



REMÈDES NATUREL

1000 Remèdes Naturels Pour Toutes
Vos Problèmes De Santé



LUM ESTHER

A propos de l'auteur



Je m'appelle Lum Esther, j'ai 55 ans. Je suis mariée et mère de 6 enfants. Je suis née dans un petit village du Cameroun et c'est là que je suis allé à l'école. Mon père était le guérisseur traditionnel dans mon village. On l'appelaient docteur Os parce qu'il guérissait tous les dysfonctionnements osseux. En dehors de cela, il était un herboriste dans le village. Il savait comment traiter plusieurs maladies en utilisant les feuilles, des arbres, les racines, les tiges, le miel, l'ail, pour n'en nommer que quelques-uns. Avant de mourir, mon père m'a appris de nombreux remèdes naturels que je partageais avec mes amis et ma famille.

C'est mon fils qui m'a convaincu de rédiger un livre expliquant comment guérir des maladies à l'aide de plantes médicinales que j'ai décidé de faire ce livre de remèdes maison. Certains des remèdes contenus dans ce livre ont été fournis par mon mari, des amis, d'autres de mes contacts à l'étranger. J'ai voyagé aux États-Unis et partagé des remèdes maison avec beaucoup de gens.

Santepeaunoir.com, est le seul endroit où ce livre est vendu en ligne pour le moment. J'ai décidé de rendre ce livre abordable pour que tout le monde puisse en avoir une copie sur son téléphone ou acheter le document imprimé.

Personne n'est parfait, il peut y avoir beaucoup d'erreurs dans ce livre. C'est pourquoi je suis ouvert à répondre et à corriger le cas échéant toute partie que vous n'avez pas comprise dans ce livre.

Je ne prétends pas à 100% que mes remèdes vous soigneront, mais beaucoup de personnes ont été guéries de nombreuses infections et ces ce qui m'a même poussé à rédiger ce livre. Tout le monde n'est pas pareil, donc si vous ne recevez pas de soulagement après avoir utilisé l'un des remèdes contenus dans ce livre, veuillez consulter votre médecin pour obtenir de l'aide.

Ce livre regorge d'informations utiles sur la santé et le bien-être. Chapitres sur le VISA/SIDA, l'anémie, infertilité masculine et féminine, Fibromes, Ulcères, l'arthrite, le cancer, le diabète, les maux de tête, les herbes, pression sanguine, surpoids, ostéoporose, etc.

Le but principal de la rédaction de ce livre est pour aider les autres se débarrasser de divers problèmes de santé en utilisant des herbes et d'autres produits naturels dans votre cuisine.

La langue principale de ce livre est en anglaise. Il a été traduit en français par l'utilisation de l'outil Google Translate et édité par Tamfuh Ngwa Kenneth. Je suis désolé si vous trouvez des erreurs sur la version française de ce livre

Droits d'auteur © 2019 Lum Esther. Tous les droits sont réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou autre forme plus ou moins, ou par n'importe quelle système de récupération sans l'ordre écrit par l'auteur.

Termes et conditions d'utilisation

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou utilisée de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Le contenu de ce livre n'est pas destiné à être normatif ni à être interprété comme soit un avis juridique ou médical. Les données contenues dans ce livre qui peut concerner une maladie ou la terminologie médicale est à des fins descriptives uniquement et aucune «tentative de guérison» n'est destinée ou implicite.

L'auteur n'a pas l'intention de diagnostiquer ou prescrire. L'intention est seulement d'offrir des informations sur la santé pour vous aider à coopérer Avec votre médecin dans votre quête de santé. Si vous utilisez ces informations sans l'approbation du médecin, vous vous prescrivez, ce qui est votre droit, mais l'éditeur et l'auteur n'assument aucune responsabilité.

Laissez la nature vous soigner maintenant

Dans ce livre, vous apprendrez comment...

1. Compter sur les dons de la nature et les provisions pour un mode de vie sain
2. Utilisez de la nourriture et de l'eau pour vous soigner les maladies.
3. Arrêtez de vous battre contre vous-même (au cours de guérison d'une maladie, sans le savoir, vous avez mangé encore des choses qui causent et contribuer à la croissance des maladies).
4. Maintenez votre santé grâce à de simples pratiques quotidiennes.
5. Utilisez des feuilles, des plantes, la peau des arbres et des ingrédients de votre cuisine pour vous soigner de tous types de maladies et d'infections

CONTENU

Première Partie	9
L'air Frais	10
Eau Pure	17
Avertissement Concernant L'eau Du Robinet	18
Combien D'eau Doit-on Boire ?	19
Quand Faut-il Boire De L'eau?	20
Lumière Du Soleil	23
La Lumière Du Soleil Lutte Contre Le Cancer	24
Le Soleil Baise Le Cholestérol	25
La Lumière Du Soleil Réduit La Glycémie	26
Le Soleil Détruit Les Bactéries	27
Le Soleil Et Les Hormones Du Sexe	27
Deuxième Partie	30
1000 Problèmes De Santé Et Leur Traitement en Utilisant Des Herbes Et Des Remèdes Maison.	
1. Diabète.	31
2. Démangeaisons Corporelles	34
3. Soins Du Pénis	38
4. Santé Des Pieds	40
5. Le Sida Et Le Cancer	48
6. Anémie - Carence en Fer	52
7. Douleur À La Taille	59
8. Saignement Du Nez	61
9. Rhume	62
10. Faiblesse Sexuelle Chez L'homme	63
11. Poison De Serpent	65
12. Problème Des Yeux	66
13. Problèmes Dentaires	71
14. Éléphantiasis	74
15. Vers Intestinaux	76
16. Ulcère De L'estomac	79
17. Dysfonctionnement Érectile	81
18.1. Comment Fabriquer Le Viagra Naturel en Utilisant Seulement 2 Ingrédients	85

19.	La Fièvre Typhoïde	86
20	Fièvre Du Paludisme	89
21.	Maladie Rénale	92
22.	Brûler La Graisse Abdominale.....	96
23.	Prostate	98
24.	Infections De La Voie Urinaire (Mst)	100
25.	Vergetures	103
26.	Gonorrhée	108
27.	Maladies Du Rein	116
28.	L'alcoolisme	122
29.	La Maladie D'alzheimer	128
30.	Bosse Aisselle	132
31.	Ébullition Sur Les Fesses	138
32.	Astigmatisme	142
33.	Adénomyose	147
34.	Douleur À La Cheville	152
35.	La Toux De Bébé	157
36.	Douleur Abdominale	161
37.	Angine Et Douleur Thoracique	166
38.	Amibiase	171
39.	Nocturie (L'énurésie Nocturne)	175
40.	Infections De L'oreille	182
41.	Poux De Tête	187
42.	Remontés Acide Brûlures D'estomac	194
43.	Infection Fongique	199
44.	Mycose Vaginale	203
45.	L'eczéma	206
46.	Éruptions Cutanée Aux Aisselles	212
47.	Fièvre	218
48.	Douleur Testiculaire	225
49.	Oreillons	230
50.	Les Pellicules	235
51.	AVC Hémorragique	242
52.	Mal De Gorge	243
53.	La Chute Des Cheveux	250
54.	Érythème Fessier	253
55.	Surdité	259
56.	Insomnie	261
57 -	Dermatite	264
58.	Grossir Le Pénis	269
59.	La Toux	276
60.	Toux Sèche	281
61.	Aphtes	287

62.	Douleurs Articulaires, L'inflammation Et Les Raideurs Musculaires ...	290
63	Tabagisme	293
64.	Maladies Cardiaques	296
65.	État Septique - Infections Du Sang Et Des Intoxications	299
66.	Vertige	303
67.	La Gale	309
68.	L'anémie Falciforme (Drépanocytose)	314
69.	Chéilite Angulaire	318
70.	Névralgie	322
71.	Brûlures D'estomac	326
72.	La Sinusite.	330
73.	Règles Douloureuses Et Sales (Dysménorrhée).....	331
74.	L'hépatite B	334
75.	VIH/Sida	337
76.	Cancer	341
77.	Raffermer Les Seins	343
78.	Contraceptif Naturel	344
79.	Infertilité Masculine	346
80.	L'éjaculation Précoce	350
81.	Ronflement	355
82.	Mauvaise Haleine	360
83.	Infertilité Chez Les Femmes	364
84.	Appendicite	365
85.	Fibromes	368
86.	Chlamydia	370
87.	Staphylocoque.	379
88.	Vaginite / Candidas	383
89.	Les Couches De Nuits	385
90.	L'asthme	387
91.	Diarrhée	390
92.	Piqûres D'insectes	396
93.	Oreilles Bouchées	397
94.	La Tuberculose	403
95.	L'anthrax	409
96.	Choléra	412
97.	La Varicelle	419
98.	L'épilepsie	425
99.	Les Hémorroïdes (Piles)	431
100.	Crises De Panique, Anxiété Et Dépression	436

Troisième Partie

Combinaisons Miracles Pour Votre Santé Et Votre Bien-être.

Pastèque Et Du Gingembre	444
(Problème Erectile, Nettoyant Du Corps,)	
Sexe Doux Et Durable	446
Les Merveilles Guérissant Des Feuille De Cajou	447
Savez-vous Que La Noix Est Un Booster De Fertilité	448
Masque Facial Pour Éclaircir La Peau	452
Les Merveilles Guérissant Des Feuille De Chou	453
Plante D'insuline	458
Les Merveilles Guérissantes De Carotte + Pomme De Terre + Pomme.	459
Les Merveilles Guérissantes De Citron Avec L'huile D'olive	461
Les Merveilles Guérissantes De Feuilles De Gombo Et Le Citron	463
Les Merveilles Guérissantes Jus De Pomme De Terre.....	464
Les Merveilles Guérissantes Du Sel, Le Poivre Et Le Citron	467
Les Merveilles Guérissantes Ail + Petite cola + Gingembre + Miel.....	469
Antibiotiques Naturels	472
Les Merveilles Guérissantes L'herbe De Glace.....	474
Thérapie À L'eau Chaude / À L'eau Tiède	475
45 Conseils De Beauté À Savoir	477
11 Recettes Pour Des Problèmes De Santé	479
Tomber Facilement Enceinte	481
Les Miracles De La Banane Plantain	482
Comment Sélectionner Le Sexe De Votre Bébé	487

PREMIÈRE PARTIE

**Les avantages de l'air frais, de l'eau douce et la lumière du soleil
pour un bien-être général et un corps en bonne santé**

L'AIR FRAIS

L'air est un mélange invisible, insipide et sans odeur de gaz qui entoure la terre. L'air au niveau de la mer est composé de 21% d'oxygène, 78% d'azote, 1% de vapeur d'eau, de dioxyde de carbone et de traces d'ammoniac, d'argon, d'hélium et d'autres gaz rares.

Des expériences ont montré que l'inhalation prolongée d'air, dans laquelle la proportion d'oxygène est beaucoup plus grande que celle dans laquelle il se produit naturellement dans l'air, provoque la mort. Par conséquent, nous savons que le mélange appelé air n'est pas un composé accidentel, mais parfaitement adapté par notre Créateur aux besoins du corps humain.

Le premier besoin de toutes les créatures vivantes sur cette terre est l'oxygène. Ils ne peuvent pas vivre sans elle. L'oxygène doit toujours être présent dans l'air que nous respirons. Tous les trillions de cellules du corps humain doivent recevoir un apport constant en oxygène, sans quoi ces cellules vont s'affaiblir et mourir. Au travers des fluides tissulaires, la cellule obtient l'oxygène dont elle a besoin et abandonne le dioxyde de carbone dont elle n'a pas besoin. Ce transport d'oxygène de l'air extérieur vers les cellules des tissus, et le transport du dioxyde de carbone se fait à travers nos poumons.

Nos poumons sont légers et de texture spongieuse. Si placés dans l'eau, ils vont flotter. Normalement nous respirons environ quinze fois par minute, en inspirant environ une pinte d'air chaque fois que nous prenons un souffle. Les poumons contiennent normalement environ six litres d'air, de sorte qu'environ un sixième de l'air est absorbé.

Une personne qui dort n'utilise que 10% de sa consommation de la capacité pulmonaire. Le travail acharné augmente l'utilisation des poumons à environ 50%. Le chanteur utilise ses poumons presque dans toute la mesure du possible.

L'AIR EST ÉLECTRIQUEMENT CHARGÉ

L'air contient de l'électricité. L'air que nous respirons affecte le corps comme s'ils ont été chargés d'électricité. Cette énergie électrique, absorbée par le sang, est transporté à toutes les parties du corps. L'air que nous respirons contient les ions chargés négativement et les ions chargés positivement.

Nos corps ont besoin d'une plus grande partie des ions chargés négativement pour une efficacité optimale. En respirant de grandes quantités d'ions chargés positivement (les mauvais type), nous pouvons ressentir des effets indésirables tels que maux de tête, obstruction, enrouement, fatigue, gorge sèche, vertiges, etc.

RESPIRATION

La plupart du temps, l'air chargé négativement (le bon genre) produira des sentiments d'ivresse et de bien-être. Il a été démontré que l'air chargé négativement diminuait le rythme respiratoire et la pression artérielle, alors que l'air chargé positivement faisait exactement le contraire. Un groupe de chercheurs ont rapporté que la pression artérielle systolique des patients hypertendus et respirant négativement avait une chute moyenne de 39 mmHg.

L'air chargé négativement (le bon genre) se trouve en abondance à la mer, dans les montagnes, au pied d'une cascade, au bord d'une rivière ou d'un ruisseau. Tout l'air extérieur contient une grande quantité d'ions négatifs. C'est pourquoi nous nous sentons si bien lorsque nous allons en camping ou à l'océan. Ou, si vous êtes fatigué, une courte promenade à l'air frais animera l'ensemble du corps.

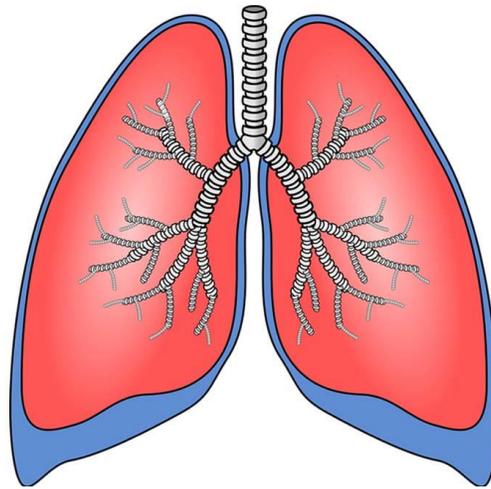
Il y a plus de 3-4 mille ions négatifs dans un centimètre cube d'air de montagne, mais seulement 100 ions négatifs dans un centimètre cube d'air dans un immeuble de bureaux à la fin d'une journée de huit heures.

Les bâtiments fermés ont principalement des ions chargés positivement qui sont nocif pour la santé. Tous les appareils électriques, climatiseurs etc utilisent les bons ions négatifs et dégagent des ions positifs.

Tout l'air que nous exhalons est chargé positivement; c'est pourquoi une personne somnolente après une longue séance dans une pièce fermée pleine de personnes.

LES POUMONS DÉGAGENT DES GAZ TOXIQUES CHARGÉS POSITIVEMENT

Environ trente litres de gaz d'acide carbonique chargé positivement sont exhalés par heure par une personne. Environ un tiers des déchets corporels, qui sont des poisons, sortent des poumons.



Nous devrions toujours veiller à ce que nos déchets sortent rapidement de la pièce au lieu de s'accumuler dans la pièce, ce qui permet aux poumons de disposer en permanence d'une bonne réserve d'air frais, propre et chargé négativement.

Notre peau a également besoin d'air pur. La peau a des millions d'ouvertures minute appelées pores. L'une des fonctions de ces pores est de respirer l'air frais. Si nous recouvrons la peau d'une personne avec un matériau tel que la peinture et fermions ces pores, la personne suffoque dans un court laps de temps. J'insiste sur une ventilation adéquate dans les maisons, les bureaux et les salles de classe.

Chaque personne a besoin d'au moins 1 000 mètre cubes d'air frais par heure pour diluer les poisons provenant de ses propres poumons et de sa peau. Les hôpitaux ont besoin de deux à trois fois plus d'air en raison de la contamination accrue.

On ne penserait jamais à manger de la nourriture mâchée par une autre personne, mais on ne réalise pas à quel point respirer, un air vicié, à plusieurs reprises, va empoisonner le sang et blesser les poumons. Pour

être en bonne santé, nos maisons doivent être bien ventilées (fenêtres ouvertes hiver et été).

Avec nos maisons modernes et scellées et notre air unités de conditionnement recyclant une grande partie de l'air intérieur impur, nous affamons nos poumons d'air pur et frais. L'oxygène que le corps obtient de l'air est très important pour le maintien d'une bonne santé.

Sans l'abondance d'air pur, l'important travail de normalisation de la chimie du sang ne pourrait être mené à bien et l'individu subirait de graves conséquences.

«Les preuves scientifiques démontrent que l'air intérieur peut être plus pollué que ce qui se trouve à l'extérieur, même dans les villes les plus grandes et les plus industrielles

MANIÈRE NATURELLE DE PURIFIER L'AIR



Un moyen naturel d'aider à purifier l'air de votre maison ou de votre bureau consiste à disposer de nombreuses plantes vivantes, car elles capturent le dioxyde de carbone que nous exhalons et le convertissent en oxygène.

Une plante éliminera jusqu'à 87% de toutes les toxines dans 10 mètre carrés d'espace habitable toutes les 24 heures. Ainsi, si votre maison ou votre

bureau mesure 2 00 mètre carrés, vous aurez besoin de 20 plantes placées dans votre maison ou votre bureau.

RESPIRATION INCORRECTE

Des millions de personnes souffrent d'une grande variété de maladies, dues en partie à un apport insuffisant en oxygène. Le problème est que la plupart des gens ne respirent pas correctement.

Beaucoup de gens respirent peu profondément, ne remplissant que la partie supérieure de leurs poumons. Lorsque nous remplissons complètement nos poumons d'air, la partie inférieure des poumons abaissera le diaphragme et cette action repoussera l'estomac. Si votre estomac ne sort pas pendant que vous respirez, alors vous ne respirez pas correctement.

L'exercice vous stimule à respirer plus vite et plus profondément. Votre diaphragme, une feuille de fibres musculaires en forme de dôme qui sépare votre poitrine de votre abdomen, se contracte avec chaque souffle et tire vers le bas. Cela crée à son tour un vide dans la cavité thoracique qui aspire l'air dans les poumons.

Ensuite, lorsque vos muscles du diaphragme se détendent et augmentent, l'air est expulsé. Cela force à ouvrir des millions de cellules d'air que vous n'utilisez pas dans une vie sédentaire. Une respiration vigoureuse apporte non seulement l'oxygène nécessaire à la circulation de votre sang dans les tissus, mais elle renforce et protège également vos organes contre les maladies et les maintient aptes à l'action.

Le grand avantage de l'abondance de l'exercice pulmonaire est le fait que les chanteurs professionnels souffrent moins d'infections pulmonaires que les autres.

L'AIR FRAIS ET BONHEUR

Il a été démontré que l'air chargé positivement (le mauvais type) provoque une surproduction d'une hormone de stress appelée sérotonine chez les mammifères. Cette hormone est associée à des changements d'humeur soudains. Ainsi, lorsque nos enfants sont de mauvaise humeur et se plaignent de colère, emmenez-les dehors pour courir et jouer où ils peuvent se procurer de généreuses doses d'air pur et frais chargé négativement, pour contrer leur stress.

L'OXYGENE TUE LES CELLULES CANCERES

Les cellules cancéreuses ne peuvent pas vivre en présence d'oxygène chargé négativement. Lorsqu'ils sont exposés à l'oxygène, ils meurent. Cela me dit que nous devons apprendre à respirer profondément l'air pur de la campagne. Nous savons que l'oxygène représente 21% de l'atmosphère terrestre, mais des chercheurs ont constaté que les niveaux ont chuté à moins de 15% dans certaines régions métropolitaines.

Les plaies guérissent plus vite

C'est un fait bien connu que les plaies exposées au soleil et à l'air frais guérissent plus rapidement que lorsqu'elles sont bandées. En fait, aucune blessure ne cicatrisera sans air. Pour que les plaies guérissent rapidement, il est donc primordial de les exposer à un apport constant d'air pur et frais.

Le meilleur endroit pour vivre

Polluants dans l'air! Tout le monde s'inquiète de ce que la technologie moderne nous fait. Ceci est particulièrement vrai dans les villes où les échappements, les industries et les installations d'élimination des déchets rejettent des polluants. Le meilleur endroit où vivre est donc le pays où l'air est plus pur.

Quel genre de maison de campagne est la meilleure pour vivre?

Une maison à ossature est préférable à une maison en bloc qui a tendance à être humide et froide.

Ne pas louer ou acheter une maison qui n'a pas beaucoup de fenêtres avec ventilation croisée. Les arbres d'ombrage et les arbustes trop proches et denses autour d'une maison sont malsains, car ils empêchent la libre circulation de l'air.

