout miser sur les médicaments qui ne soignent, en général, que le physique. Voilà pourquoi la relaxation, la pratique de la méditation ou encore les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont elles aussi toute leur place dans les solutions indiquées dans la suite de cet ouvrage (voir aussi p. 52). Un chercheur de l'université du Wisconsin* vient d'ailleurs de montrer l'action bénéfique de la méditation : elle permettrait d'activer les gènes antistress et plus particulièrement ceux impliqués dans la douleur et l'inflammation.

* R. J. Davidson et al., « Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators », *Psychoneuroendocrinology*, 2014.

Chapitre 2

Les principaux remèdes pour se soigner au naturel

Aujourd'hui, de plus en plus de Français se tournent vers les alternatives naturelles aux médicaments conventionnels. On redécouvre les bienfaits médicinaux de certains aliments comme l'ail, le citron, la cannelle, la pomme ou le chou, l'art de se soigner avec les plantes (la phytothérapie) ou encore les bons vieux « remèdes de grand-mère », basés sur des ingrédients simples et peu coûteux. Les thérapies alternatives, elles aussi, progressent sans cesse. Tour d'horizon des mille et une façons de se soigner sans avoir recours à la chimie...

LE TOP 10 DES ALIMENTS QUI VOUS VEULENT DU BIEN

Certains aliments possèdent des bienfaits santé avérés. En prévention, et même en traitement, ils peuvent faire des miracles. Mettez-les plus souvent au menu !

1. L'ail, le remède anti-microbes

Ses principales indications

- L'ail permet de traiter **toutes sortes d'infections**, qu'elles soient dues à un virus, une bactérie, un champignon ou un parasite. En clair, il est indiqué en cas de rhume, d'intoxication alimentaire ou bien encore de mycose. Il doit cette efficacité à la présence d'alliine, un composé soufré, combinée à celle d'autres substances actives comme la vitamine C, le magnésium ou l'iode.
- Il est **bon pour la flore intestinale** (voir p. 90) en raison de sa teneur en inulines, des fibres prébiotiques qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales. À ce titre, il est indiqué pour résoudre de nombreux petits soucis de santé : mauvaise digestion, ballonnements, faiblesse des défenses immunitaires...
- Il protège le **système cardiovasculaire** en fluidifiant le sang, et en ayant une action vasodilatatrice sur les vaisseaux et les artères.



Comment profiter de ses bienfaits ?

- Essayez de consommer de l'ail chaque jour, **sous forme crue** (de préférence, pour préserver l'alliine qu'il contient) ou cuite.
- Le « **sirop** » d'ail est un remède très connu pour soulager la toux. Voir p. 185.
- L'ail peut aussi être utilisé **en externe** pour soigner une verru ou même une otite (en insérant une gousse directement dans l'oreille).

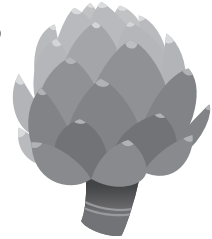
L'ASTUCE EN +

Si vous avez du mal à digérer l'ail cru (ballonnements, flatulences...), passez-le au presse-ail. Privilégiez aussi l'ail jeune, plus digeste ! Vous pouvez aussi le faire cuire mais sachez que, dans ce cas, il perd une grande partie de ses propriétés bénéfiques.

2. *L'artichaut, allié du foie et de la flore*

Ses principales indications

- Il **protège le foie** en augmentant la production de la bile et en favorisant le renouvellement de cellules hépatiques saines. Il assure aussi un rôle de draineur, en stimulant l'élimination des déchets. C'est l'un des aliments « détox » les plus efficaces : à conseiller par exemple en cas de fatigue, de problèmes de peau et de migraines à répétition. Autant de signes qui montrent que le foie est fatigué !
- C'est un bon remède en cas de **troubles digestifs**, qu'il s'agisse de constipation (en raison de sa teneur en fibres) mais aussi de brûlures d'estomac ou encore de diarrhée. Il a en effet une action bénéfique sur la flore intestinale, en raison de sa richesse en fibres prébiotiques (qui nourrissent les bonnes bactéries, voir aussi p. 90). Voilà pourquoi il est également indiqué pour favoriser une bonne santé générale.
- Consommé régulièrement, il participe efficacement à la **prévention de certains cancers** car il est particulièrement riche en divers antioxydants.
- Il est également préconisé en cas de **rétention d'eau**, car il a des propriétés diurétiques, en raison de sa bonne teneur en potassium.



Comment profiter de ses bienfaits ?

- **Cuit ou cru** (pour les jeunes artichauts), c'est la meilleure façon de profiter de ses fibres, minéraux, vitamines et antioxydants.
- On peut aussi le prendre sous forme **d'infusion de feuilles séchées**, riches en cynarine (l'un des principes actifs de l'artichaut), pour ses propriétés diurétiques et cholérétiques (qui stimule la production de bile par le foie). On trouve également des **gélules et comprimés** de cynarine.

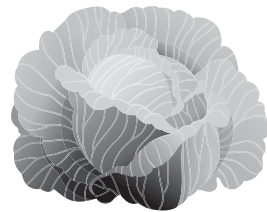
LES ASTUCES EN +

- › Pour le digérer plus facilement, faites-le blanchir avant cuisson. Pour cela, il suffit de le plonger 1 minute dans un grand volume d'eau bouillante, de l'égoutter puis de le faire cuire dans une autre eau.
- › Une fois qu'il est cuit, l'artichaut doit être consommé dans les 24 heures. Au-delà, il produit des moisissures toxiques.