Assurez-vous que la maison n'est pas dans une sorte de faible concavité. Faites attention aux maisons dans des endroits creux, car elles ont tendance à être drainées; Cela aidera à prévenir le risque de maladie dû à l'humidité des terres basses et mal drainées.

EN CONCLUSION

L'une des plus belles déclarations que j'ai trouvées sur l'importance de l'air réside dans ces paroles écrites par un éminent éducateur dans le domaine de la santé: "Pour avoir un bon sang, nous devons bien respirer - des inspirations profondes d'air pur, qui remplissent les poumons d'oxygène et purifier le sang.

Ils lui donnent une couleur vive et l'envoient, un courant vital, à toutes les parties du corps. Une bonne respiration apaise les nerfs; il stimule l'appétit et rend la digestion plus parfaite; et il induit un son de sommeil réparateur. Si on ne reçoit pas assez d'oxygène, le sang circule lentement, les déchets, les poisons qui devraient être jetés dans les poumons sont conservés et le sang devient impur.

Non seulement les poumons, mais l'estomac, le foie et le cerveau sont touchés. La peau devient superficielle; la digestion est retardée; le cœur est déprimé; le cerveau est assombri; les pensées sont confuses; la tristesse s'installe sur les esprits; tout le système devient déprimé et inactif, et particulièrement vulnérable aux maladies. "

Comme vous pouvez le constater, la santé de tout le corps dépend en partie de l'action saine des organes respiratoires et du type d'air que nous

respirons. L'homme peut vivre des semaines sans nourriture, des jours sans eau, mais seulement quelques minutes sans air

EAU PURE

Ce chapitre couvrira trois aspects principaux de l'eau: Qu'est-ce que l'eau douce pure? Combien d'eau faut-il boire? Comment utilisez-vous l'eau à l'extérieur (hydrothérapie) pour soigner le corps?

QU'EST-CE QUE L'EAU DOUCE PURE?

À l'exception de l'air pur, il n'y a pas d'autre élément de la nature qui soit aussi important pour maintenir la vie que l'eau douce et pure. La composition chimique de l'eau douce pure est représentée par la formule chimique H_2O , ce qui signifie qu'elle est composée de deux parties d'hydrogène et d'une partie d'oxygène. Les deux sont inodores, incolores, sans goût et transparents.

Où peut-on trouver de l'eau douce et pure aujourd'hui dans notre société chimique?

Il a été découvert que les approvisionnements en eau des municipalités contenaient plus de 700 produits chimiques différents, mais les lois ne nécessitent des tests que pour 16 d'entre eux. Des recherches récentes indiquent maintenant que le chlore, utilisé par les réseaux d'approvisionnement en eau municipaux pour tuer les bactéries, est beaucoup plus dangereux que prévu à l'origine. Il a été démontré qu'il était un facteur contributif important dans certains types de cancer et de maladies cardiaques.

NE PAS BOIRE D'EAU CONTENANT DU FLUORURE, DES PRODUITS CHIMIQUES, DES METAUX ET DES PESTICIDES

Le fluorure est dérivé du fluor, un produit chimique mortel pour l'homme, et bien qu'il ne soit pas dangereux en petites quantités, car il s'accumule dans le corps humain, il peut éventuellement causer le cancer et / ou d'autres maladies pouvant être fatales. Le dentifrice est la deuxième source de fluor en importance, après l'eau.

Les fluorures attaquent presque tout. Leur action chimique est telle que tous les contenants doivent être doublés de caoutchouc ou de plastique, car ils mangent à travers tout un matériau métallique.

Que peut-il faire aux tissus du corps? "Au cours des dernières années, les professionnels de la santé publique ont été de plus en plus préoccupés par la présence de produits chimiques toxiques dans notre eau, en particulier les métaux lourds, les produits chimiques et les pesticides. Ces substances sont extrêmement difficiles à éliminer une fois qu'elles pénètrent dans L'approvisionnement en eau.

Une personne peut-elle distinguer la bonne eau d'une mauvaise eau en la goûtant?

De nombreux produits chimiques et substances toxiques sont sans odeur et sans goût. Il n'y a aucun moyen de les goûter. Votre eau pourrait être chargée avec des niveaux toxiques de plomb et vous ne le sauriez jamais. Vous ne pouvez pas goûter au plomb. Vous ne pouvez pas voir le plomb. En outre, il est préférable de ne pas boire d'eau provenant de bouteilles en plastique car le produit chimique contenu dans le plastique se dissout dans l'eau. C'est pourquoi une grande partie de l'eau distillée que vous achetez au magasin dans des bouteilles en plastique a mauvais goût.

Avertissement concernant l'eau du robinet

La plupart des gens pensent que leur ville est responsable de leur fournir de l'eau potable. Ce n'est pas le cas. Au moins 4 200 cas de cancer du vessie et 6 500 cas de cancer du rectum en Afrique chaque année peuvent être une conséquence directe de la consommation d'eau chlorée.

Qu'en est-il d'eau en bouteille?

Une enquête effectuée à New York a révélé des traces d'étrachlorure de carbone et d'autres solvants dans 48 des 93 eaux embouteillées. L'eau embouteillée est moins réglementée que l'eau du robinet. Alors,

Où obtenons-nous de l'eau douce pure?

L'EAU DISTILLÉE EST UNE EAU DOUCE PURE

L'eau distillée est de l'eau qui a été chauffée et transformée en vapeur, de sorte que pratiquement toutes ses impuretés sont enlevées, puisqu'elles sont incapables de se transformer en vapeur. Ensuite, les vapeurs d'eau sont refroidies, vous laissant de l'eau distillée. L'eau distillée n'a pas de goût, de couleur, d'odeur, de bactéries, de métaux lourds, d'acides, de minéraux inorganiques, de produits chimiques toxiques, de poisons, etc. L'eau de pluie est aussi de l'eau distillée, mais elle est polluée lorsqu'elle tombe dans le ciel; Ainsi, l'eau distillée est l'eau la plus pure disponible.

Une expérience simple à essayer à la maison consiste à faire bouillir une casserole d'eau du robinet. Faire bouillir jusqu'à ce que toute l'eau se soit transformée en vapeur. Que reste-t-il dans le fond de la casserole? Gisements minéraux, calcaires blancs.

Plus l'eau est dure, plus elle contient de minéraux; et moins il y a de minéraux, plus l'eau est douce. L'eau distillée n'a pas de minéraux, c'est donc l'eau la plus douce possible.

COMBIEN D'EAU DOIT-ON BOIRE ?

Il est généralement recommandé à une personne de boire au moins huit, 8 à 10 verres d'eau par jour, ce qui serait deux litres. Si vous êtes en surpoids, vous avez besoin de plus, un petit enfant aurait besoin de moins. Il existe une formule simple pour déterminer la quantité d'eau dont vous avez

besoin. Prenez votre poids, divisez-le en deux et c'est le nombre d'onces d'eau dont vous avez besoin. Bien sûr, si vous travaillez au soleil et que vous transpirez abondamment, il vous faudra beaucoup plus.

Un test simple pour savoir si vous buvez suffisamment d'eau est que, si votre urine est pâle et très peu odorante, vous en aurez assez. Si votre urine est sombre avec une mauvaise odeur, vous devez boire plus d'eau. La seule exception à cette règle serait une personne qui prend des médicaments qui colorent souvent l'urine. Beaucoup de gens n'aiment pas l'eau; ils préfèrent boire du café, du thé, du cacao, des boissons non alcoolisées, de l'alcool, etc., nocifs pour le corps. Ces choses devraient être éliminées. ils ne sont pas naturels. Si le bon Dieu voulait que nous les buvions, il les ferait pleuvoir du ciel. L'eau douce pure est le meilleur liquide pour notre corps; il n'y a rien de mieux. L'eau est le principal constituant chimique du corps humain. Elle représente environ 65% du poids d'un homme adulte et 55% de la femme adulte.

Lorsque nous ne buvons pas assez d'eau, notre sang s'épaissit et coule plus difficilement (provoquant une augmentation de la pression artérielle). Cela peut causer des problèmes non seulement aux tissus et aux organes de votre corps, mais également au cœur car il doit pomper ce sang plus épais dans toutes les parties du corps. L'eau est l'élément le plus transitoire de tout le corps. Il est éliminé de quatre manières: à savoir, les poumons, la peau, les reins et les intestins. Boire des quantités suffisantes d'eau aide à éliminer du sang les matières les plus grosses, ce qui rend le sang plus propre pour la constitution des tissus et une meilleure santé.

Quand faut-il boire de l'eau?

Le meilleur moment pour boire votre eau est de boire deux verres ou plus au lever le matin. Nous ne devrions jamais boire de l'eau avec nos repas car cela diluerait l'acide chlorhydrique dans l'estomac. L'acide chlorhydrique dilué aura plus de mal à briser la nourriture, la faire rester plus longtemps dans l'estomac et causer une indigestion, des ulcères, etc. Nous devrions attendre au moins une heure après avoir mangé avant de boire de l'eau et au plus tôt 15 minutes

avant de manger. Il est également déconseillé de boire de l'eau ou des liquides chauds ou très froids, quels qu'ils soient, car ces deux extrêmes sont débilitants à l'estomac.

L'eau est nécessaire pour aider à réguler nos températures. Notre peau couvre environ 3 000 pouces carrés et reçoit un tiers de tout le sang circulant dans le corps. La façon dont il régule la chaleur de notre corps consiste à ouvrir les vaisseaux sanguins et à se refroidir grâce aux millions de glandes sudoripares de notre peau. Si vous travaillez toute la journée au soleil, vous pouvez perdre plus de deux litres plus tard à travers la peau en transpirant.

L'eau est également un lubrifiant - évitant les frictions entre les articulations et les muscles du corps. Pendant le travail manuel, le corps est étiré, tordu et courbé de manière impossible si l'eau n'était pas présente, comme dans le liquide qui entoure le genou.

LE MANQUE D'EAU PEUT CAUSER CES PROBLÈMES DE SANTÉ

Notre cerveau est constitué d'environ 90% d'eau. Lorsque nous ne buvons pas assez d'eau, notre cerveau se déshydrate et nous pouvons avoir mal à la tête. Il y a eu des patients admis à l'hôpital, qui pensaient si loin que leur famille avait cru souffrir de dépression nerveuse. Après vérification, leurs médecins ont conclu à leur déshydratation. En leur donnant simplement des liquides (mélange d'eau et de sel), leurs problèmes mentaux ont disparu en quelques heures.

Notre sang est composé à 78% d'eau et l'une de ses fonctions est d'emporter les déchets dans le corps. Si une personne ne boit pas assez d'eau, le sang s'épaissit avec une concentration plus élevée de déchets dans le flux sanguin; sa circulation dans le cerveau peut provoquer des maux de tête. Cela peut également provoquer une sensation de brûlure pendant l'acte de miction car l'urine est très forte en raison du manque d'eau dans les voies urinaires.

Cette forte concentration de déchets peut également causer des calculs rénaux et des infections aux reins et à la vessie. Une des choses les plus importantes à retenir à propos de l'eau est l'effet sur votre cœur et votre circulation sanguine de la consommation d'eau insuffisante. La déshydratation épaissit le sang et met le système circulatoire à rude épreuve. Cela peut provoquer une hypertension artérielle, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Si vous voulez un cœur en bonne santé, buvez beaucoup d'eau pour que votre circulation sanguine reste libre.

La constipation est un autre problème souvent causé par un manque d'eau. Les matières fécales dans le gros colon doivent être humides et douces; mais si vous ne buvez pas assez d'eau, le corps réabsorbera cette eau impure des matières fécales, ce qui la rendra difficile et causera la constipation et les hémorroïdes. Le manque d'eau peut également causer un gonflement des chevilles, un psoriasis de la peau, des problèmes oculaires, de la fatigue, etc.

La plupart d'entre nous sont très conscients de notre apparence extérieure dans la mesure où nous nous baignons régulièrement, portons des vêtements propres et sentons bon, mais qu'en est-il de l'intérieur de notre corps? Tout comme il faut de l'eau à l'extérieur de notre corps pour le garder propre, il est encore plus important d'utiliser beaucoup d'eau à l'intérieur pour nous garder propres. Une personne qui a un corps plein de déchets accumulés n'aura pas une bonne santé. Donc, pour une santé optimale, buvez une quantité suffisante d'eau chaque jour.

LUMIÈRE DU SOLEIL



La lumière du soleil est l'un des agents de guérison de la nature. Il faut 8 minutes aux rayons du soleil pour atteindre la terre. Cinquante-quatre pour cent de la lumière atteignant la Terre est invisible. Quarante-neuf pour cent sont de la lumière infrarouge et 4,6 pour cent des rayons ultraviolets. La lumière visible atteignant la Terre représente 46%.

Au cours de la majeure partie de l'histoire, l'homme a vécu et travaillé à l'extérieur avec une exposition totale au soleil. Dans notre société moderne, des millions de personnes vivent dans les villes et travaillent à l'intérieur dans des usines et des bureaux.

Nous vivons dans un environnement de verre, où la plus grande partie de la journée se passe derrière des vitres, ce qui empêche la lumière ultraviolette de guérir le corps. La lumière fluorescente et incandescente est utilisée dans nos bureaux, nos écoles et nos usines. Cette source de lumière est totalement différente de celle qui provient de la lumière naturelle du soleil. La lumière du soleil naturelle complète et directe va jusqu'à 10 000 pieds de bougies, tandis que l'intensité maximale d'un luminaire fluorescent contenant dix tubes de 8 pieds ne représente qu'environ 1 000 pieds de bougies à une distance de 10 à 12 pouces.

CAPACITÉ DU SOLEIL A RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DE L'ORGANISME

On pense maintenant que la maladie ne peut survenir que si l'on ne parvient pas à maintenir le délicat équilibre des pouvoirs entre son corps et les organismes qui produisent la maladie. C'est le cas, car nous trouvons des personnes qui portent en elles des germes capables de provoquer une infection et pourtant, elles sont apparemment exemptes de maladie. Le système immunitaire de leur corps est suffisamment fort pour empêcher ces organismes de croître et de se développer.

Des études ont montré que l'exposition à la lumière naturelle augmentait le nombre de globules blancs dans le sang humain. Le globule blanc qui augmente le plus est le lymphocyte, qui joue un rôle de premier plan dans la défense du corps contre une invasion de germes. Comme les lymphocytes augmentent en nombre après un traitement au soleil, les anticorps, leurs produits de défense, augmentent également dans le sang. La lumière ultraviolette a également un effet sur les organes internes profonds. Le pancréas, l'estomac, le foie, les reins et les glandes surrénales bénéficient apparemment de traitements à la lumière solaire, apparemment dus à la stimulation du système nerveux sympathique.

LA LUMIERE DU SOLEIL LUTTE CONTRE LE CANCER

La lumière du soleil est capable d'accélérer le métabolisme du corps pour éliminer les poisons toxiques qu'il a accumulés. La lumière ultraviolette aiderait à les éliminer. Ainsi, en aidant à éliminer de nombreux agents cancérigènes, la lumière du soleil peut réduire l'incidence du cancer. Des études montrent que plus le soleil disponible n'augmente, plus l'incidence du cancer interne ne diminue. Il a été démontré que le nombre total de décès par cancer dans les différents États américains et provinces canadiennes diminuait avec l'augmentation de la lumière solaire disponible.

La lumière du soleil augmente l'utilisation d'oxygène dans les tissus. Cela peut être très important pour stimuler le système immunitaire, notamment lors de la production d'anticorps. De nombreux types de cellules cancéreuses n'aiment pas l'oxygène et, lorsqu'elles sont exposées à de fortes concentrations, elles vont ralentir leur croissance et leur division, pour finalement s'arrêter complètement. De cette manière indirecte, la lumière solaire peut lutter contre le cancer, stimuler le système immunitaire et augmenter tissus.

Chez l'homme, la preuve que la lumière est impliquée dans le cancer commence à se faire jour. Lorsque la glande pinéale se calcifie chez l'homme, elle réduit sa production de mélatonine. Ceci, à son tour, stimule la production d'œstrogènes, ce qui provoque une augmentation du nombre de cancers du sein.

LE SOLEIL BAISE LE CHOLESTEROL

Le cholestérol est une substance que l'on ne trouve que dans la viande, la volaille, le poisson et les produits d'origine animale tels que les œufs, le lait et le fromage. Le cholestérol ne se trouve pas dans les fruits, les légumes, les noix, les céréales, etc. Notre corps produit du cholestérol à partir de graisses, d'huiles, de sucres et de protéines.

Le cholestérol est un membre de la famille des stéroïdes. Cette famille est un groupe de substances qui ont une structure moléculaire similaire mais des effets très différents sur le corps. Il est important de comprendre que la vitamine D et le cholestérol appartiennent à la famille des stéroïdes. C'est en 1904 qu'un chercheur a découvert que la lumière du soleil était en mesure de transformer le cholestérol en vitamine D.

Il a été constaté que non seulement la lumière du soleil entraînait une réduction rapide et significative de la quantité de cholestérol dans la peau, mais elle affectait également le métabolisme global du cholestérol dans tout le corps. Lorsque la peau est exposée au soleil, le cholestérol est détruit rapidement.

La lumière du soleil réduit la glycémie

L'exposition au soleil semble avoir un effet analogue à celui de l'insuline, en ce sens qu'elle provoque une baisse du taux de sucre dans le sang. Ceci est minime chez les individus normaux, mais dramatique chez les diabétiques. La lumière du soleil facilite l'absorption du glucose dans les cellules du corps et le stimule à convertir son glucose sanguin (glucose) en sucre stocké (glycogène), stocké dans le foie et les muscles. Il s'agit de la réserve d'énergie du corps qui peut à nouveau être instantanément transformée en glucose pour répondre à la demande dans des conditions normales ou d'urgence.

La lumière du soleil élimine le sucre dans le sang en augmentant les niveaux de glycogène. En raison de cet effet dramatique, un diabétique peut avoir besoin d'ajuster sa dose d'insuline lorsqu'il suit un programme de bronzage, car la lumière du soleil combinée à l'insuline peut avoir un effet hypoglycémique très puissant. A, diabétique doit bronzer avec prudence. En diminuant progressivement la dose d'insuline, on peut éviter une réaction hypoglycémique.

LE SOLEIL AMÉLIORE L'ARTHRITE

Nous constatons que l'utilisation de la lumière du soleil pour soulager l'arthrite remonte à plusieurs siècles. Les rayons chauds du soleil relâchent les articulations douloureuses et raides et peuvent avoir un effet relaxant général. La lumière du soleil renforce également le système immunitaire du corps. En Russie, les mineurs reçoivent des traitements au soleil en raison de leurs effets bénéfiques.

LE SOLEIL DÉTRUIT LES BACTÉRIES

Les taches cutanées peuvent être améliorées avec le soleil. Lorsque les glandes sudoripares deviennent bouchées et infectées, la lumière du soleil peut aider à stériliser la région. Les cellules mortes de la couche externe de la peau ont tendance à boucher les glandes sudoripares, et la lumière du

soleil provoque un retrait plus rapide de la couche externe de la peau, ce qui permet aux glandes sudoripares de se drainer et de réduire ainsi la congestion.

Les plaies recevant des traitements à la lumière du soleil semblent guérir plus rapidement et leur apport en sang est beaucoup plus important. L'exposition au soleil contribue à la résistance de la peau aux maladies en éliminant les germes qui se trouvent à la surface de la peau. Les longueurs d'onde ultraviolettes atteignant la Terre varient en longueur. Les longueurs d'onde les plus courtes de la lumière ultraviolette sont celles qui sont les plus bactéricides, pénétrant dans les couches superficielles de la peau et tuant les bactéries dans ces couches. Le soleil a non seulement un effet bactéricide direct sur la peau, mais il modifie également les huiles de la peau. Même les vapeurs provenant des huiles naturelles de la peau (après exposition au soleil) sont capables de tuer les bactéries.

LE SOLEIL ET LES HORMONES DU SEXE

Nos journées de vingt-quatre heures sont divisées en périodes de lumière et d'obscurité. Cette division semble jouer un rôle important dans notre production d'hormones. Si cette division de la lumière et de l'obscurité est modifiée, cela affectera l'équilibre hormonal. Les humains, tels que les enfants aveugles, deviendront sexuellement matures plus tôt que les enfants non-aveugles. La lumière du soleil affecte l'équilibre hormonal du corps de deux manières: en stimulant la production glandulaire lorsque la lumière traverse le cerveau et en produisant des hormones directement dans la peau. Lorsque la lumière pénètre dans l'œil, elle stimule les nerfs situés à l'arrière de l'œil pour envoyer des impulsions à la moelle épinière. De là, l'impulsion est renvoyée dans le cerveau vers un minuscule organe appelé glande pinéale. La glande pinéale produit une hormone appelée mélatonine.

Cette hormone affecte le cerveau et d'autres glandes telles que l'hypophyse, les glandes surrénales, les ovaires et les testicules. Il semble également pouvoir contrôler diverses fonctions glandulaires: par exemple, il peut arrêter l'ovulation des ovaires et retarder la maturité sexuelle. Lorsque le

soleil frappe la peau, il produit des hormones sexuelles dans la peau elle-même. Lorsque la poitrine ou le dos sont exposés au soleil, les hormones mâles peuvent augmenter de 120%.

BAIN DE SOLEIL



Il est préférable de prendre un bain de soleil le matin lorsque l'air est clair et que la chaleur n'est pas trop forte. En été, il peut être pris dès huit heures. Des précautions doivent être prises pour éviter la surchauffe ou le refroidissement. Afin d'éviter un coup de soleil, il est nécessaire de commencer par une courte exposition et d'augmenter progressivement la durée des jours suivants. La lumière ultraviolette est la lumière qui s'est révélée être celle qui rétablit le plus la santé. Malheureusement, c'est aussi celui qui est le plus facilement éliminé par les vitres, les lunettes de soleil ou les vêtements.

Nos yeux sont la partie la plus importante de notre corps que les rayons ultraviolets du soleil doivent atteindre. Les lunettes de soleil ne laisseront pas les rayons ultraviolets (les rayons du soleil qui guérissent) atteindre les yeux. Donc, lorsque vous prenez un bain de soleil, n'utilisez pas de lunettes; fermez simplement les yeux et regardez le soleil avec les yeux fermés pour que les rayons ultraviolets puissent pénétrer dans les paupières. Ce serait bien de faire cela au moins 10 minutes par jour. Ceci est particulièrement utile pour les femmes présentant un déséquilibre hormonal (au cours de leur cycle mensuel) et pour toutes les personnes atteintes d'un trouble nerveux. Au soleil, la quantité de lumière

ultraviolette disponible dépend de l'emplacement de la terre et de la saison.

COUP DE SOLEIL

Pendant le bain de soleil, vous devriez vous sentir bien. Il ne devrait y avoir aucune sensation de dépression ou d'inconfort. Si, à la suite d'une exposition au soleil, vous vous sentez faible, trop chaud ou s'il y a des signes de mal de tête, arrêtez-vous immédiatement. Le degré de lésion cutanée dépend de la concentration de rayons ultraviolets, de la durée de l'exposition et de la quantité de pigment dans la peau de l'individu. Les blondes et les rousses sont particulièrement susceptibles. Il ne faut pas avoir peur de transpirer, car ce processus refroidit le corps et élimine les toxines. Lorsqu'on prend un bain de soleil, il faut tenir compte de l'heure du jour, du lieu, de la saison, de la latitude et de l'altitude. Si quelqu'un prend un bain de soleil sur la plage, il brûlera probablement plus vite que sur la pelouse arrière. La quantité de lumière ultraviolette réfléchiée par l'environnement peut faire toute la différence. La neige reflète environ 86% de l'ultraviolet, le sable sec 17% et l'herbe 2,5%. L'eau est un mauvais réflecteur de la lumière ultraviolette. La lumière est un nutriment qui ressemble beaucoup à la nourriture. et, comme la nourriture, le mauvais type peut nous rendre malade et le bon type peut nous garder en santé.

ÉCRANS SOLAIRES / TUMEURS

L'acide urocanique, présent dans les écrans solaires, les lotions pour le corps, les fonds de teint ou les fonds de maquillage, peut déclencher ou stimuler la croissance de tumeurs cutanées. Les animaux de laboratoire exposés aux lampes solaires après les applications d'acide urocanique avaient quatre fois plus de tumeurs que ceux non traités à l'acide urocanique.

DEUXIÈME PARTIE

200 problèmes de santé et leur traitement en utilisant des Herbes et des remèdes maison.

Cette section du livre traite d'informations spécifiques sur divers problèmes de santé. Il y aura des répétitions dans cette section en raison du chevauchement de certains problèmes de santé et de ce qu'il faut faire pour les résoudre.

1. DIABÈTE.



Le diabète est une maladie qui altère la capacité du corps à traiter la glycémie. Sans une gestion continue et prudente, le diabète peut entraîner une accumulation de sucres dans le sang, ce qui peut augmenter le risque de complications dangereuses, notamment d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque. Différents types de diabète peuvent survenir et la gestion de la maladie dépend de ce type. Toutes les formes de diabète ne proviennent pas d'une personne en surpoids ou d'un style de vie inactif. En fait, certains sont présents depuis l'enfance

Symptômes

Les symptômes du diabète varient en fonction de votre glycémie. Certaines personnes, en particulier celles atteintes de pré diabète ou de diabète de type 2, peuvent ne pas présenter de symptômes au début. Dans le diabète de type 1, les symptômes ont tendance à se manifester rapidement et à devenir plus graves. Certains des signes et symptômes du diabète de type 1 et de type 2 sont:

- ✚ Soif accrue
- ✚ Urination fréquente
- ✚ Extrême faim
- ✚ Perte de poids inexplicquée
- ✚ Présence de cétones dans l'urine (les cétones sont un sous-produit de la dégradation des muscles et de la graisse qui survient lorsqu'il n'y a pas assez d'insuline disponible)
- ✚ Fatigue

- ✚ Irritabilité
- ✚ Vision floue
- ✚ Plaies à guérison lente
- ✚ Infections fréquentes, telles que les infections des gencives ou de la peau et les infections vaginales

Le diabète de type 1 peut se développer à tout âge, bien qu'il apparaisse souvent pendant l'enfance ou l'adolescence. Le diabète de type 2, le type le plus courant, peut se développer à tout âge, mais il est plus fréquent chez les personnes de plus de 40 ans.

REMÈDE À BASE DE PLANTES

Ce que vous mangez affecte directement votre santé globale et votre taux de sucre dans le sang. Garder votre glycémie sous contrôle est un moyen de rester en bonne santé, que vous soyez diabétique ou non.



Une façon de contrôler votre glycémie est de manger des aliments qui ne l'augmentent pas rapidement. Les plantains verts sont un exemple d'aliment qui ne fera pas augmenter votre glycémie (Sucre dans le sang)

PRÉPARATION

- Obtenez beaucoup de plantains immatures, stockez-les chez vous si besoin est.
- Ajoutez suffisamment d'eau à la quantité de plantain immature que vous souhaitez faire bouillir en une journée.

- Ne pas peler, il suffit de le laver et de le faire bouillir.
- Mangez la banane plantain et buvez l'eau que vous avez utilisée pour la faire bouillir.

De préférence, vous pourrez boire cette eau toute la journée. Manger ceci 3 fois par jour pendant 1 mois. Ensuite, allez vérifier après un mois. Pour un résultat plus rapide, placez votre régime là-dessus sans rien manger d'autre pendant un mois

Autre traitement du diabète



INGRÉDIENTS:

- Les feuilles de goyave
- Curcuma (son utilisation dans le diabète de type 1 pour stimuler la sécrétion d'insuline dans le pancréas, et même pour prévenir très efficacement le diabète de type 2 chez les individus prédisposés = excès de poids et obésité par exemple.

PRÉPARATION

- Faire bouillir les feuilles de goyave et de curcuma dans une casserole pendant 10 minutes et laisser refroidir
- Buvez le matin, midi et soir si le cas est avancé.
- Une demi-tasse de verre matin et soir en cas de prévention. C'est un traitement à long terme (6 mois)
- Veuillez noter qu'il est obligatoire de vérifier votre glycémie pendant que vous prenez ce remède.

2. DÉMANGEAISONS CORPORELLES



Utilisez l'une de ces 3 méthodes ...

- 1. Mélanger des quantités égales de miel et de cannelle en poudre et appliquer sur la zone touchée.**
- 2. Appliquez la pâte de bois de santal et de jus de citron vert sur la zone touchée. (Achetez du bois de santal dans les magasins vendant des produits biologiques).**
- 3. Faites une pâte de bicarbonate de soude avec de l'eau. Appliquez-le sur la zone touchée**

Huile d'olive

L'huile d'olive aide à la guérison et favorise le renouvellement de la peau, car elle est riche en vitamine E et en antioxydants. Il apaise également la peau et réduit les démangeaisons.

Appliquez de l'huile d'olive extra vierge ou une combinaison d'huile d'olive et de miel plusieurs fois par jour sur votre éruption cutanée jusqu'à ce qu'elle guérisse.

Ajoutez également une pincée de poudre de curcuma à l'huile d'olive et appliquez-la deux ou trois fois par jour pendant quelques jours. Le curcuma est riche en propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui apaisent les éruptions cutanées et soulagent les démangeaisons. Outre l'huile d'olive, l'huile de ricin et l'huile de noix de coco aident également à guérir les éruptions cutanées de façon naturelle. Une combinaison d'huile de vitamine E et d'huile de foie de morue est également utile

Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est utile pour sécher les éruptions cutanées ainsi que pour soulager les démangeaisons et l'inflammation. Ajouter une partie de bicarbonate de soude à trois parties d'eau et appliquer sur la zone touchée chaque jour.

Un mélange de bicarbonate de soude et d'huile de noix de coco est également efficace pour traiter les éruptions cutanées. Ne laissez pas le bicarbonate de soude sur la peau trop longtemps, car cela pourrait causer une irritation supplémentaire.

La Farine d'avoine

Lorsqu'il s'agit de soulager l'irritation de la peau et l'inflammation, la farine d'avoine est une option efficace compte tenu de ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Il est particulièrement utile dans le traitement des éruptions cutanées déclenchées par l'herbe à puce, l'eczéma, la varicelle, les coups de soleil et les allergies.

Mélangez une tasse de farine d'avoine finement moulue dans de l'eau chaude du bain et laissez-la tremper pendant au moins 15 ou 20 minutes. Pour traiter les éruptions cutanées sur le visage, appliquez un mélange de quantités égales d'avoine et de yogourt nature mélangés avec un peu de miel.

Aloe Vera

Grâce à ses propriétés antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires et émoullientes, l'aloë vera est excellent pour traiter un certain nombre d'affections cutanées, notamment les éruptions cutanées, ainsi que pour apaiser la peau. Si le gel d'aloë vera frais, idéal à cet effet, n'est pas disponible, vous pouvez acheter du gel ou de l'extrait d'aloë vera.

Compresse froide

Une compresse froide peut être bénéfique pour réduire les éruptions cutanées, en particulier celles causées par la chaleur, les piqûres d'insectes, l'herbe à puce et le zona. Il aide à soulager le gonflement, l'inflammation et les démangeaisons et est particulièrement utile si une éruption cutanée commence à se transformer en ampoules.

Frottez les glaçons dans un sac en plastique scellé ou un sac de glace sur la zone touchée pendant quelques minutes. Sinon, vous pouvez simplement faire tremper une débarbouillette propre dans de l'eau glacée et la placer sur l'éruption pendant environ 10 minutes.

Remarque: évitez de placer des glaçons directement sur la peau.

Vinaigre de cidre de pomme

Le vinaigre de cidre de pomme cru et biologique est un remède maison courant pour traiter les éruptions cutanées et soulager les démangeaisons. Sa teneur en acide acétique aide à lutter contre les infections cutanées ou les allergies cutanées susceptibles de causer ou d'aggraver le problème.

Placez une boule de coton trempée dans du vinaigre de cidre de pomme sur la zone touchée. Si le vinaigre de cidre provoque une irritation, diluez-le avec de l'eau avant de l'appliquer sur la peau. Si cela irrite toujours votre peau, ne persistez pas.

Camomille

La camomille est très utile dans le traitement des éruptions cutanées. Il soulage les démangeaisons, apaise la peau, réduit l'inflammation et aide à la guérison grâce à ses propriétés anti-irritantes et anti-inflammatoires ainsi que ses effets antibactériens, antifongiques et antiviraux.

Trempez un chiffon dans du thé à la camomille et placez-le sur la zone touchée sous forme de compresse. Répétez l'opération deux ou trois fois par jour. La camomille est également appliquée sur la zone touchée en diluant quelques gouttes dans deux cuillères à café d'huile de noix de coco ou d'une autre huile de vecteur.

Neem

Anti-inflammatoires, analgésiques, anti-irritantes, antivirales, antifongiques et antibactériennes, le même nom est également utile dans le traitement de nombreuses affections cutanées, les éruptions cutanées, l'acné, le gale, le psoriasis et diverses infections. Il contient également des antioxydants qui empêchent le vieillissement et revitalisent les cellules de la peau.

Faites bouillir les feuilles de neem, filtrez la solution et laissez-la refroidir. Boucle de coton imbibée dans la solution de la zone touchée au moins 10 minutes. Vous pouvez également utiliser un extrait de feuille de neem, du savon, de la crème ou d'autres produits à la base de neem.

3. SOINS DU PÉNIS

En tant qu'homme, il est important de garder votre pénis en bonne santé. Vos organes sexuels sont très précieux et doivent être soignés.



1. Un pénis propre est très important, alors lavez-le à l'eau tiède au moins deux fois par jour. Nettoyez délicatement le scrotum et sous la tige du pénis et frottez également votre sac scrotal.
2. Laisser trop de cheveux autour du pénis n'est pas cool. Pendant les rapports sexuels, les cheveux peuvent provoquer des coupures sur les organes vaginaux et le préservatif. En outre, les poils autour de la base du pénis peuvent être un terrain fertile pour les furoncles et causer une mauvaise odeur. Rasez-les ou maintenez-les courts et propres.
3. Dès que vous remarquez une infection, une bouille, des éruptions cutanées, demandez de l'aide immédiatement.
4. Beaucoup de gars portent un boxer pendant une semaine ou même un mois, mais pour des raisons de santé, veuillez changer votre boxer tous les jours. Le sale boxer peut donner à votre pénis une mauvaise odeur permanente et un mauvais goût.

5. Ce que vous mangez affecte le goût de votre sperme ou de votre jus pénien. Évitez trop d'alcool, le café et les aliments épicés.

Mangez des fruits riches en sucre naturel comme des oranges, des pommes, des mangues et prenez du miel aussi. Ils rendent tous votre goût de sperme bon pour nourrir l'oeuf pour un bébé en bonne santé.

6. Le visage d'une femme peut avoir besoin de maquillage mais pas de votre pénis. Évitez d'utiliser de la poudre autour du pénis. Si vous le faites, surtout après le rasage, vous devrez peut-être faire face à de graves irritations. Le pénis n'a pas besoin de parfum pour sentir bon alors ne vaporisez pas de parfum autour de votre pénis.

NB *: Pour ceux qui ne sont pas circoncis, dans votre cas, veuillez retirer le prépuce et laver en dessous avec de l'eau tiède chaque jour. Rappelez-vous toujours qu'un pénis propre est plus puissant que l'épée de Goliath.

Enfin les gars, s'il vous plaît allez faire un rapide check-up si vous remarquez des changements dans votre scrotum, cela pourrait être un signe de cancer de la prostate. Ces fréquent chez les hommes de 50 ans et plus.

4. SANTÉ DES PIEDS

Saviez-vous que vos pieds sont des points d'accès puissants et directs aux organes internes de votre corps? Ceux-ci sont connus comme des méridiens dans la médecine chinoise, et ils sont des voies d'accès à chaque organe de votre corps.

Certains avancent que les méridiens n'existent pas, mais ceux qui comprennent la médecine chinoise savent que le système des méridiens est très étroitement lié au système nerveux.



Donc, si vous savez que vous avez des nerfs et un système nerveux, vous savez que vous avez aussi des méridiens.

Étape 1:

Couper les oignons biologiques en tranches. Des oignons biologiques car ils ne contiennent ni pesticides ni autres produits chimiques dont vous ne voulez pas vous asseoir sur les pieds et qui pénètrent dans votre circulation sanguine toute la nuit.

- Coupez les oignons en tranches plates de manière à ce qu'ils puissent être appliqués au bas de votre pied entier (comme une plate-forme). Le bas de vos pieds est immergé dans l'oignon pendant que vous dormez.

Étape 2:

Mettez une tranche d'oignon dans chaque chaussette et dormez! Pendant que vous dormez, les pouvoirs de guérison naturels de l'oignon vont agir à travers votre peau (application transdermique) pour purifier votre sang, tuer les bactéries et les germes, ainsi que pour absorber les toxines!

Cela aidera également à purifier l'air dans votre chambre. En Angleterre, pendant les invasions, ils coupaient les oignons et les laissaient dans la pièce pour purifier l'air et les aider à ne pas être exposés aux infections, à la grippe ou à tout ce qui pourrait leur nuire.

Remèdes maison pour enlever fissuré aux talons et obtenir de beaux pieds

1. Listerine et vinaigre

Que faire:

- Préparez un mélange d'une tasse de Listerine, d'une tasse de vinaigre blanc et de 2 tasses d'eau.
- Faites tremper vos pieds dans le mélange pendant 15 minutes.
- Retirez vos pieds et frottez-les à l'aide d'une pierre ponce pour éliminer les peaux mortes.
- Rincer à l'eau claire.
- Séchez-vous et hydratez.

À quelle fréquence: Répétez chaque jour jusqu'à ce que vos talons guérissent.

Pourquoi cela fonctionne-t-il: La Listerine contient du thymol et de l'alcool, qui aident à combattre les champignons des ongles des pieds, à guérir les pieds gercés, à apaiser la peau et à traiter les verrues plantaires.

Les acides doux présents dans le vinaigre adoucissent les peaux sèches et mortes, ce qui facilite l'exfoliation.

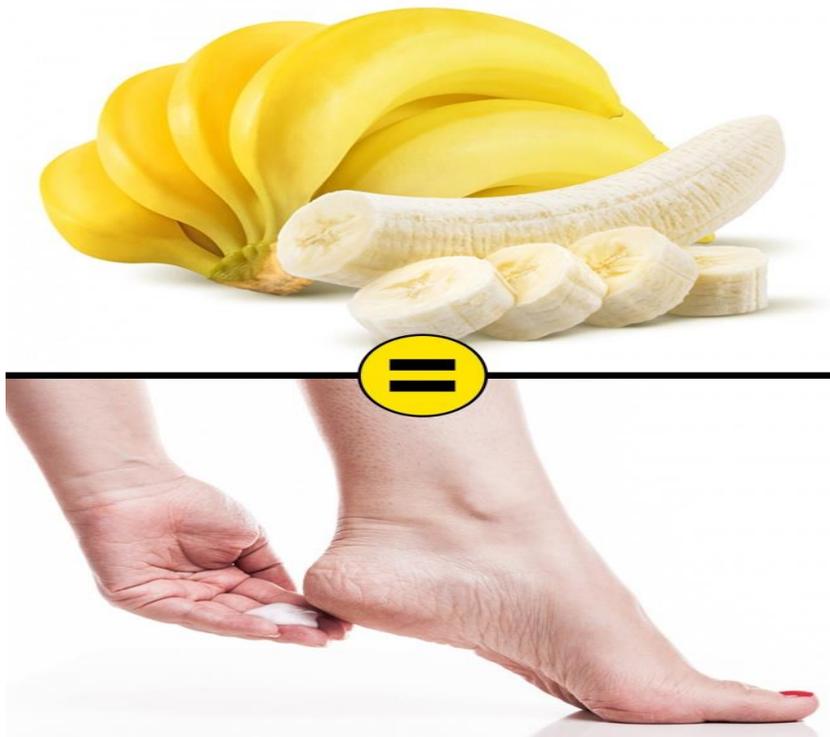
2. Farine de riz, miel et vinaigre

- Que faire: Faites un gommage en mélangeant 3 c. À thé de farine de riz, une c. À thé de miel et 2 à 3 gouttes de vinaigre de cidre. Mélangez bien pour former une pâte épaisse.
- Faites tremper vos pieds dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes, puis frottez doucement à l'aide de la pâte pour éliminer les peaux mortes.

À quelle fréquence: Répétez le processus 2 à 3 fois par semaine.

Pourquoi cela fonctionne: La farine de riz exfolie, purifie et reminéralise la peau. Le miel est un antiseptique naturel qui aide à guérir les pieds gercés. Le vinaigre est un acide doux qui adoucit les peaux sèches et mortes, facilitant l'exfoliation.

3. Banane



Que faire:

- Écrasez 2 bananes mûres en une pâte lisse. Assurez-vous que les bananes sont mûres. Les bananes non mûres contiennent un acide dur pour la peau.

- Frottez doucement la pâte sur tous vos pieds, y compris les ongles et les côtés de l'orteil. Gardez-le pendant 20 minutes.
- Après 20 minutes, rincez-vous les pieds à l'eau claire.

À quelle fréquence: Répétez cette opération tous les soirs avant d'aller au lit pendant 2 semaines ou jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat.

Pourquoi cela fonctionne: La banane est un hydratant naturel pour la peau. Il contient les vitamines A, B6 et C, qui contribuent à maintenir l'élasticité de la peau et à la maintenir hydratée.

4. Miel



Que faire:

- Ajoutez une tasse de miel dans une bassine d'eau tiède.