3. Les choux, de vraies plantes médicinales

Leurs principales indications

- Riches en antioxydants, ils participent efficacement à la **prévention contre le cancer**. La consommation régulière de chou est associée à une diminution du risque global de cancer.
- Ils sont **bons pour le transit**, grâce à leur richesse en fibres. Ils favorisent la digestion, aident à réguler le métabolisme et favorisent le bon fonctionnement des intestins. Ils permettent également de soulager les ulcères à l'estomac (sous forme de jus).
- Ils contiennent aussi des composés antalgiques et anti-inflammatoires, à recommander en cas de **douleurs articulaires ou**



musculaires, entorse, arthrose, rhumatismes, maux de dos, hémorroïdes... mais aussi pour traiter les inflammations de la sphère ORL (**angine, bronchite, asthme...**), les **gerçures**, les **petites brûlures** ou les **irritations oculaires**. Pour toutes ces indications, on utilise les choux en cataplasme (voir ci-après).

- En cataplasme toujours, ils possèdent aussi des propriétés décongestionnantes, utiles notamment pour faire mûrir un **abcès** ou un **furoncle**.

Comment profiter de leurs bienfaits ?

- Consommez les choux de **préférence crus** (quand c'est possible) **ou rapidement cuits à la vapeur**, afin de conserver toutes les propriétés. Testez par exemple le brocoli et le chou-fleur crus râpés : vous obtiendrez une fine semoule que vous pourrez préparer comme un taboulé, avec des dés de tomates, des herbes fraîches, une petite vinaigrette olive/citron... Et n'oubliez pas le chou rouge, à consommer cru en salade : il est ultra-riche en antioxydants et en vitamine C.

L'ASTUCE EN +

Vous consommez rarement du chou parce que vous avez du mal à le digérer et/ou parce que vous redoutez les mauvaises odeurs dans votre maison pendant la cuisson ? Sachez qu'il existe des astuces pour limiter ces désagréments. Tout d'abord, ne faites pas cuire votre chou trop longtemps. Vous pouvez aussi utiliser une astuce de grand-mère comme ajouter une noix avec sa coque, une branche de céleri ou un morceau de pain enveloppé dans un petit sachet de mousseline dans l'eau de cuisson. Mais le plus efficace consiste à le faire blanchir avant cuisson (on le plonge dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes puis on égoutte). Cette opération facilitera aussi sa digestion.

- **Sous forme de jus**, les choux sont idéaux pour soulager les troubles digestifs et les inflammations. Pour les préparer, il suffit de mixer quelques feuilles de chou avec un peu d'eau et de jus de citron.
- Les choux peuvent aussi être utilisés **en externe, sous forme de cataplasme** aux propriétés anti-inflammatoires.

CATAPLASME DE CHOU : MODE D'EMPLOI

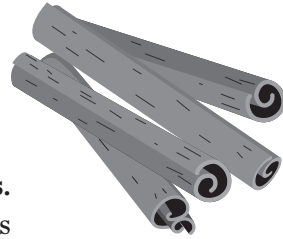
› Récupérez quelques grandes et belles feuilles de chou vert frisé bien fraîches (si possible, issues de l'agriculture biologique ou de votre jardin). Lavez-les et épongez-les avec un linge propre.

› Ôtez les nervures les plus grosses et superposez 3 ou 4 feuilles. Écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie de manière à les aplatir et à exprimer leur suc. Pour obtenir une feuille de chou plus souple (ce qui peut se révéler utile dans certains cas, notamment pour une application sur des hémorroïdes), aplatissez-la avec un fer à repasser.

› En fonction des indications, le cataplasme peut être chaud ou froid. Dans le premier cas, il suffit de mettre les feuilles de chou au réfrigérateur. Dans le second, posez-les quelques instants sur un radiateur chaud ou passez-les au four.

› Appliquez les feuilles de chou directement sur la peau et maintenez avec un bandage pas trop serré. Maintenez en place de quelques heures à une nuit entière (sauf en cas de plaie, où le cataplasme doit être renouvelé plus souvent).

4. La cannelle, anti-microbes et aide-minceur



Ses principales indications

- Elle a des **propriétés anti-infectieuses**. Vous pouvez l'utiliser aussi bien en cas de rhume que d'infection intestinale. C'est aussi un excellent antifongique (contre les champignons).
- Elle **régule le transit** grâce à sa richesse en fibres. Elle favorise aussi la digestion et apaise les maux d'estomac.
- Elle a un effet **coupe-faim**. Elle aide à contrôler ses fringales et ses envies de sucre. Son secret : le HMCP, un flavonoïde particulier. Il suffirait même de respirer son parfum pour éviter de grignoter (sous forme d'huile essentielle).
- Elle aide à mieux **contrôler son taux de sucre sanguin** (glycémie). Elle est donc recommandée aux diabétiques.
- C'est un bon **allié minceur** : en plus de ses propriétés coupe-faim et régulatrices de la glycémie, elle aide à brûler plus vite les graisses et les calories en accélérant le métabolisme.
- Elle a des **propriétés anti-inflammatoires**.
- Elle stimule le **système immunitaire**.
- Elle aurait des effets **anti-cancer**, en raison de sa richesse en antioxydants.

Comment profiter de ses bienfaits ?

- Prenez l'habitude d'en **saupoudrer sur vos desserts** : compotes, salades de fruits, yaourts, fromages blancs... Elle peut même remplacer le sucre en poudre. Vous pouvez aussi en ajouter une pincée dans votre thé ou tisane. Et n'hésitez pas à la goûter dans les plats salés : tajines, currys, riz, plats de poulet ou de légumes...
- L'**infusion de cannelle** (bâton ou feuilles) est aussi un excellent remède pour bien digérer ou redonner de l'énergie.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Se soigner au naturel : mode d'emploi,
c'est malin**

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S