- Trempez vos pieds propres dans le mélange et massez doucement pendant 20 minutes.
- Exfoliez doucement votre peau avec une pierre ponce.
- Séchez-vous bien et appliquez une crème hydratante épaisse.

À quelle fréquence: Cela peut être fait régulièrement avant d'aller au lit.

Pourquoi cela fonctionne: Le miel est un humectant naturel, ce qui signifie qu'il tire de l'eau des tissus intérieurs vers les couches extérieures de la peau. Ce changement de fluide crée un effet repulpant qui aide la peau externe à guérir.

5. Huile végétale



Que faire:

- Nettoyez bien vos pieds.
- Séchez vos pieds avec une serviette douce.

- Appliquez une couche épaisse d'huile végétale sur les talons et les orteils.
- Mettez une paire de chaussettes propres et confortables et laissez-les toute la nuit.

À quelle fréquence: tous les jours avant d'aller au lit.

Pourquoi ça marche: Les huiles végétales sont facilement absorbées par la peau. La plupart des huiles végétales contiennent des vitamines telles que les provitamines A, D et E, qui contribuent toutes à nourrir la peau et à créer de nouvelles cellules.

6. Bicarbonate de soude

Que faire:

- Ajoutez 3 c. À soupe de bicarbonate de soude dans un bol d'eau tiède. Bien mélanger jusqu'à ce que le bicarbonate de soude se dissolve.
- Faites tremper vos pieds dans cette pièce pendant 15 minutes.
- Enlevez vos pieds et frottez doucement avec une pierre ponce.
- Rincez à l'eau claire et séchez vos pieds avec une serviette propre.

À quelle fréquence: Répétez la procédure deux fois par semaine.

Pourquoi ça marche: Le bicarbonate de soude est un exfoliant. Il élimine les cellules mortes et possède également des propriétés anti-inflammatoires. Le bicarbonate de soude peut également neutraliser les mauvaises odeurs.

7. Gel d'aloë vera

Que faire:

- Faites tremper vos pieds dans de l'eau tiède et frottez-les avec une pierre ponce pour éliminer les peaux mortes.
- Séchez-vous et appliquez une couche épaisse de gel d'aloë vera sur vos pieds.
- Portez des chaussettes en coton et de la tête au lit.

- Laver à l'eau tiède le matin.



À quelle fréquence: Répétez cette opération tous les soirs pendant 4 à 5 jours pour voir les résultats.

Pourquoi cela fonctionne: L'aloë vera contient des vitamines A (bêta-carotène), C et E. Celles-ci ont des propriétés antioxydantes, tandis que le cholestérol, le campesterol, le β -sitostérol et le lupéol contenus dans l'aloë vera ont des propriétés anti-inflammatoires. Le lupéol agit également comme antiseptique et analgésique. Les auxines et les gibbérellines présentes dans l'aloë vera aident à la cicatrisation des plaies.

8. Vaseline et jus de citron

Que faire:

- Trempez vos pieds dans l'eau tiède pendant environ 20 minutes. Rincez et séchez.
- Ajoutez 3 à 4 gouttes de jus de citron fraîchement pressé à une cuillerée à thé de vaseline. Bien mélanger.

- Appliquez ce mélange sur vos talons et autres parties fissurées de vos pieds.
- Portez une paire de chaussettes en laine et laissez-la reposer pendant la nuit.
- Laver à l'eau tiède le matin.

À quelle fréquence: régulièrement avant d'aller au lit.

Pourquoi cela fonctionne: La vaseline agit comme un hydratant, et l'acide citrique dans le jus de citron favorise le peeling de la peau et la repousse de nouvelles cellules cutanées.

9. Sel d'Epsom

Que faire:

- Ajouter une demi-tasse de sel d'Epsom à l'eau tiède d'un bassin pour pieds.
- Bien mélanger.
- Faites tremper vos pieds dedans pendant 15 minutes.
- Frotter pour enlever les peaux mortes.

À quelle fréquence: 2 à 3 fois par semaine.

Pourquoi ça marche: Le sel d'Epsom réduit l'inflammation et adoucit la peau. Les sulfates aident à éliminer les cellules des toxines et des métaux lourds, soulageant ainsi la douleur et aidant l'organisme à éliminer les substances nocives.

Au lieu de sauter des pilules, il est toujours recommandé de suivre des remèdes naturels. Beaucoup de ces remèdes peuvent être trouvés dans notre cuisine.

5. LE SIDA et LE CANCER



Le plus grand docteur de tous est votre corps avec le pouvoir de Dieu. Par exemple: quand vous êtes coupé, aucun médecin ne guérit la coupure, votre corps guérit. Quand une personne a le sida ou le cancer, elle doit aider son corps à se guérir et ce programme décrit ci-dessous pour le sida et le cancer fait exactement cela.

Manger une alimentation totalement crue

C'est ou sera la chose la plus difficile à suivre, mais c'est très important. Vous ne mangerez que des fruits, des légumes, des noix et des céréales germées jusqu'à ce que votre sida ou votre cancer soit en rémission. Rien ne cuit pas de haricots cuits, pain, pommes de terre, etc. Cela semble dur, mais laissez-moi vous dire que c'est beaucoup plus facile que de prendre une chimiothérapie et de perdre vos cheveux, de vomir, d'être faible, etc.

Les aliments crus sont des aliments vivants et possèdent la plus haute valeur nutritive. Il est plein de vitamines, minéraux, enzymes, composés phytochimiques, etc. Les aliments cuits sont des aliments morts, plantez n'importe quelle graine et elle poussera. Faites cuire la graine puis plantez-la et elle ne poussera pas, car son principe de vie a été détruit.

Placez les cellules cancéreuses dans un support cuit et elles proliféreront. Maintenant, placez les cellules cancéreuses dans une matière brute et elles

vont disparaître! La société anticancéreuse sait ce fait étonnant, mais le public n'a jamais été informé.

Buvez un à trois verres de jus de carotte par jour



Les carottes sont une très bonne source de vitamine A et le jus doit être pris 15-30 minutes avant votre repas de légumes. La vitamine a est l'un des principaux moyens de défense du système de l'organisme, qu'elle combat et prévient le cancer ou le sida.

Lorsqu'elle est soumise à des agents cancérogènes, cette vitamine a une capacité remarquable à empêcher l'introduction et / ou à retarder la croissance des tumeurs tant malignes que non malignes.

Pieds nus sur le sol chaque jour

Tout sur cette terre a une fréquence électrique, la terre, les graines, les plantes, les animaux et le corps humain. Les cellules cancéreuses ont une fréquence électrique différente de celle des cellules normales.

Nos corps peuvent facilement perdre la fréquence électrique qu'ils sont supposés être. Comment pouvons-nous le remettre sur les rails? Très simplement, en se tenant ou en marchant pieds nus au sol.

Le port de chaussures n'est pas une chose naturelle, même si nous devons protéger nos pieds, car les chaussures isolent notre corps de la terre, il serait donc bon de passer au moins 10 minutes par jour à l'extérieur, pieds nus dans le sol.

Fleur de trèfle rouge pour le cancer

Il existe de nombreuses plantes pour le cancer, mais celle que je recommande vivement est le trèfle rouge.



Remarque: le trèfle rouge est actuellement à l'étude pour le traitement du sida. Vous utilisez uniquement la fleur, pas la tige ou les racines. Le trèfle rouge contient les produits chimiques suivants: biotine, choline, cuivre, coumarines, glycosides, inositol, magnésium, manganésel et sélénium.

Il contient également des vitamines: A, B1, B3, B5, B6, B9, B12, B17, C, P et le zinc. Ceci est tout un assortiment de minéraux et de vitamines pour une herbe. Et nous découvrirons éventuellement qu'il contient d'autres ingrédients importants. Le trèfle rouge est utilisé en Amérique depuis plus de 100 ans pour traiter et prévenir le cancer. C'est bon pour le cancer sur n'importe quelle partie du corps.

Utilisez uniquement les fleurs en vrac de trèfle rouge, et non la tige ou les racines.

- N'utilisez pas de capsules de trèfle rouge.
- Faire un thé en portant l'eau à ébullition, en retirant du feu et en ajoutant l'herbe.

- Laissez infuser 20 minutes ou plus.
- Utilisez une à deux cuillerées à thé d'herbe par tasse de thé.
- Le meilleur moment pour prendre le thé est le soir avant d'aller se coucher à l'estomac vide.
- Si vous le prenez deux fois par jour, faites-le également le matin lorsque vous vous levez le ventre vide.

REMÈDE ANTI-CANCER

Le cancer est une maladie très courante aujourd'hui. Tumeur, cancer du sein, cancer de l'utérus, prostate, etc. C'est vraiment douloureux! Mais Dieu a mis des remèdes naturels qui peuvent guérir ces maladies. Une recette de ce type utilisée depuis longtemps pour soigner le cancer et qui est sans danger

INGRÉDIENTS;

- ✓ 1 feuille d'aloé vera
- ✓ 2 à 3 gros gingembre frais
- ✓ 1 ananas
- ✓ 1 corossol

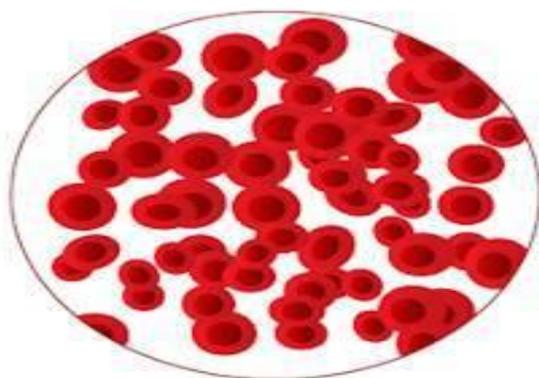
PRÉPARATION

- ✓ Nettoyez l'aloé vera (lavez et enlevez les petites barbes qui suivent), laissez la peau.
- ✓ Lavez les gingembres et laissez la peau.
- ✓ -Laver les ananas et enlever la peau, ce n'est pas bien.
- ✓ -Laver le corossol et enlever la peau.

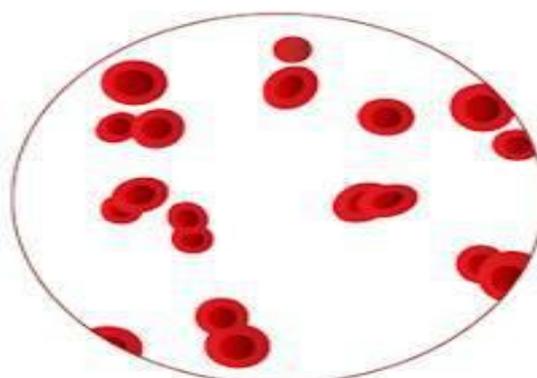
Prendre un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

★ Buvez une tasse le matin et une autre le soir pendant 2 à 3 semaines. Ensuite, allez voir un médecin pour obtenir les résultats.

6. ANÉMIE - CARENCE EN FER



Normal



Anemia

L'anémie est une maladie dans laquelle vous n'avez pas assez de cellules sanguines saines pour transporter suffisamment d'oxygène dans les tissus de votre corps. Lorsque vous avez cette condition, alors vous vous sentirez faible et fatigué.

Il existe de nombreuses formes d'anémie et chacune a sa propre cause. Il peut s'agir d'une condition temporaire ou à long terme. Cela peut aller de léger à grave. Il existe de nombreux symptômes de cette affection tels que faiblesse, fatigue, battements de coeur irréguliers, peau pâle ou jaunâtre, vertiges ou étourdissements, essoufflement, pieds et mains froids, douleur à la poitrine et au crâne.

Au début, cette condition peut être bénigne, elle passe donc inaperçue. Mais à mesure que l'anémie s'aggrave, les symptômes de cette maladie s'aggravent également. En cas d'anémie, votre sang ne contient pas assez de globules rouges. Cela peut arriver si votre corps détruit les globules rouges, les saignements vous font perdre les globules rouges plus rapidement qu'ils ne peuvent être remplacés et votre corps ne fabrique pas assez de globules rouges.

Les maladies chroniques, la grossesse, les règles, les désordres intestinaux et certaines carences en vitamines sont des facteurs de risque pouvant augmenter le risque d'anémie.

Miel pour l'anémie

Le miel est fabriqué à partir d'une collection de nectar de grandes variétés de fleurs de différents arbres. Cela fait en sorte d'avoir suffisamment de fer pour qu'il agisse comme un complément substantiel.



Pour obtenir de meilleurs remèdes à base de miel, vous êtes censé préparer une cuillerée à soupe de miel, mélanger le tout avec du jus de citron et ajouter suffisamment de vinaigre de cidre.

Mangez ceci quotidiennement pour aider à compléter la quantité d'anémie dans votre corps. Cela est possible car il augmente la quantité d'hémoglobine dans votre sang et sa richesse en fer, manganèse et cuivre est importante pour la guérison de l'anémie.

Pommes pour l'anémie

Les pommes sont non seulement une source riche en fer, mais elles contiennent d'autres suppléments qui jouent un rôle important dans le traitement de l'anémie. Inclure les pommes dans l'alimentation, comme supplément, n'est pas seulement un moyen peu coûteux de guérir

l'anémie, mais c'est également l'un des moyens les plus sûrs de se débarrasser de la maladie. Pour atteindre ce résultat, vous devez manger jusqu'à trois pommes par jour. Ceci est important car la quantité de fer contenue dans trois pommes suffit à couvrir les besoins quotidiens en fer de votre corps.

Pot de fer

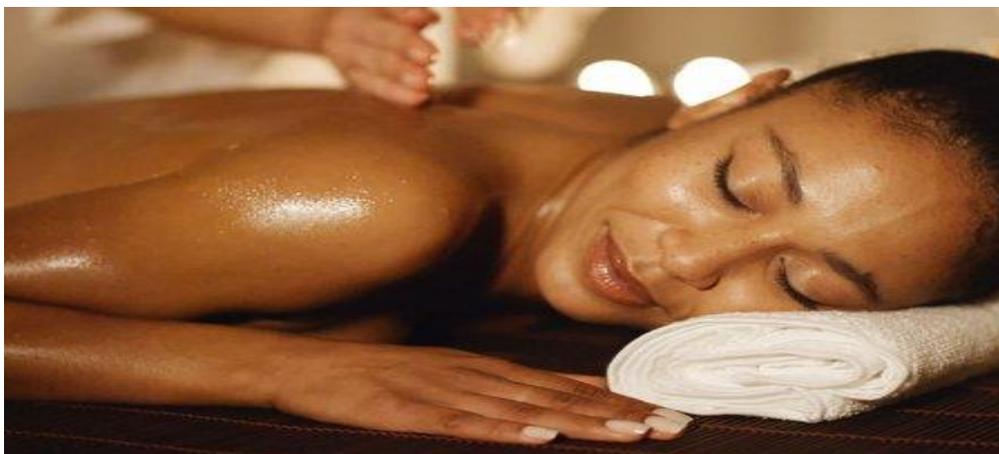
Une autre méthode de traitement à domicile consiste à utiliser des casseroles en fer et des récipients de cuisson en fer. Cela peut aider à augmenter la quantité de fer dans la nourriture préparée. Cela aidera à augmenter la quantité de fer dans votre corps, ce qui aidera à produire plus d'hémoglobine pour aider à lutter contre la maladie anémique qui vous habite.

Betterave

La betterave fait partie des légumes connus pour être très riches en fer. Ils ont la capacité d'extraire d'énormes quantités de fer du sol et de les concentrer dans leurs tubes. Cela les font avoir une forte concentration de ce minéral. Utiliser la betterave comme source de fer peut consister à extraire le jus des racines et à le mélanger avec un autre jus ou même à le prendre sans le mélanger. Un autre moyen efficace de l'utiliser consiste à préparer une salade de fruits.

Il peut être mélangé avec d'autres légumes tels que le jus d'épinards, le jus de carottes ou même le jus de pommes. Ce mélange a un résultat élevé parce que tous ces légumes ont une teneur accrue en fer.

Massage



Le massage du corps entier aide à améliorer la circulation sanguine globale dans votre corps. Ceci est important car il aide à utiliser le sang dans les divers organes concernés qui sont responsables de la production des composants sanguins pertinents comme l'hémoglobine.

De cette façon, il aide à guérir une maladie anémique. Cette pratique est plus productive lorsqu'elle utilise des huiles de massage telles que l'huile d'olive, l'huile de moutarde ou même l'huile de noix de coco. Ça améliore la circulation sanguine, prévenant ainsi les conditions anémiques.

Racines de pissenlit et de bardane



Ces deux plantes sont normalement utilisées lorsqu'elles sont mélangées pour préparer un antidote à l'anémie. Ils agissent de manière à augmenter

la capacité du système d'absorption de votre corps à extraire le contenu en fer des aliments que vous mangez dans le sang. De cette manière, ils aident à augmenter la capacité du corps à générer suffisamment de composants sanguins pour aider à prévenir les états anémiques. Une proportion préparée de ce médicament pris quotidiennement est un remède maison important.

Racine de quai jaune

Préparez ou prenez 1 cuillerée à thé de teinture de racines jaunes dock bien préparée. Essayez de prendre la même quantité trois fois par jour. Cela aide à guérir l'anémie car il contient suffisamment de fer pour aider à la production de composants sanguins utiles à la prévention et au traitement de l'anémie.

Figues

Les figues ont également un meilleur pourcentage de concentration en fer; cela en fait une meilleure source de fer pour la guérison des conditions anémiques. Lorsque vous prenez environ 4 figues par jour, votre corps recevra suffisamment de fer pour vous aider à combattre l'anémie. Cela peut être fait en les plongeant toute la nuit dans de l'eau, puis en les prenant très tôt dans les gémissements chaque jour.

Jus de tomate

Les tomates sont d'autres légumes avec une teneur en fer importante. Lorsque ce mélange est mélangé à d'autres fruits avec du fer comme le citron ou la pomme, le pourcentage atteint un niveau pouvant supporter une quantité de fer suffisante par le corps quotidiennement.

Par conséquent, lorsque vous utilisez cette solution comme l'un des remèdes à la maladie anémique, il est important de la prendre quotidiennement pour obtenir de meilleurs résultats.

BAIN FROID

Les bains froids ont également été cités pour améliorer la circulation sanguine dans le corps et dans divers autres organes. Lorsque cela est utilisé, vous êtes censé prendre des bains froids deux fois par jour, cela devrait être au moins. De cette façon, il aidera à stimuler votre circulation sanguine, améliorant ainsi le taux d'absorption du fer dans votre système corporel.

BANANES

La banane contient une quantité substantielle de fer, cette concentration augmente lorsque le fruit est mûr. De cette manière, il augmente le taux de fer dans le sang, ce qui favorise la numération des globules rouges, évitant ainsi l'anémie. Lorsque cette pratique est associée à deux cuillerées à table de miel, le résultat est encore meilleur.

AMANDES

Vous pouvez également utiliser des amandes à la maison pour soigner l'anémie plutôt que de dépendre d'un médicament. Ce que vous êtes censé en faire tremper environ sept d'entre elles dans de l'eau leur permet de rester toute la nuit, puis de les décoller le matin et de les manger. Répétez la pratique pour une période d'un mois et attendez le meilleur et un résultat incroyable.

ÉPINARD

C'est un autre légume riche en fer, en raison de sa teneur élevée en fer, ce qui explique pourquoi il a des feuilles vert foncé.



Lorsque vous incorporez des épinards à vos repas, vous ajoutez constamment du fer à votre organisme. De cette façon, vous augmentez l'affinité de génération de globules rouges dans votre système, ce qui en retour contribue à augmenter le nombre de globules rouges, ce qui aide à prévenir ou à guérir l'anémie. Cela peut même fonctionner mieux lorsque le jus d'épinards est mélangé avec du miel.

LAIT

Lors de la préparation du lait pour le traitement de l'anémie, il sera très productif d'incorporer sept boulettes de poivre noir dans environ 200 ml de lait. Cela devrait ensuite être correctement bouilli dans un récipient en fer. Le produit résultant est assez dieu pour vous défendre de la carence en fer et promouvoir la production d'hémoglobine dans le corps.

FERRUM METALLICUM

Il existe d'autres cas où le fer ne peut pas être utilisé comme traitement curatif de l'anémie, malgré ses capacités allopathiques et homéopathiques pour remédier à l'anémie. Dans ce cas, des substances telles que Ferrum Metallicum constituent un traitement important, par exemple lorsqu'un individu souffre de pléthore et que son visage est devenu pâle.

FEUILLE DE MANIOC POUR L'ANEMIE

Les Feuilles de manioc pour augmenter le niveau sanguin ..

La feuille de manioc pour l'anémie est une tendance depuis un moment maintenant

Alors que certains disent que la feuille de manioc est toxique, voici ce que vous devez savoir sur cette feuille

- ✚ Pendant la guerre avec le Biafra au Nigeria, 80% des biafrans ont survécu à la faim imposée par le gouvernement du Nigeria en mangeant des feuilles de manioc
- ✚ Au Cameroun, au Congo et dans d'autres pays africains, la feuille de manioc est utilisée comme légume

La feuille de manioc augmentera votre concentration sanguine dans les 20 à 30 minutes.



Prenez des feuilles de manioc, broyez-les, ajoutez-les ensuite au lait et buvez-les, 40 minutes plus tard, rendez-vous pour un examen médical et découvrez la magie des feuilles de manioc. Excès de sang 20 à 30 minutes après avoir bu le mélange. Cela fonctionne comme par magie..

7. DOULEUR À LA TAILLE

Le remède est pour tous les âges

* Les feuilles d'ananas peuvent donc faire des merveilles pour votre santé, et avant de méditer, allez chercher de l'eau bouillie de feuilles d'ananas pour rester en forme et en bonne santé.

FEUILLES D'ANANAS:



Ne le gaspillez plus, pourquoi vous plaindre de douleurs inflammatoires et de douleurs à la taille, faites-en du thé. Il élimine toutes les douleurs en quelques secondes, guérit l'ulcère et la toux

.

Il nourrit le corps et il vaut mieux que d'empoisonner votre système avec des gélules d'ibuprofène, un analgésique tramadol qui met en danger la vie et provoque des ulcères ... Il suffit de faire bouillir et de boire

8. Saignement du nez



Pour ceux d'entre vous qui saignent souvent du nez en raison de la fatigue ou du stress, vous pouvez le guérir en buvant régulièrement de l'eau bouillie de feuilles d'ananas. Pour le rendre un peu plus savoureux, vous pouvez ajouter un peu de miel.

Éloigne la faiblesse

Les feuilles d'ananas sont également efficaces pour soigner les faiblesses en fournissant de l'énergie et en augmentant la circulation sanguine.

RENFORCE L'IMMUNITÉ

Les feuilles d'ananas renforcent également l'immunité de notre corps en l'aidant à lutter contre les maladies causant des micro-organismes tels que les virus, les champignons, les bactéries, etc.

CONTRÔLE LE DIABÈTE

L'ananas, étant riche en fibres, est un excellent aliment pour les diabétiques et la consommation de feuilles d'ananas améliore le taux de sucre dans le sang, l'insuline et les lipides.

CURES DIARRHÉE

Le contenu nutritionnel dans les feuilles d'ananas peut guérir vos maladies diarrhéiques, en particulier pour ceux d'entre vous qui souffrent de diarrhée due à un empoisonnement.

9. RHUME

JUS D'ORANGE :



Méthode de préparation:

Obtenez les peaux d'orange, lavez-les avec de l'eau propre, mettez-la dans votre bouilloire, tranchez quelque oranges et du

citron vert, ajoutez-les dans votre bouilloire. Ajouter un peu d'eau pour la faire bouillir. Laissez-la bouillir et buvez un verre deux fois par jour.

Avantage:

- ✦ Aide à améliorer la digestion.
- ✦ Augmenter le métabolisme.
- ✦ Aide à améliorer la santé bucco-dentaire.
- ✦ Aide à perdre du poids.
- ✦ Brûle la graisse du ventre
- ✦ Cures et prévenir le cancer de toute nature
- ✦ Rend la peau éclatante
- ✦ Utilisé pour rendre la peau saine.
- ✦ Abaisse le niveau de cholestérol dans le corps.
- ✦ Réduire les brûlures d'estomac.
- ✦ Efface le rhume.

Remède 2:

- Étape 1: Broyez ½ cuillère à thé de poivre, 1 cuillère à café de graines de cumin, ½ cuillère à café de gingembre séché et des feuilles de neem fraîches (certaines tendres sélectionnées) dans un mélangeur.
- Étape 2: Sécher le mélange moulu à l'ombre. Une fois secs, consommez-les deux fois par jour pour vous débarrasser du rhume.

Remède 3:

- Étape 1: Faites bouillir 6 à 7 cuillères à soupe de gingembre (fraîchement râpé) dans 3 tasses d'eau pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez une pincée de cannelle en poudre si vous le souhaitez.
- Étape 2: Filtrez le liquide et laissez-le refroidir un peu. Avant de boire, ajoutez quelques gouttes de miel et de jus de citron pour donner du goût. Buvez deux fois par jour pour vous débarrasser du rhume.

10. Faiblesse sexuelle chez l'homme



Combinaison miracle: Petit Cola + Ail + Gingembre + Miel

PRÉPARATION

Râpez 5 Petit kola, 5 tranches d'ail, un morceau de gingembre. Mettez tout dans un récipient à remplir avec 1 litre d'eau pour le garder au frais. Bien agiter et boire un verre matin et soir 30 minutes avant ou après le repas

EFFETS BÉNÉFICES SUR L'HOMME:

1. un aphrodisiaque non comparable au viagra
2. rend le garçon homme au lit. Redonne de la force aux hommes d'un certain âge.
3. stimule l'appétit sexuel chez les hommes en particulier
4. traite l'oligospermie (taux anormalement bas de sperme dans le sperme).
5. traite l'azoospermie (l'azoospermie est l'absence de spermatozoïdes dans le sperme, ce trouble peut être d'origine congénitale ou apparaître plus tard.)
6. traite la faiblesse sexuelle et l'éjaculation prématurée.
7. **Le petit cola, bien écrasé et mélangé avec du beurre de karité et frottant doucement sur la partie intime permet d'allonger le sexe.**

EFFETS BIENFAISANTS CHEZ LES FEMMES:

- ✓ traite les kystes ovariens
- ✓ traiter le fibrome au début
- ✓ traite la salpingite (tubes bloqués)
- ✓ traite les femmes qui souffrent de règles douloureuses.
- ✓ le petit Kola Garcinia cola, bien broyée et mélangée avec du beurre de karité en massage doux sur les seins, leur permet de se développer et de les rendre plus belles.

EN GÉNÉRAL:

- ✚ traite les maladies du sang (drépanocytose, diabète)
- ✚ soulage les maladies buccales, le cancer, l'hypertension artérielle et régule le taux de sucre dans le sang.
- ✚ Il guérit la fontanelle du bébé à la naissance.

Notez que trop de tout est mauvais. Si vous obtenez vos résultats. Alors réduisez votre consommation!

11 POISON DE SERPENT

Le Petit cola peut neutraliser le poison ou le venin de serpent. Le petit cola peut guérir et neutraliser le poison du scorpion.



Si vous avez été mordu par un serpent ou un morsure de scorpion, il vous suffit de manger un petit cola. Le poison de serpent et le poison de scorpion se neutraliseront en quelques minutes. Vous aurez encore besoin de soins médicaux pour vous assurer que le poison a été complètement éliminé.

Vous utilisez un petit cola pour éloigner le serpent de votre maison. Faites sécher votre petit cola et en transformer en poudre. Appliquer la poudre sur le sol de votre maison si un serpent le traverse, il mourra. Les enfants à la maison peuvent accidentellement manger des choses toxiques comme manger du pain en poudre ou du savon en poudre. Les enfants peuvent boire du kérosène ou du savon liquide.

Mélanger un Petit cola avec un peu d'eau et permettre à l'enfant de le boire. L'enfant vomira tous les produits chimiques toxiques qu'il ou elle aura avalés en l'espace d'une minute. Vous pouvez emmener l'enfant à l'hôpital pour un examen médical, le résultat vous surprendra.

Vous pouvez couper le petit cola en morceaux et le faire tremper dans de l'eau. Chaque matin, il éliminera les substances toxiques de votre corps et sauvera votre âme.

12. PROBLÈME DES YEUX



La plupart des gens ont des problèmes de vue à un moment ou à un autre. Certains sont mineurs et disparaissent d'eux-mêmes ou sont faciles à traiter à la maison. D'autres ont besoin des soins d'un spécialiste. Que votre vision ne soit plus ou n'ait jamais été aussi belle, vous pouvez faire certaines choses pour améliorer votre santé oculaire.

Fatigue des yeux

Quiconque lit pendant des heures, travaille sur un ordinateur ou parcourt de longues distances est au courant de celui-ci. Cela se produit lorsque vous abusez de vos yeux. Ils sont fatigués et ont besoin de se reposer, comme toute autre partie de leur corps. Si vos yeux sont fatigués, accordez-leur du temps libre. Si elles sont encore fatiguées après quelques jours, consultez votre médecin pour vous assurer que ce n'est pas un autre problème.

Top 11 des Remèdes a la maison pour les problèmes oculaires, même la cataracte.

Regardons:

1. Buvez du jus de carotte:



Le fait que les carottes aident à améliorer la vue est un fait commun et connu. Les carottes sont riches en vitamine A. Boire du jus de carotte maintient vos yeux en bonne santé. Il empêche également les cataractes à long terme.

Cataracte



2. Collyre de citron et eau de rose :

Prenez une petite bouteille et remplissez-la avec un mélange d'eau de rose et de jus de citron en quantités égales. Maintenant, mélangez-les bien. Prenez un flacon des gouttes et remplissez-le au maximum avec ce mélange.

Maintenant, mettez une goutte de ce mélange dans vos yeux. Vous allez ressentir une sensation de brûlure à cause de laquelle vos yeux peuvent s'arroser. Mais c'est un traitement efficace contre la cataracte.

3. Consommez l'anis:

La consommation régulière d'anis peut guérir les cataractes. Consommez au moins 6 grammes d'anis par jour, deux fois par jour, et vous verrez les effets positifs de l'anis en peu de temps.

4. Manger de l'ail cru:

Manger quotidiennement 2 à 3 gousses d'ail cru aide à clarifier et à améliorer votre vision. Si vous sentez que votre vision se brouille très souvent, essayez ce remède à la maison pour y remédier.

5. Boire du jus de citrouille:

Semblable au jus de carotte, le jus de citrouille offre également un traitement efficace et une prévention de la cataracte. En fait, ce sont les fleurs de citrouille dont le jus est extrait. Si vous ne souhaitez pas boire de jus de citrouille, vous pouvez toujours verser le jus sur vos yeux et le conserver environ 15 minutes de façon régulière.

6. Gouttes pour les yeux au miel:

L'utilisation du miel comme moyen de guérir les cataractes existe depuis l'époque des pharaons égyptiens. Le miel est reconnu comme un antioxydant naturel. Il combat efficacement les infections et les maladies. Appliquer du miel sur vos yeux sous forme de gouttes oculaires peut être extrêmement efficace dans le traitement de la cataracte.

7. Manger des amandes:

Faire tremper des amandes dans l'eau pendant la nuit. Le matin, retirez-les et mangez-les. Vous pouvez accompagner ceci avec un verre de lait. Cela

aide non seulement à guérir les cataractes, mais améliore également votre vue

8. Mélange de coriandre et d'anis:

Nous savons déjà que l'anis est bénéfique pour guérir les maux de yeux. Mais, lorsque la poudre d'anis et de coriandre est mélangée à un peu de sucre brun, elle devient un mélange puissant qui peut être consommé quotidiennement pour traiter naturellement la cataracte.

9. Manger des épinards:

Les épinards sont très bénéfiques pour notre corps. Nous vous disons maintenant que les épinards sont également bénéfiques pour les yeux. C'est parce que les épinards ont des caroténoïdes, qui sont requis par la rétine dans nos yeux.

10. Légumes verts:

Augmentez votre consommation de légumes verts dans votre alimentation, en particulier ceux riches en vitamines C et E. Ceux-ci aident à améliorer la vision et à traiter les cataractes.

Comment traiter tous les problèmes de vue en utilisant du petit cola naturellement 100% efficace



Comment traiter tous les problèmes de vue en utilisant le Petit Cola naturellement 100% efficace Étapes sur la façon d'utiliser le petit cola pour traiter tous les problèmes oculaires dans les 21 jours.

1 - Obtenez un petit flacon de gouttes pour les yeux usagé (lavez à l'intérieur pour en nettoyer tout le liquide), puis faites bouillir un peu d'eau (une demi-tasse est ok).

2 - Attendez que l'eau refroidisse (l'eau est bouillie pour tuer toutes les bactéries qui s'y trouvent). C'est impératif de faire bouillir l'eau. Verser l'eau refroidie dans votre petit flacon vide pour les yeux ...

3 - coupez ensuite trois de vos petits colas en morceaux, puis déposez-les doucement dans la même bouteille avec de l'eau bouillie et refroidie. Couvrez-le bien puis laissez-le dans une température ambiante pendant 3 jours sans le toucher.

4 - le 3ème jour, secouez-le très bien puis utilisez-le comme un collyre ... utilisez-le 2 ou 3 fois par jour..

NB: Le premier jour, ton œil peut devenir rouge et démangeant un peu, il ne faut pas paniquer, il nettoie en fait toute la saleté qui se trouve sur ton œil.. Dans quelques jours, tu ne le reverras plus.

Assurez-vous toujours que votre embout pour gouttes oculaires est propre.. Si vous avez un glaucome, utilisez-le pendant 30 à 60 jours et tout ira bien. Si vous avez la myopie, utilisez-le pendant 21-30 jours et vous verrez clairement. Suivez ces étapes et évitez les opérations.

13. PROBLÈMES DENTAIRES

Meilleurs remèdes à la maison pour mal aux dents:

Poivre et sel



Le sel mélangé avec du poivre peut soulager les dents sensibles car leurs propriétés sont antibactériennes, anti-inflammatoires et analgésiques.

Mélanger des quantités égales de poivre et de sel avec quelques gouttes d'eau et appliquez le mélange directement sur la dent affectée pendant quelques minutes.

Ail

L'ail peut soulager les maux de dents compte tenu de ses propriétés antibiotiques et médicinales.

Mélangez l'ail écrasé (ou la poudre d'ail) avec du sel de table ou du sel noir et appliquez-le directement sur la dent touchée pour soulager la douleur. Alternativement, vous pouvez mâcher une ou deux gousses d'ail pour le soulagement.

Clous de girofle

Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antioxydants et anesthésiques, les clous de girofle aident à soulager la douleur et l'infection des dents. Moudre deux gousses entières et mélanger un peu d'huile d'olive ou toute huile végétale et appliquer sur la dent touchée. Comme votre dentiste, vous pouvez également tremper une boule de coton dans de l'huile de girofle et la frotter directement sur la zone touchée. Mélangez quelques gouttes d'huile de girofle dans un demi-verre d'eau et utilisez-le comme produit de rinçage.

Oignon

Les oignons sont connus pour leurs propriétés antiseptiques et antimicrobiennes, qui sont importantes pour traiter une dent douloureuse. Ils peuvent soulager la douleur en éliminant les germes responsables des infections. Au premier signe de difficulté, mâchez l'oignon cru pendant quelques minutes pour soulager la douleur dans la dent. Si vous ne pouvez pas le mâcher, placez un morceau d'oignon cru directement sur la zone touchée.

Asafetida

Asafetida est très utile dans le traitement de problèmes dentaires tels que les maux de dents et les saignements des gencives. Ajoutez une pincée d'asafétide en poudre à deux cuillerées à thé de jus de citron et laissez-le se réchauffer un peu. Appliquez la solution sur la zone touchée avec un coton.

Eau salée tiède

Pour un traitement de base, essayez un verre d'eau tiède salée pour remédier à un mal de dents. Mélangez une demi-cuillère de sel dans un verre d'eau chaude et rincez-vous soigneusement la bouche. Cela aidera à réduire l'enflure et l'inflammation et à combattre les bactéries responsables des infections.

Feuilles de goyave

En grande partie pour leurs propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et antimicrobiennes, les feuilles de goyave fraîches peuvent également soulager les maux de dents.

Mâchez une ou deux feuilles de goyave jusqu'à ce que le jus commence à agir sur la zone touchée. Vous pouvez également mâcher des feuilles d'épinards crues pour le même effet. Une autre façon de soigner une dent douloureuse consiste à mélanger des feuilles de goyave à de l'eau bouillante. Laissez la solution refroidir et rincez-vous la bouche.

Extrait de vanille

L'extrait de vanille est également un remède à la maison très efficace pour traiter les problèmes dentaires, car il engourdit la douleur. En outre, la vanille a un effet calmant. Trempez un coton-tige dans l'extrait de vanille et tamponnez-le sur la zone touchée.

Jus d'herbe de blé

L'herbe de blé a des propriétés antibactériennes naturelles qui aident à remédier à la carie dentaire et aux maux de dents. Extrayez le jus d'herbe de blé et rincez-vous la bouche. L'extrait va absorber les toxines des gencives, réduire les bactéries et contrôler l'infection. Alternativement, vous pouvez simplement mâcher de l'herbe de blé.

Glaçons

La glace peut aider à soulager la douleur des dents en engourdissant les terminaisons nerveuses. Enveloppez un petit glaçon dans une fine toile de coton. Tenez-le sur votre joue près de la dent douloureuse pendant quelques minutes. Si vous avez des nerfs exposés, le contact avec le froid peut causer plus de douleur.

14. ÉLÉPHANTIASIS



RECETTE SIMPLE POUR CORRIGER L'ÉLÉPHANTIASIS

L'ÉLÉPHANTIASIS est l'une de ces maladies inquiétantes qui apportent une stigmatisation à de nombreuses personnes, mais voici quelques moyens de la corriger.

- a. feuilles de moringa
- b. le dos du moringa
- c. les racines du moringa
- d. sept citrons
- e. coton

PRÉPARATION

Sauf le coton, piler tous les autres ingrédients et extraire le jus obtenu et conserver dans un récipient. Sécher les ingrédients broyés et conserver pour la consommation.

DOSAGE

- 1) Boire une cuillère à café de poudre de Moringá dans un verre d'eau chaud, matin et soir, pendant un mois
- 2) Trempez le coton dans le jus extrait et massez la jambe 3 fois par jour pendant un mois.

Suivez cette posologie et, après un mois, vous verrez à quel point le pouvoir des plantes a de merveilleuses propriétés pour votre cure d'éléphantiasis. Beaucoup de gens ont testé ce plan de traitement et ont été soulagés de ce remède

15. VERS INTESTINAUX

Les vers intestinaux sont des parasites du tube digestif. Des mesures d'hygiène aident à prévenir leur propagation. Et des traitements efficaces existent.



Quelle horreur de découvrir des vers dans un sous-vêtement ou dans les selles. Sans parler des démangeaisons et autres troubles. Pourtant, cette situation fréquente est facile à traiter et à éviter, en limitant les risques de contamination.

Pour déloger efficacement les parasites intestinaux, de nombreux remèdes sont efficaces. Il suffit de bien les combiner et d'agir sur le long terme avec régularité afin de définir le protocole qui conviendra le mieux, sachant qu'il est recommandé de se vermifuger tous les deux à trois mois, ou mieux encore tous les mois au moment de la pleine lune.

Choisissez vos aliments

Certains aliments contiennent des substances vermifuges, ou favorisent leur évacuation. Privilégiez :

- l'ail bien sûr, sous toutes ses formes.

Ne vous en privez pas ! Une vieille recette de grand-mère à tester : faites bouillir une douzaine de gousses d'ail avec des aromates (thym, laurier sauce) pendant 10 à 15 minutes.

Servez-le en potage, accompagné d'une tranche de pain complet sur laquelle vous aurez versé au préalable un filet d'huile d'olive. Bien sûr, consommez également les gousses d'ail.

- les graines et l'huile de courge.

L'action vermifuge de la courge est liée à la cucurbitacine efficace contre les ascaris, mais aussi contre le taenia (cette substance permettrait de détacher sa tête de la paroi intestinale).

- la choucroute fraîche (au rayon frais des magasins bio) ou le jus de chou frais.
- le fenouil
- la carotte crue, particulièrement facile à proposer aux enfants, râpée (et agrémentée d'ail !)
- le curcuma et le clou de girofle

Les infusions de thym (consommées de 3 à 4 fois par jour pendant au moins 15 jours) ou l'écorce de cannelle en décoction (comptez 15 à 20 g de bâton pour 1 litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour) constituent des anti-parasitaires efficaces.

Il est à noter qu'un terrain acidifié et oxydé favorise la prolifération des parasites. Veillez donc à vos apports en aliments anti-oxydants et alcalinisants.

Parmi les remèdes issus du monde végétal, la coque de noix verte (teinture ou sous forme d'extrait liquide sans alcool, Laboratoire Herbolistique) est préconisée en prises 3 jours avant et 3 jours après la pleine lune. L'extrait de pépin de pamplemousse aux vertus antiparasitaires incontestables, constitue un remède intéressant sans contre-indication majeure.

Les huiles essentielles sont particulièrement efficaces pour éradiquer les vers. L'huile essentielle de tea-tree (*Melaleuca Alternifolia*) qui ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, peut être utilisée en massage externe sur le ventre (solution intéressante pour les enfants), ou en interne.

Plus puissant que n'importe quel médicament en pharmacie contre les vers



Obtenez le jus de citron vert mélangé avec le jus de pâte de l'ail et la boire une fois par jour, c'est assez pour tuer les vers. .

Remarque: pas pour les enfants de moins de 2 ans.

16. ULCÈRE DE L'ESTOMAC

L'ulcère gastroduodénal, aussi appelé ulcère gastrique s'il est situé dans l'estomac et qui se nomme ulcère duodénal lorsqu'il se forme dans le duodénum (première partie de l'intestin grêle), sont en quelque sorte des plaies forme d'une érosion qui pénètre profondément dans la paroi du tube digestif (voir schéma).



Ces plaies sont souvent douloureuses : elles entrent directement en contact avec l'acide présent dans le tube digestif. Une situation comparable à l'application d'un tampon d'alcool sur une éraflure.

Causes de l'ulcère d'estomac

Les ulcères sont causés par un déséquilibre de la concentration en acide dans l'estomac et le duodénum. On estime que jusqu'à 85 % des ulcères ont pour origine la prolifération d'une bactérie que l'on appelle *Helicobacter pylori*.

Il existe d'autres causes qui peuvent augmenter le risque de souffrir d'un ulcère d'estomac :

- ✚ Forte consommation de nicotine, d'alcool ou de café
- ✚ Prise de certains médicaments

- ✚ Stress psychologique
- ✚ Stress physique lié à une blessure grave, une brûlure ou tout autre traumatisme
- ✚ Certains antalgiques (aspirine, ibuprofène) et médicaments contre les rhumatismes

Comment guérir l'ulcère de l'estomac



Papaye non mûre, oignon blanc et beaucoup l'eau de coco

Écraser l'oignon blanc, après l'avoir broyé, couper en morceaux la papaye non mûrie et mélanger les deux ingrédients. Après avoir mélangé la papaye non mûrie et l'oignon, mettez le mélange dans de l'eau de coco, puis remplissez tout dans un récipient de 1,5 litre et laissez-le fermenter pendant trois jours.

Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour

17. DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE

La dysfonction érectile est aujourd'hui reconnue comme une pathologie fréquente, avec une prévalence directement corrélée à l'âge et à la présence d'affections chroniques comme l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, les dyslipidémies, le diabète et la dépression.

Son impact est en général considéré comme bénin alors que plusieurs études récentes montrent que les patients qui en sont atteints ressentent une importante diminution de leur qualité de vie.

Solutions pour mettre fin au dysfonctionnement érectile

FEUILLE DE BASILIC.



Le thé en feuilles de basilic est très efficace pour réduire le stress. ça aide le sang à affluer vers la région du pénis. S'il n'y a pas de flux sanguin ou si le flux sanguin est réduit au niveau du pénis, il pourrait y avoir une mauvaise érection du pénis.

Etant donné qu'un bon sommeil est également nécessaire pour une forte érection du pénis, vous avez besoin d'un thé à la feuille de basilic pour bien

dormir. Pour les patients diabétiques, le thé en feuilles de basilic peut aider à réguler la glycémie.

Donc, si votre dysfonction érectile est le résultat d'un stress, d'une mauvaise circulation sanguine dans le pénis ou d'un manque de sommeil, une consommation régulière de thé en feuilles de basilic mettra fin à vos problèmes érectiles.

PRÉPARATION ET DOSAGE DU THÉ BASILIQUE À BASE DE FEUILLE.

- ✚ Des feuilles sèches de basilic frais peuvent être utilisées pour préparer du thé contre la dysfonction érectile.
- ✚ Si vous utilisez des feuilles fraîches, procurez-vous une quantité importante de feuilles de basilic
- ✚ nettoyez-les et placez-les dans une casserole contenant le volume d'eau nécessaire pour faire bouillir les feuilles
- ✚ Faites bouillir les feuilles pendant 10 à 15 minutes,
- ✚ puis retirez la casserole du feu, laissez le contenu de la casserole infuser pendant 15 minutes supplémentaires:
- ✚ Passez la préparation au tamis et prenez un verre de la préparation le matin et le soir.

Le thé peut être sucré avec du miel de qualité, le miel contribuera à renforcer le pouvoir thérapeutique du thé contre le dysfonctionnement érectile.

Le miel est aussi un excellent remède contre le dysfonctionnement érectile.

- ✚ Si vous utilisez de la poudre de feuilles de basilic, ajoutez simplement deux cuillerées de poudre dans une tasse à thé,
- ✚ Ajoutez de l'eau bouillie et remuez.
- ✚ Laissez infuser le thé au basilic pendant 10 minutes.
- ✚ Maintenant, tamiser le thé et boire chaque matin et soir pendant une semaine.
- ✚ Après cela, faites l'amour avec votre femme et constatez par vous-même le changement incroyable que vous avez eu.

PETIT KOLA (GARCINIA KOLA)

Jamais demandé pourquoi les vieillards africains épousaient plusieurs épouses et se mariaient encore même étant octogénaires, le petit secret a été attribué au volume élevé à la fois du petit kola qu'ils consomment quotidiennement, ce qui devient finalement une habitude.

La kola a son origine en Afrique où elle est très utile. Bien que la graine, l'écorce et les noix aient été utilisées pour traiter toutes les formes de dysfonction érectile chez l'homme, les noix ont pris le pas sur d'autres parties car elles peuvent être conservées dans la poche et mangées n'importe où.

Pour utiliser Bitter Kola pour améliorer les performances sexuelles, favoriser la fertilité masculine et soigner l'impuissance, il suffit de mâcher les noix autant que vous pouvez en consommer quotidiennement, en particulier à jeun, le matin et le dernier soir.

Vous verrez certainement le miracle qui se produira entre vos organes sexuels et votre libido, à condition que vous soyez compatible pendant au moins un mois.

L'EXTRAIT DE PLANTAIN

Améliore la santé rénale et les fonctions sexuelles chez l'homme

Un repas de plantain non mûr avec des épices locales comme les gousses d'ail, les oignons, et le gingembre pourrait être la réponse à la dysfonction érectile, au faible nombre de spermatozoïdes.

LE GINGEMBRE ET LA PASTÈQUE

Lorsque le gingembre et la pastèque sont mélangés pour créer un jus mélangé, ils peuvent être utilisés pour traiter la dysfonction érectile chez les hommes.

La dysfonction érectile est une affection courante chez les hommes, en particulier à mesure qu'ils vieillissent. Elle peut être causée par une intervention chirurgicale, une pression artérielle élevée, le diabète ou des médicaments.

La pastèque contient un acide aminé appelé L-citrulline. Ceci est très sain pour le corps humain car il provoque la dilatation des vaisseaux sanguins. Cela diminue la pression artérielle, augmente le flux sanguin et aide les hommes à avoir des érections.

Les antioxydants aideront également à augmenter votre libido. Un peu d'exercice peut aider à stimuler le flux sanguin. Si vous avez une maladie cardiaque ou une hypotension, évitez cette combinaison.

Pour en savoir plus sur cette méthode, consultez les avantages de la pastèque et du gingembre à la page 108.

18. COMMENT FABRIQUER LE VIAGRA NATUREL EN UTILISANT SEULEMENT 2 INGRÉDIENTS

Si vous voulez faire votre Viagra fait maison, vous aurez besoin des principaux ingrédients qui sont très souvent disponibles dans les épiceries. Ces ingrédients sont des aphrodisiaques très puissants. Le Viagra est un médicament puissant utilisé par les hommes pour augmenter la fonction et la performance sexuelles. Peu de gens connaissent le secret, cela peut aussi être fait à la maison.

Ingrédients nécessaires pour le Viagra fait maison:



- ✚ Pastèque
- ✚ Citron

Préparation

- ✚ La pastèque est composée de différents nutriments et possède des propriétés aphrodisiaques telles que la citrulline et le lycopène.
- ✚ Couper la pastèque en petits morceaux et mettre les morceaux dans un presse-agrumes afin d'obtenir environ un litre de jus. La substance blanche à l'intérieur de la coquille de la pastèque est également très riche en citrulline concentrée et ne doit pas être gaspillée et doit être pressée.
- ✚ Verser le jus dans une casserole. Laisser bouillir quelques minutes puis presser le jus de citron dans la casserole.
- ✚ Mélangez-le bien avec le jus de la pastèque et de l'eau bouillant.
- ✚ Vous devez continuer à faire bouillir jusqu'à ce que la majeure partie du liquide s'évapore et que le contenu de la casserole soit réduit de moitié environ.
- ✚ Laissez-la refroidir pendant une heure environ.
- ✚ Après cela, transférez la potion dans une bouteille en verre lavée et nettoyée et conservez-la dans un endroit frais et sec, comme un réfrigérateur.

Vous devez prendre cette boisson l'estomac vide, tôt le matin et avant le dîner, entre 2 cuillères à soupe et 1/3 de la tasse. Cela dépend du poids et de la taille du corps. Ce Viagra fait maison est sans danger et puissant pour les personnes de tout âge et de tout sexe.

19. LA FIÈVRE TYPHOÏDE



La fièvre typhoïde est une infection potentiellement mortelle due à la bactérie *Salmonella typhi*. Elle se propage en général par l'eau ou les aliments contaminés. Une fois la bactérie ingérée, elle se multiplie et passe dans la circulation sanguine. L'urbanisation et les changements climatiques risquent potentiellement d'accroître la charge mondiale de morbidité due à la typhoïde.

De plus, l'augmentation de la résistance aux antibiotiques facilite la propagation de la typhoïde au sein des villes surpeuplées ou lorsque les systèmes d'adduction d'eau et d'assainissement sont insuffisants ou inondés.

Symptômes

Salmonella typhi ne vit que chez l'être humain. Les personnes atteintes sont porteuses de la bactérie dans leur circulation sanguine et dans le tube digestif. Les symptômes sont les suivants :

- fièvre prolongée - fatigue - céphalées - nausées - douleurs abdominales - constipation ou diarrhée.

Certains patients peuvent présenter une éruption cutanée.

Dans les cas sévères, elle peut entraîner des complications sérieuses, voire la mort. On peut confirmer la fièvre typhoïde par des tests sanguins.

Prévention

La fièvre typhoïde est courante dans les endroits où l'assainissement est insuffisant et où l'eau potable manque. L'accès à l'eau potable et à des services d'assainissement suffisants, l'application des règles d'hygiène par ceux qui manipulent la nourriture et la vaccination antityphoïdique sont toutes des mesures efficaces de prévention.

- ✓ veiller à ce que la nourriture soit suffisamment cuite et encore chaude quand elle est servie;
- ✓ éviter le lait cru et les produits qui en dérivent. Ne boire que du lait pasteurisé ou bouilli;
- ✓ éviter la glace sauf si elle est préparée à partir d'une eau saine;
- ✓ en cas de doute sur la sécurité sanitaire de l'eau, la faire bouillir ou, si ce n'est pas possible, la désinfecter avec un agent désinfectant fiable à libération lente (qu'on trouve en général dans les pharmacies);
- ✓ se laver soigneusement et fréquemment les mains avec du savon, en particulier après avoir touché des animaux de compagnie ou de ferme ou après avoir été aux toilettes;
- ✓ laver soigneusement les fruits et les légumes, en particulier s'ils sont consommés crus. Si possible, ils doivent être pelés.

Remède à la maison pour la fièvre TYPHOÏD

Ingrédients

- ✓ Citronnelle
- ✓ 10 gousses d'ail
- ✓ 2 Oranges vertes
- ✓ 2 gros gingembres
- ✓ 1 gros zeste d'ananas immature
- ✓ Feuilles de papaye
- ✓ 3 sachets de Lipton

- ✓ 5 citrons vert.

PRÉPARATION

- ✓ Ajoutez le zeste d'ananas, les feuilles de papaye et la citronnelle.
- ✓ Épluchez et coupez le gingembre et l'ail.
- ✓ Coupez l'orange et le citron vert en 4.
- ✓ Ajoutez également les sachets Lipton.
- ✓ Ajoutez 4 litres d'eau et faites bouillir pendant au moins 30/45 minutes.



Buvez une demi-tasse de verre matin et soir pendant 5 à 7 jours.
Lavez tous les ingrédients avant de les faire bouillir

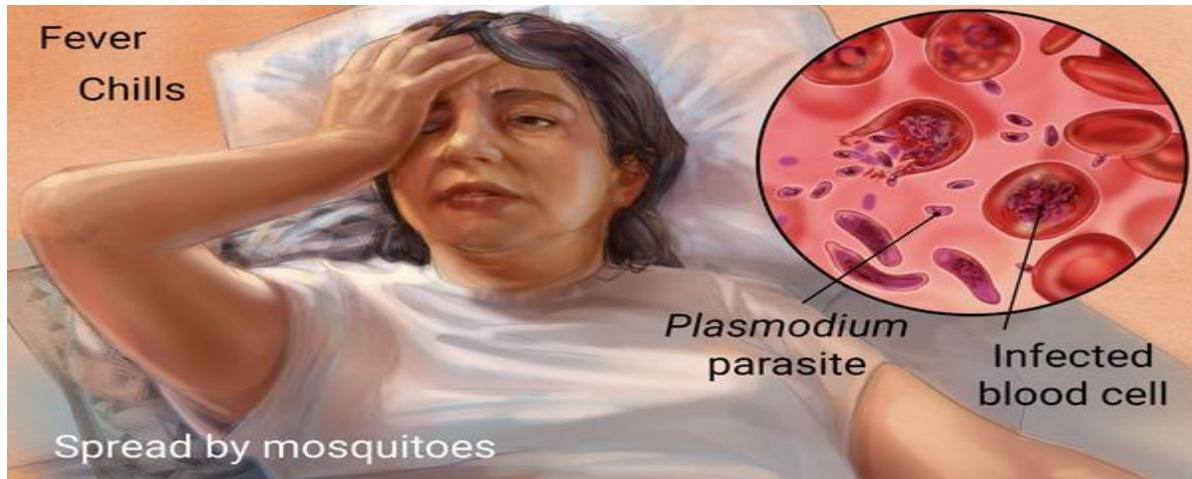
Remède 2:

- ✓ Étape 1: Procurez-vous des fleurs de goyave fraîches et broyez-les bien.
- ✓ Étape 2: Ajoutez une tasse de lait de chèvre (non bouilli) au mélange moulu.
- ✓ Étape 3: Buvez le mélange à jeun trois fois par jour.

Remède 3:

- ✓ Étape 1: Prenez 2 cuillères à soupe de jus de citron frais et ajoutez 1/2 cuillère à café de miel.
- ✓ Étape 2: Ajoutez 1/2 tasse d'eau tiède au mélange et buvez-le. Cela renforcera le système immunitaire et aidera à lutter contre l'infection typhoïde.

20. FIÈVRE DU PALUDISME



Le paludisme ou malaria est une maladie d'origine parasitaire se traduisant par de la fièvre et des troubles digestifs. Elle se transmet à l'Homme essentiellement par la piqûre d'un moustique (la femelle du genre Anophèle) infecté, et plus rarement lors d'une transfusion sanguine ou par transmission mère-enfant pendant la grossesse.

Symptômes du paludisme

Les symptômes du paludisme apparaissent dans les 9 à 30 jours (selon l'espèce de Plasmodium) qui suivent la contamination par la piqûre de moustique. La maladie se manifeste par une fièvre, des maux de tête, des vomissements, des douleurs musculaires et de la fatigue. Dans le cas d'une contamination par *P.falciparum*, sans traitement dans les 24h, le paludisme évolue vers des atteintes plus sévères, souvent mortelles.

Le paludisme (à *P.falciparum* essentiellement) est qualifié de grave lorsqu'un organe vital est atteint, soit d'emblée soit suite à un retard de prise en charge.

Les complications sont diverses (détresse respiratoire, insuffisance rénale, coma, convulsions, etc.) et peuvent entraîner des séquelles irréversibles ou

le décès. Ce risque de paludisme grave concerne essentiellement les voyageurs et les enfants n'ayant pas encore été infectés.

Prévention

Des mesures environnementales telles que l'assainissement des zones humides, la protection des habitations par des moustiquaires sont nécessaires pour faire reculer le paludisme. Individuellement, il est recommandé de porter des vêtements suffisamment couvrants et d'utiliser des répulsifs anti-moustiques pour limiter les risques de piqûre.

Aucune prévention ne permet à elle seule de se protéger totalement de la survenue de la maladie. Il est donc nécessaire d'associer plusieurs protections comme les moustiquaires etc.

Remède à base de plantes contre le paludisme

INGREDIENTS

- ✚ Un citron orange
- ✚ Les feuilles du citron orange
- ✚ La citronnelle,
- ✚ Les feuilles de la mangue

Préparation

- ✓ Mettez le tout dans le pot et ajoutez de l'eau propre
- ✓ Faites bouillir pendant 1 heure.
- ✓ Prenez une tasse en verre, le matin, une tasse en verre l'après-midi et une le soir pour 5 jours ...!

Remarque: Vous devez réchauffer avant de le prendre et ajouter de l'eau tous les jours avant de faire bouillir les herbes ..!
Allez l'essayer maintenant, vous me remercirez plus tard ...!

Remède 2:

- ✓ Étape 1: Prenez 2 clous de girofle, 1 bâtonnet de cannelle et 15 grammes de poudre de plantes Swertia Chirata.
- ✓ Étape 2: faites-les bouillir dans 2 tasses d'eau. Conservez-le et buvez-en 1 à 2 cuillerées à thé deux fois par jour.

Remède 3:

- ✓ Étape 1: Broyez 10 à 12 feuilles de basilic frais avec 2 à 4 poivrons noirs.
- ✓ Étape 2: Mangez ceci une fois par jour pour faire baisser la fièvre du paludisme.

21. MALADIE RÉNALE

Plusieurs études recommandent que la seule solution à long terme aux maladies rénales consiste à boire plus d'eau potable, à faire plus d'exercice et, surtout, à rejeter les aliments transformés et malsains en faveur d'aliments entiers naturels.

En outre, des chercheurs ont identifié des aliments pouvant traiter les maladies du rein et stimuler la fonction rénale. En tête de liste figurent le l'ail, le gingembre et la pastèque.

Comment le l'ail, le gingembre, les oignons et d'autres préviennent les lésions rénales

Les chercheurs ont découvert que le fait de manger des repas riches en gingembre (*Zingiber officinale*), en oignon (*Allium cepa*) et en ail (*Allium sativum*) pourrait constituer le nouveau régime préventif et thérapeutique ou le nouveau médicament contre la menace.

La Pastèque

Les pastèques sont bonnes pour traiter les maladies du rein pour trois raisons.

Premièrement, ils sont faibles en potassium et en phosphore, deux minéraux que les reins dysfonctionnels peuvent avoir des problèmes d'équilibre.

Deuxièmement, elles contiennent environ 92% d'eau alcaline, ce qui aide à éliminer les toxines accumulées dans le système urinaire. Enfin, ils aident le foie à traiter l'ammoniac et à l'apporter à l'urée, soulageant ainsi les reins tout en débarrassant le corps des excès de liquide.

Contrairement au l'ail, la pastèque est riche en sucres naturels. Pour cette raison, les personnes atteintes d'insuffisance rénale d'origine diabétique doivent veiller à ne pas en consommer de manière excessive.

Les graines de papaye offrent une protection contre les dommages aux reins

Des chercheurs nigériens affirment que des extraits de graines de fruits mûrs non mûrs de papaye (*Carica papaya*) peuvent protéger les reins contre les dommages et pourraient offrir un espoir pour le traitement des maladies d'origine rénale.

ZOBO (*Hibiscus sabdariffa*)

Zobo réduit le risque de maladie rénale induite par le diabète. Les résultats d'une étude récente suggèrent que l'extrait aqueux d'*Hibiscus sabdariffa* (HSE) n'a pas d'effet néfaste sur le foie, mais qu'il peut être nocif pour les reins lorsqu'il est consommé à forte dose.



Hibiscus sabdariffa, communément appelé zobo ou roselle au Nigéria, appartient à la famille des plantes malvacées. Une autre étude a montré que *Hibiscus sabdariffa* pourrait aider à traiter les calculs rénaux via l'activité uricosurique.

Les agents uricosuriques sont utilisés pour abaisser le taux d'acide urique dans le sang et pour empêcher la formation de cristaux d'acide urique dans les articulations et les reins.

Ces médicaments sont souvent utilisés pour traiter la goutte, une maladie caractérisée par le dépôt de cristaux d'acide urique dans les articulations et la douleur. En diminuant les taux plasmatiques d'acide urique, ces médicaments diminuent le dépôt de cristaux dans les articulations, diminuant éventuellement l'inflammation et réduisant ainsi la douleur de la goutte.

L'extrait de plantain

Améliore la santé rénale et les fonctions sexuelles chez l'homme. Le plantain est également recommandé pour le traitement des calculs urinaires.

Les jus de tige de plantain (*Musa paradisiaca*) ont été rapportés pour la dissolution de calculs préformés et pour la prévention de la formation de calculs dans la vessie urinaire de rats. Le jus de tige est également utilisé dans les affections nerveuses telles que l'épilepsie, l'hystérie, la dysenterie et la diarrhée.

Plusieurs oligosaccharides comprenant du fructose, du xylose, du galactose, du glucose et du mannose sont naturellement présents dans la banane plantain, ce qui en fait un excellent prébiotique pour la croissance sélective de bactéries bénéfiques dans l'intestin.

Le bicarbonate de soude prévient les maladies rénales, l'insuffisance rénale et la dialyse rénale

Une étude récente a découvert une nouvelle utilisation du bicarbonate de soude domestique ordinaire. Le Journal de l'American Society of Nephrology (JASN) a annoncé qu'une dose quotidienne de bicarbonate de soude pourrait prévenir les dommages aux reins et la néphropathie

chronique. Une supplémentation en bicarbonate ralentit la progression de la maladie rénale chronique et améliore l'état nutritionnel».



Le bicarbonate de soude prévient les maladies rénales et la dialyse

22. BRÛLER LA GRAISSE ABDOMINALE.

Jus d'ananas et de concombre



Une méthode puissante qui brûle la graisse abdominale.
Les ananas et le concombre sont très utiles pour perdre du poids et constituent la combinaison idéale pour vous faire perdre 3 kilos en 3 jours.

INGRÉDIENTS :

- Deux lames d'ananas
- Demi-concombre
- Deux cuillères à soupe de miel (facultatif)
- Une tasse d'eau

PREPARATION:

- ✓ -Retirez la peau d'ananas et coupez-la en petites tailles pour faciliter le mélange.

- ✓ -Coupe de concombre dans de plus petites tailles.
- ✓ -Mettez les ingrédients dans un mélangeur.
- ✓ -Maintenant, ajoutez votre tasse d'eau et mélangez bien

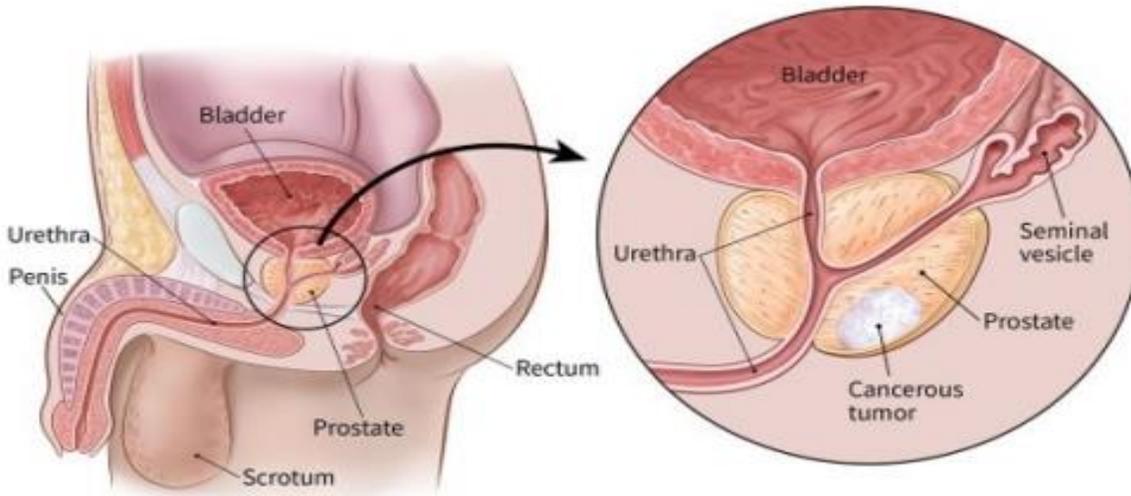
DOSAGE:

Boire chaque matin a l'estomac vide 30 minutes avant le petit déjeuner. Prenez-le pendant une semaine et, à la fin de cette période, prenez une pause d'une semaine, puis reprenez votre consommation seulement deux fois par semaine.

AVERTISSEMENT

Les personnes souffrant de calculs rénaux, de troubles de la vessie ou d'ulcère ne doivent pas prendre ce remède.
Ce jus fera certainement des merveilles pour vous.
Cela vous aidera à garder l'équilibre des minéraux dans votre corps.

23. PROSTATE



TRAITEMENT FACILE ET NATUREL DE LA PROSTATE

La prostate est située sous la vessie devant le rectum et derrière la symphyse pubienne. Il secrète un liquide appelé fluide prostatique qui nourrit et protège les spermatozoïdes.

Pendant l'éjaculation, la prostate comprime le liquide contenu dans l'urètre et l'expulse avec le sperme. La prostate contribue à l'éjaculation, transportant le sperme des testicules lorsqu'un homme éjacule.

Un homme en parfaite santé ignorera sa PROSTATE. C'est seulement quand il grandit qu'il commence à avoir des problèmes urinaires. Sa manifestation peut survenir à la suite d'une douleur, d'une fièvre et d'une sensation de brûlure pendant la miction.

TRAITEMENTS AUX HERBES ET INGRÉDIENTS

- 1) les racines de Caesalpinia Bonduc
- 2) Une graine de Caesalpinia Bonduc

- 3) Racine de Carica papaye (racine de papaye)
- 4) 7 kola garcinia
- 5) le Curcuma (un peu)

PRÉPARATION



Mettez tous les ingrédients dans une bouteille, ajoutez du bon whisky et laissez-le boire 24h / 24 sous forme de whisky matin et soir. Pour ceux qui ne consomment pas d'alcool, mettez-les dans une casserole et laissez bouillir pendant 15 minutes. Prenez le thé le matin et le soir jusqu'à ce que vous soyez rassasié.

24. INFECTIONS DE LA VOIE URINAIRE (MST)



Les infections des voies urinaires surviennent généralement lorsque les bactéries pénètrent dans les voies urinaires par l'urètre et commencent à se multiplier dans la vessie. Bien que le système urinaire soit conçu pour empêcher de tels envahisseurs microscopiques, ces défenses échouent parfois. Lorsque cela se produit, les bactéries peuvent s'emparer et devenir une infection à part entière dans les voies urinaires.

Les infections urinaires les plus courantes se produisent principalement chez les femmes et affectent la vessie et l'urètre.

Infection de la vessie (cystite). Ce type de MST est généralement causé par *Escherichia coli* (*E. coli*), un type de bactérie que l'on trouve couramment dans le tractus gastro-intestinal (GI). Cependant, parfois d'autres bactéries sont responsables.

Les rapports sexuels peuvent conduire à la cystite, mais il n'est pas nécessaire d'être sexuellement actif pour la développer. Toutes les femmes courent un risque de cystite en raison de leur anatomie - en particulier, la

courte distance qui sépare l'urètre de l'anus et l'ouverture de l'urètre de la vessie.

Infection de l'urètre (urétrite). Ce type d'infections urinaires peut survenir lorsque les bactéries gastro-intestinales se propagent de l'anus à l'urètre. De plus, étant donné que l'urètre féminin est proche du vagin, les infections sexuellement transmissibles, telles que l'herpès, la gonorrhée, la chlamydia et le mycoplasme, peuvent causer de l'urétrite.

Facteurs de risque

Les infections des voies urinaires sont courantes chez les femmes et beaucoup d'entre elles sont infectées plus d'une fois au cours de leur vie.

Signes et symptômes

- a. mictions fréquentes
- b. miction douloureuse
- c. douleur au bas ventre
- d. parfois le sang est mélangé à l'urine
- e. l'urine malodorante
- f. maux de dos
- g. signes généraux d'infection tels que fièvre et frissons, faiblesse générale du corps, perte d'appétit,

INGRÉDIENTS



2 cuillères à soupe d'ail écrasé
2 cuillères à soupe de basilic (parfum)
1 citron

PRÉPARATION

Prenez 2 cuillères à soupe d'ail écrasé, 2 cuillères à soupe de basilic (feuille de parfum).

Jus de citron et mélanger dans un bol et prendre une cuillère à café du mélange et mélanger dans 1/2 verre d'eau et le diluer et prendre matin, après-midi et soir pendant 2 semaines.

Conservez le mélange au réfrigérateur, mais pour ceux qui n'en ont pas, faites-le tous les jours pendant deux semaines. La prise quotidienne d'extrait de canneberge est également un remède très efficace contre les infections des voies urinaires, notamment les maladies du rein et la vessie.

25. VERGETURES



Les vergetures sont des lignes visibles sur la surface de la peau, avec une teinte décolorée. Les vergetures se trouvent principalement dans la paroi abdominale, mais peuvent également se produire au niveau des cuisses, du haut des bras, des fesses et des seins.

Parfois, les vergetures peuvent couvrir de grandes zones du corps. Bien que la grossesse soit la principale cause des vergetures, d'autres raisons peuvent être un gain ou une perte de poids soudain, une croissance rapide, des facteurs d'hérédité, du stress et des modifications de l'état physique.

Les vergetures peuvent vous rendre mal à l'aise et gêné par votre apparence. Heureusement, il existe plusieurs moyens naturels de réduire l'apparence des vergetures.

Huile de ricin

L'huile de ricin, utilisée dans le traitement de nombreux problèmes cutanés tels que les rides, les taches de vieillesse, les taupes, les taches brunes, les ridules et les boutons, peut également être utilisée pour éliminer les vergetures.

Appliquez de l'huile de ricin sur les vergetures et massez doucement la zone en mouvements circulaires pendant 5 à 10 minutes. Enveloppez la zone avec un mince chiffon de coton. À l'aide d'une bouteille d'eau chaude ou d'un coussin chauffant, appliquez de la chaleur sur la zone touchée pendant au moins une demi-heure. Répétez ce processus quotidiennement pendant au moins un mois pour constater des résultats positifs.

Aloe Vera



L'Aloe Vera est efficace dans le traitement de nombreux problèmes de peau. Ses propriétés curatives et apaisantes peuvent être utilisées pour se débarrasser des vergetures. Il y a plusieurs façons de l'appliquer.

Vous pouvez appliquer directement du gel d'aloë vera sur la zone touchée, le laisser agir pendant 15 minutes, puis rincer la peau à l'eau tiède.

Une autre option consiste à mélanger un quart de tasse de gel d'aloë vera, une huile de 10 capsules de vitamine E et une huile de cinq capsules de vitamine A. Frottez ce mélange sur la peau jusqu'à absorption complète. Répétez ce processus quotidiennement.

Le Blancs d'œufs



Fouettez les blancs de deux œufs doucement avec une fourchette. Nettoyez la peau affectée avec de l'eau puis appliquez une couche épaisse de blancs d'œufs avec un pinceau à maquillage.

Laisser les blancs d'œufs sécher complètement puis rincer la zone à l'eau froide. Enfin, appliquez de l'huile d'olive sur la peau pour la garder hydratée. Répétez le processus quotidiennement pendant au moins deux semaines et surveillez les résultats positifs.

JUS DE CITRON



Un autre moyen simple de réduire les vergetures consiste à utiliser du jus de citron. Le jus de citron est naturellement acide, ce qui aide à guérir et à réduire les vergetures, l'acné et d'autres cicatrices.

- ✓ Frottez doucement le jus de citron frais sur les vergetures en effectuant des mouvements circulaires. Laissez le jus de citron pénétrer dans votre peau pendant au moins 10 minutes avant de le rincer à l'eau tiède.
- ✓ Une autre option consiste à mélanger des quantités égales de jus de concombre et de jus de citron et à appliquer le mélange sur les vergetures.

SUCRE

Le sucre blanc naturel est l'un des meilleurs remèdes naturels pour se débarrasser des vergetures. Vous pouvez utiliser le sucre pour exfolier votre peau.

- ✓ Mélangez une cuillère à soupe de sucre brut avec de l'huile d'amande et quelques gouttes de jus de citron. Mélangez bien et appliquez-le sur les vergetures et autres zones de la peau.
- ✓ Frottez doucement le mélange sur la peau pendant quelques minutes chaque jour avant de prendre une douche.
- ✓ Faites cela pendant environ un mois et regardez vos vergetures devenir plus claires.

JUS DE POMME DE TERRE



Le jus de pomme de terre contient des vitamines et des minéraux qui favorisent la croissance et la restauration des cellules de la peau. Couper une pomme de terre de taille moyenne en tranches épaisses.

- ✓ Prenez un des morceaux de pomme de terre et frottez-le doucement sur les vergetures pendant quelques minutes. Assurez-vous que l'amidon de la pomme de terre couvre la zone touchée.
- ✓ Laisser le jus de pomme de terre sécher pendant un certain temps, puis rincez-le à l'eau tiède. Les mamans enceintes tentent cette recette après votre premier trimestre pour éviter les vergetures.
- ✓ Si vous avez déjà des vergetures, rappelez-vous que les vergetures ne sont pas faciles à s'estomper et prennent un certain temps; n'abandonnez donc pas si vous ne voyez aucun résultat immédiatement.

Mélange d'huile contre les vergetures

- ✓ 1 oz (30 ml) d'huile d'amande douce
- ✓ ½ oz (15 ml) d'huile de noix de coco vierge
- ✓ 6 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- ✓ 6 gouttes d'huile essentielle de lavande
- ✓ 6 gouttes d'huile essentielle d'encens

NB: vous pouvez obtenir tous ces ingrédients là où les produits biologiques sont vendus

Mélangez le tout et conservez-le dans une bouteille en verre ambré foncé. Bien agiter avant chaque utilisation. Cette recette à utiliser aussi pendant la grossesse ou l'allaitement.

Assurez-vous de boire 6 à 8 verres d'eau chaque jour, car la déshydratation peut également causer des vergetures.

26. GONORRHÉE

Qu'est-ce que la gonorrhée?

La gonorrhée est une infection contagieuse transmissible sexuellement pouvant toucher les hommes et les femmes. La bactérie, appelée *Neisseria gonorrhoeae*, traverse tout type de contact sexuel avec une personne infectée. En général, cette bactérie se développe dans les zones chaudes et humides du corps humain. Les principales zones cibles de cette infection sont la gorge, le rectum ou l'urètre et, pour les femmes, le col de l'utérus.

Est-ce que j'ai la gonorrhée?

L'un des facteurs qui rendent difficile le diagnostic de la gonorrhée est le fait que les signes et les symptômes sont au départ relativement légers, en particulier chez les femmes. Cela peut prendre jusqu'à 10 jours pour que les effets de cette infection se manifestent correctement. Les premiers signes chez les femmes comprennent une sensation de brûlure en urinant, des saignements lors des rapports sexuels et des pertes vaginales jaunes.

Pour les hommes, les symptômes comprennent des douleurs péniennes, du pus du pénis, des testicules gonflés et une sensation de brûlure lors de la miction. Une étude récente a également révélé que la gonorrhée causait de plus en plus d'infections de la gorge.

Bien sûr, si vous développez de tels symptômes, la première chose à faire est de consulter votre médecin afin qu'il puisse établir un diagnostic correct, puis de suivre les options de traitement que vous avez pour la gonorrhée.

Un certain nombre de facteurs déterminent également le type de traitement qui vous sera prescrit. Par exemple, si l'infection est transmise par la gorge, le traitement médicamenteux sera probablement plus étendu.

Indépendamment des médicaments sur ordonnance recommandés par

votre médecin, la régulation de votre régime alimentaire fera probablement partie du traitement. Des fruits frais, des légumes et beaucoup de liquides sont généralement prescrits.

Il est également important de ne pas avoir d'intimité sexuelle avec votre partenaire afin d'empêcher que la maladie ne s'aggrave ou ne transmette l'infection à votre partenaire.

En 2012, par exemple, il a été découvert que les médicaments les plus couramment utilisés contre la gonorrhée, tels que la pénicilline, l'ampicilline, la tétracycline et la doxycycline, devenaient inefficaces les uns après les autres. La gonorrhée évitant la plupart des antibiotiques, la recherche de traitements à base de plantes pour cette infection particulière a augmenté. Et ainsi a le besoin.

Cela ne veut pas dire que tous les traitements traditionnels ont perdu leur pouvoir contre la gonorrhée. Certains médicaments sont prometteurs, mais nous n'avons pas encore de nouveau régime thérapeutique pour la gonorrhée et, à cet égard, les remèdes naturels peuvent jouer un rôle important dans le traitement. De plus, avec des preuves montrant que les options de traitement unique pour la gonorrhée ne sont pas efficaces, appuyées par les recommandations du CDC en matière de traitement d'association, on peut affirmer sans risque que les miracles de la nature ont vraiment un rôle très important à jouer.

Traitement à base de plantes pour la gonorrhée - Que pouvez-vous faire?

Comme toujours, la nature a quelques miracles pour vous aider à lutter contre la gonorrhée. Étant donné que le traitement de la gonorrhée implique également de réguler votre alimentation, dans la plupart des cas, un traitement approprié consiste à utiliser des remèdes à base de plantes médicinales parallèlement aux antibiotiques et aux autres médicaments prescrits par votre médecin.

Alors, quels sont certains des remèdes à la maison les plus courants pour la gonorrhée?

1 - Guaynabo Fruit pour la gonorrhée



L'un des traitements à base de plantes les plus couramment utilisés contre la gonorrhée consiste à utiliser du fruit de Guyabano ou une soupe aigre. C'est un remède à base de plantes assez simple qui peut être facilement administré à la maison car il consiste à extraire le jus de fruit de Guyabano et à le consommer par voie orale. Le fruit est riche en vitamines C, B1 et B12, qui contribuent à limiter la propagation de la gonorrhée.

2 - Traitement à l'ail pour la gonorrhée



Cet ingrédient de cuisine populaire peut aider à lutter contre la gonorrhée grâce à son composé appelé allicine. Allicin agit avec les autres composés

de l'ail pour devenir un puissant agent antibactérien capable de lutter contre les souches résistantes aux antibiotiques.

L'herbe merveilleuse à l'ail, riche en propriétés anti-bactériennes, fait également partie de la liste. Vous pouvez accélérer votre rétablissement après la gonorrhée en consommant beaucoup de gousses d'ail crues ou bien utiliser l'ail dans chaque repas que vous préparez. Une autre façon d'administrer l'ail est de la réduire en une pâte fraîche et d'appliquer la lotion sur toutes les zones touchées de votre corps. De plus, vous pouvez bénéficier de la consommation de suppléments d'ail.

3 - Vinaigre de cidre de pomme pour la gonorrhée



Communément utilisé pour traiter les infections bactériennes telles que la dermatite séborrhéique, le vinaigre de cidre est également un remède bien connu contre la gonorrhée. Le moyen idéal d'administrer ce remède à base de plantes consiste à mélanger environ une cuillerée à thé de vinaigre de cidre de pomme avec de l'huile de coco et à absorber le mélange dans un tampon frais.

Le tampon imbibé de vinaigre de cidre de pomme doit ensuite être placé dans votre vagin mais peut également être utilisé à l'extérieur. Vous pouvez le faire en mélangeant environ une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans l'eau de votre bain.

4 - Mangoustan pour la gonorrhée

Le mangoustan, également connu sous le nom de *Garcinia Mangostana*, est un remède à base de plantes commun pour la gonorrhée.



Cependant, ce fruit de l'Asie du Sud-Est est une découverte rare. Avec son centre blanc charnu, le fruit est connu pour ses riches propriétés antibactériennes. La méthode recommandée consiste à extraire le jus et à le consommer par voie orale.

5 - Huile de théier pour la gonorrhée



Un autre remède à la maison facile à administrer pour la gonorrhée est l'utilisation de l'huile de théier. Ceci est particulièrement efficace pour traiter l'infection chez les femmes. Semblable à la procédure mentionnée ci-dessus pour le vinaigre de cidre de pomme, la manière d'administrer ce

remède consiste à le mélanger à de l'huile de coco et à laisser le mélange absorber dans un tampon que vous devrez

6 - Aloe Vera pour la gonorrhée



L'Aloe Vera présente de nombreux avantages. Cependant, une seule espèce d'Aloe Vera (*Barbadensis milla*) devrait être utilisée pour la gonorrhée, car d'autres pourraient aggraver l'infection.

Etant donné que cette maladie résiste à de nombreux médicaments, les plantes médicinales telles que l'aloé vera sont souvent prescrites comme options complémentaires ou alternatives, et l'aloé vera a démontré un succès remarquable dans l'élimination des infections bactériennes et la réduction de l'inflammation.

Une combinaison de miel et de gel d'aloé vera vous assurera une protection adéquate et soulagera vos infections et symptômes de la gonorrhée. De plus, selon de nombreuses recherches, le miel serait efficace contre de nombreuses maladies causées par des bactéries bactériennes.

7 - Echinacea pour la gonorrhée



L'échinacée a des dizaines d'applications, grâce à ses impressionnantes propriétés antibactériennes et stimulantes du système immunitaire. L'échinacée est également facilement disponible dans la plupart des épiceries et des magasins d'aliments naturels.

Il existe des dizaines d'études de recherche soutenant les propriétés antibactériennes de cette plante. Il a été prouvé que non seulement elle contrôlait les symptômes de la gonorrhée, mais aussi qu'elle éliminait les bactéries racinaires et protégeait le corps contre de nouvelles infections.

7 - Yaourt Pour La Gonorrhée

Le yogourt de culture vivant et actif contient des souches de bactéries saines qui peuvent aider à combattre les bactéries gonococciques. Les femmes peuvent enduire un tampon de yogourt fait maison et l'insérer dans leur vagin pour soulager la douleur et les démangeaisons. Les hommes peuvent également l'appliquer directement sur leurs zones infectées

GUÉRIR LA GONORRHÉE PAR L'EXERCICE:

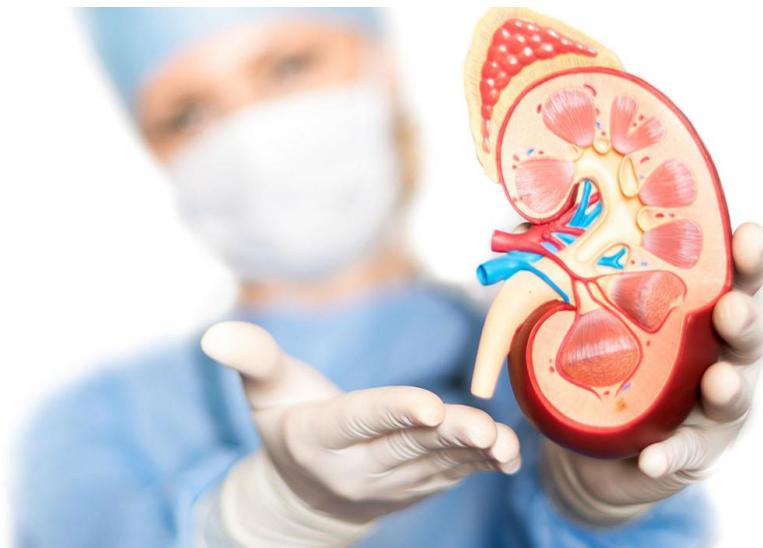
Rester actif et en forme est un bon moyen pour le système immunitaire de votre corps d'obtenir une séance d'entraînement. En favorisant la circulation sanguine, la réparation et un métabolisme élevé, l'exercice devrait pouvoir renforcer votre système immunitaire afin d'éliminer plus efficacement les infections bactériennes telles que la gonorrhée.

CONSIDÉRATIONS

La chose importante à comprendre est que les remèdes naturels susmentionnés fonctionnent en raison de leurs propriétés antibactériennes et de leur nature riche en vitamines. Réglementer votre alimentation pour y inclure des aliments riches en vitamine C, en vitamine K, en zinc et en acides aminés est tout aussi efficace et important que d'expérimenter avec tous les remèdes à base de plantes mentionnés ci-dessus.

La gonorrhée est une maladie grave qui nécessite des soins médicaux appropriés, notamment à cause des infections supplémentaires qu'elle peut entraîner. Bien que les miracles de la nature profitent inévitablement à votre condition, gardez à l'esprit que l'évitement consiste en des pratiques sexuelles moins risquées. Cependant, il est recommandé de s'abstenir de relations sexuelles en cas de maladie, car elle pourrait être transmise.

27. MALADIES DU REIN



Pour le corps humain, l'importance des reins ne peut jamais être sous-estimée. Que ce soit pour purifier notre circulation sanguine ou pour maintenir des niveaux optimaux d'eau et de nutriments, les reins et leur bon fonctionnement sont essentiels à la santé de notre corps. Et ce n'est pas tout, car ils prennent également en charge notre pression artérielle et produisent une forme active de vitamine D qui maintient nos os en bonne santé.

Maintenant, étant donné l'importance absolue de nos reins, le fait est que la plupart d'entre nous ne seront jamais en mesure de leur accorder l'attention qu'ils méritent.

La plupart des routines quotidiennes, qui comprennent le régime alimentaire, l'effort physique, les activités de loisirs et le mode de vie en général, ne sont pas aussi orientées vers la santé que celles du segment en croissance rapide des amateurs de santé.

Donc, maintenant que nous savons que nos reins peuvent être endommagés à cause de notre régime alimentaire, de nos choix de vie et de nos maladies, il reste à savoir quels sont les effets des reins endommagés sur le corps humain.

Fondamentalement, si vos fonctions rénales sont entravées, vos chances de développer une insuffisance rénale aiguë, une maladie peu commune mais potentiellement fatale, ou une maladie rénale chronique décuplent.

REMÈDES NATURELS ET À BASE DE PLANTES POUR LES MALADIES RÉNALES

Alors, sans plus tarder, nous devons explorer les mesures et les remèdes que la nature nous a octroyés pour maintenir le bon fonctionnement de nos reins:

Nous commençons par les remèdes les plus simples et les plus évidents, à savoir l'eau.

L'eau : Nécessité de base et indispensable à la vie, indispensables à une alimentation de base, l'eau est le meilleur moyen de nettoyer ses reins.

Soie de maïs

Le thé de soie de maïs est un remède à base de plantes qui remonte à des milliers d'années chez les peuples autochtones. Cette infusion est réputée pour son aptitude à éliminer les toxines du corps, soulageant ainsi de nombreux maux inflammatoires des reins et du foie. Doux et facile à préparer, c'est un thé qui devrait faire partie de votre collection de remèdes maison.

Profitez donc de cette occasion pour apprendre comment la soie de maïs peut vous aider et, à la fin, comment préparer une tasse de thé thérapeutique

Guérir les Infections Urinaires

Le thé de soie de maïs est un remède à la maison idéal pour soulager les irritations des reins. Il peut aider à traiter les infections des reins, de la vessie et des voies urinaires. Boire ce thé peut nettoyer et recouvrir la paroi interne de vos voies urinaires, en éliminant les toxines, le pus et la sensation de brûlure dans les urines en cas d'infection.

Cette tisane soutient le système urinaire en apaisant l'inflammation des reins et de la vessie et en atténuant les douleurs associées à la prostate enflammée et enflée. Son action antiseptique et cicatrisante est idéale pour ces situations.

Boire une infusion de soie de maïs aide au passage des calculs urinaires et réduire les risques d'accumulation de sédiments dans le futur. En même temps, cela peut aider à soulager une partie de la douleur aiguë qui se produit lorsque vous passez une pierre au rein.

Faire face aux troubles urinaires

L'énurésie nocturne et l'incontinence peuvent survenir tant chez les enfants que chez les adultes de tout âge. Parfois, c'est un dysfonctionnement nerveux qui entraîne une perte de contrôle. Une tasse de thé de soie de maïs peut être un moyen de renforcer votre vessie et vos reins pour aider à maîtriser ces situations.

Parfois, un besoin fréquent et urgent d'uriner est un signe qu'il peut y avoir une inflammation ou une faiblesse sous-jacente du système urinaire. Considérez boire cette tisane comme une option de traitement.

Action diurétique

Le thé de soie de maïs peut aider à stimuler votre fonction rénale, en favorisant une action diurétique en aidant à éliminer les toxines et l'excès de sodium et de chlorure de votre système.

Cette tisane pourrait aider à réduire la rétention d'eau excessive dans votre corps et vous permettre de lutter contre l'obésité de manière plus saine, car on dit qu'elle favorise le métabolisme des fluides atténuant les poches.

En raison de la présence de potassium dans ce thé, la soie de maïs est un diurétique parfait, car elle équilibre l'épuisement du potassium en augmentant le débit urinaire.

Thé de Detox

L'action diurétique du thé de soie et de maïs peut aider beaucoup plus que la détoxification des reins et de la vessie. Il peut également nettoyer le foie et la vésicule biliaire, en aidant ces deux organes à mieux fonctionner.

Cette tisane améliore le foie, étant un remède possible pour la jaunisse et autres maux du foie. Il est également dit que cela aide à équilibrer la production d'hormones dans le corps, en apaisant les effets du syndrome prémenstruel.

Boire du thé de soie de maïs élimine les toxines qui causent une inflammation des articulations, contribuant ainsi peut-être à soulager l'arthrite douloureuse et les symptômes de la goutte.

Une vésicule biliaire nettoyée pourrait aider à stimuler la production de bile, permettant à votre corps de métaboliser plus rapidement vos aliments et de stimuler la fonction hépatique en même temps.

Comment faire du thé de soie de maïs



- ✓ Parties utilisées: Soie de maïs dorée fraîche ou séchée
- ✓ Quantité: 1/4 tasse (fraîche) ou 2 tasses (séchée) / 250 ml (1 tasse) d'eau
- ✓ Température de l'eau: 100°C (ébullition)
- ✓ Temps de trempage: 10 minutes
- ✓ Posologie: 3 tasses par jour pendant une semaine
- ✓ Mélange avec: busserole, Gingembre, achillée, miel, jus de citron

Quand éviter ce thé

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, vous ne devriez pas boire ce thé, car il n'y a pas assez d'informations pour établir qu'une tisane est parfaitement sans danger pour vous et votre bébé au cours de ces étapes. Ne buvez pas ce thé en même temps que d'autres médicaments diurétiques, en particulier lorsqu'il vous est prescrit. Une surcharge de votre corps avec des diurétiques peut vous faire plus de mal que de bien; et les interactions chimiques avec le thé peuvent être nocives

LE THÉ À LA FEUILLE DE BUSSESOLE : Le thé à la feuille de busserole est une autre méthode utilisée pour le nettoyage du rein et peut aider à prévenir toutes sortes de troubles du rein. Il est connu pour améliorer les fonctions immunitaires et s'est avéré efficace pour réduire les calculs rénaux et d'autres problèmes tels que les complications de la vésicule biliaire et l'élargissement de la rate.

LE PISSENLIT : Le pissenlit, une plante profondément imprégnée dans l'histoire des Amérindiens, est également réputé pour aider à contrer les effets des maladies du rein. Les racines et les feuilles du pissenlit sont bouillies et utilisées pour améliorer les fonctions rénales.

L'HUILE DE POISSON



L'utilisation de l'huile de poisson et de graines de lin, ainsi que de la taurine et de l'ail, est également un remède reconnu pour les maladies du rein. Ils aident à renforcer le système immunitaire et réduisent la vulnérabilité des reins aux infections.

Remède 1:

- ✓ Étape 1: Prenez quelques feuilles fraîches d'épinards et d'épinards. Les broyer ensemble et extraire le jus.
- ✓ Étape 2: Faites bouillir le jus extrait des deux feuilles dans un verre de lait. Filtrer et boire pendant 20 jours pour de meilleurs résultats.

Remède 2:

- ✓ Étape 1: Prenez les feuilles de ces plantes: Aerva lanata & Cissus quadrangularis. Les faire frire légèrement.
- ✓ Étape 2: Ajoutez ensuite un verre d'eau et faites bouillir pendant 5 à 7 minutes.
- ✓ Étape 3: Filtrez le liquide et le boire chaud.

28. L'ALCOOLISME



L'alcoolisme, comme les autres dépendances chimiques, est généralement considéré comme un problème psychologique. Cependant, les dépendances ont généralement une composante biochimique et physiologique aussi, et aborder ce fait rend généralement plus facile de surmonter toute composante psychologique.

Comme c'est peut-être le cas pour toutes les questions de santé, une approche holistique est généralement la plus efficace. D'un point de vue biochimique, certains pensent que le besoin d'alcool peut être associé à des fluctuations du taux de sucre dans le sang. Lorsque le taux de sucre dans le sang baisse, le corps a tendance à avoir envie de denrées alimentaires qui reconstituent rapidement le sucre dans le corps.

Pour certaines personnes, ils pourraient être du chocolat ou des biscuits, mais pour d'autres, c'est l'alcool. J'ai vu de nombreux patients réussir à réduire leur consommation d'alcool en prenant des mesures pour équilibrer leur glycémie.

Les sources alimentaires de glutamine comprennent en particulier les aliments riches en protéines comme le bœuf, le poulet, le poisson, les

produits laitiers, les œufs, les légumes comme les haricots, les betteraves, le chou, les épinards, les carottes, le persil, les jus de légumes ainsi que le blé, la papaye, le céleri, le chou frisé et les aliments fermentés comme le miso

Le traitement et la récupération de l'alcoolisme sont des processus difficiles qui nécessitent un soutien constant. Bien qu'il ne soit pas conseillé de compter uniquement sur des thérapies alternatives ou des remèdes pour obtenir ce soutien, certaines approches naturelles peuvent contribuer à améliorer votre bien-être pendant le traitement de l'alcoolisme.

Quand le traitement de l'alcoolisme est-il nécessaire?

L'alcoolisme, terme couramment utilisé pour la dépendance à l'alcool, se caractérise par plusieurs caractéristiques, dont l'état de manque, la perte de contrôle, la dépendance physique ressentir les effets agréables de l'intoxication).

Étant donné que l'alcoolisme peut entraîner de nombreux problèmes sociaux et émotionnels, ainsi que de graves problèmes de santé, il est essentiel de rechercher un traitement si vous présentez des symptômes d'alcoolisme (tels qu'une impulsion de boire ou l'impossibilité de limiter votre consommation d'alcool).).

Soutien naturel

Certaines substances naturelles et thérapies corps-esprit sont prometteuses comme un moyen de soutenir votre santé pendant le traitement de l'alcoolisme.

.

L'importance du traitement de l'alcoolisme

Sans l'aide d'un traitement contre l'alcoolisme, vous pouvez augmenter votre risque de souffrir de certaines complications liées à la consommation excessive d'alcool, notamment:

- ✓ Hépatite alcoolique (inflammation du foie)
- ✓ Cirrhose (cicatrisation du foie)
- ✓ Gastrite (inflammation de la muqueuse de l'estomac)
- ✓ Pancréatite
- ✓ Hypertension artérielle
- ✓ Perte osseuse

En outre, l'alcoolisme a été associé à une incidence accrue de plusieurs cancers, notamment:

- ✓ Cancer du colon
- ✓ Cancer du sein
- ✓ Cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du larynx et du foie

Remèdes à la maison pour l'alcoolisme

Astuce 1: Tout d'abord, la personne doit être disposée à renoncer à l'alcool.

Astuce 2: Pommes - manger autant de pommes que possible à intervalles réguliers réduit le besoin d'alcool. Ils aident également à éliminer les toxines du système.

Astuce 3: Raisins - Ce fruit contient une forme pure d'alcool. Une personne qui souhaite abandonner cette habitude devrait avoir un repas de raisins toutes les 4 - 5 heures, pendant au moins un mois.

Astuce 4: Le jus de courge amère est très bon pour éclaircir l'ivresse. 3 cuillères à café de jus mélangées dans un verre de babeurre est très bon car il aide également à guérir le foie endommagé.

Huile de noix de coco pour l'alcoolisme

L'huile de coco est un autre excellent remède naturel pour traiter la dépendance à l'alcool. La consommation d'alcool entraîne un stress oxydatif qui contribue à la résistance à l'insuline et interfère avec le métabolisme du glucose dans le cerveau. L'huile de coco, riche en antioxydants et en graisses saturées, aide à nourrir et à guérir le cerveau.

En outre, on pense que la noix de coco aidant à tuer la levure dans le corps, elle aide également à réduire les fringales de sucre et d'alcool, car la levure se nourrit de sucre. De plus, ce super aliment est bon pour réduire le cholestérol, fournir de l'énergie et maintenir un poids santé.

- ✓ Manger quelques cuillères à soupe d'huile de noix de coco extra vierge par jour.
- ✓ Vous pouvez également l'ajouter à vos boissons chaudes ou à vos smoothies et l'utiliser pour la cuisson.

Courge Amère



La courge amère, également appelée melon amer, est un antidote naturel qui aide à éliminer les toxines du corps. De plus, il aide à soigner les dommages au foie dus à la consommation d'alcool.

- ✓ Extrayez le jus de quelques feuilles de courge amère.
- ✓ Mélangez 3 cuillères à thé de ce jus dans un verre de babeurre.
- ✓ Buvez-le une fois par jour à jeun.
- ✓ Suivez ce remède pendant quelques mois.

Céleri



En tant qu'antidote naturel, le céleri contribue également au traitement de l'alcoolisme. Il aide à éliminer les toxines du corps et améliore la santé globale. Cela aide également à minimiser le désir de sucre car il ne contient pas d'alcool.

- ✓ Mélangez $\frac{1}{2}$ verre de jus de céleri avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau.
- ✓ Buvez-le deux fois par jour pendant quelques mois.

La Dates

Les dates aident à désintoxiquer et à éliminer les toxines du foie dues à la consommation d'alcool à long terme. De plus, les dattes aident à réduire les fringales et à remplacer les nutriments perdus.



- ✓ Faites tremper 4 ou 5 dattes dans 1 tasse d'eau pendant 1 heure.
- ✓ Écrasez les dattes trempées dans l'eau et retirez les graines.

- ✓ Buvez cette infusion deux fois par jour.
- ✓ Répétez ce remède pendant 1 à 2 mois.

Conseils supplémentaires

- Dites clairement à vos amis et à votre famille que vous souhaitez cesser de boire.
- Évitez de socialiser avec les amis et la famille qui boivent beaucoup.
- Obtenez 6 à 8 heures de sommeil profond par jour.
- Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation et aider votre corps à récupérer.
- Passez du temps à faire des choses qui aident à distraire votre esprit de l'alcool.
- Passez plus de temps avec votre famille, en particulier les enfants, pour rester motivé.
- Écouter de la musique. Il peut soulager le stress et vous calmer.
- Profitez d'un massage car il aide à éliminer les toxines et les déchets du corps.
- Obtenez un animal de compagnie ou trouvez une autre passion qui vous intéresse grandement.
- Évitez de fumer car cela augmente les fringales d'alcool.

29. LA MALADIE D'ALZHEIMER



La maladie d'Alzheimer est causée par la destruction progressive des cellules nerveuses dans le cerveau, ce qui conduit finalement à la sénilité et à la démence.

Cette condition se caractérise par une réduction de la fonction mentale, la perte de la mémoire à court terme, et des problèmes d'humeur tels que l'irritabilité ou le comportement enfantin. La maladie d'Alzheimer peut survenir à tout âge, mais elle est plus fréquente après l'âge de 50 ans.

Quelles sont les causes de la maladie d'Alzheimer?

Plus d'une étude a trouvé des accumulations d'aluminium dans la partie du cerveau affectée par la maladie. Dans une étude, l'utilisation de désodorisants contenant de l'aluminium a semblé augmenter le risque de la maladie D'Alzheimer de 60% . Toutefois, certaines études n'ont pas trouvé de lien entre l'aluminium et les maladies d'Alzheimer. En général, les médicaments antiacides contenant de l'aluminium et les aliments emballés dans des boîtes en aluminium ou cuits dans des casseroles en aluminium doivent être évités.

L'utilisation de déodorants sans aluminium, une autre précaution sage, et ceux-ci peuvent généralement être trouvés dans les magasins d'aliments de santé. Parmi les remèdes à la maison pour la maladie d'Alzheimer, on peut citer la méditation, les placebos, le ginkgo biloba, le maintien de la pression artérielle et la consommation d'aliments contenant des antioxydants.

Remèdes à la maison pour la maladie d'Alzheimer

Il y a plusieurs remèdes dans le placard de votre cuisine qui peuvent vous aider à lutter contre la terrible maladie d'Alzheimer. Ici, nous en énumérons quelques-uns des meilleurs.

La maladie d'Alzheimer est l'une des conditions les plus redoutées pour l'humanité tout entière. Et pourquoi ne le serait-il pas! Après tout, perdre des souvenirs peut laisser une personne aussi bonne qu'un carnet de notes vierge. Voici quelques remèdes à la maison qui peuvent vous aider à éviter les causes de la maladie d'Alzheimer. Ces remèdes peuvent être facilement trouvés dans un ménage moyen. Alors, lancez-vous et éradiquez le mal.

BICARBONATE DE SOUDE

À l'aide d'un moulin à café électrique, réduisez le sel en fines particules. Maintenant, ajoutez cette partie de sel broyé à 2 parties de bicarbonate de soude. Maintenant, en utilisant une brosse à dents humide trempée dans le mélange, brossez-vous les dents. Conservez le reste du mélange dans un récipient.

DES GRAINES

Diverses graines comme celles de citrouille, de sésame et de tournesol sont des collations saines à grignoter. Chargées en acides gras essentiels, ces graines permettent au cerveau de fonctionner correctement.

HUILE DE SÉSAME



Les avantages de l'huile de sésame ont été reconnus dans l'Ayurveda. Pour éviter la dépression liée à la maladie d'Alzheimer, utilisez de l'huile de sésame en gouttes nasales. Mettez trois gouttes dans le nez au moins deux fois par jour ou frottez de l'huile de sésame chaude sur le dessus de la tête et juste en dessous de la poitrine.

LE VINAIGRE

Le vinaigre peut prendre soin de l'hygiène lorsque les patients d'Alzheimer deviennent incontinents. L'utilisation de vinaigre et d'eau à parts égales nettoie la région génitale en profondeur. Vous pouvez également fabriquer un déodorant à la maison en combinant des quantités égales d'eau et de vinaigre. Tamponnez le mélange légèrement sous les bras.

MYRTILLES



De nombreuses études récentes indiquent que les bleuets contiennent des antioxydants susceptibles de ralentir les modifications motrices liées à l'âge, tout comme ceux observés dans la maladie d'Alzheimer.

EAU EN BOUTEILLE

L'eau du robinet contient de l'aluminium et d'autres impuretés; vous devez donc utiliser de l'eau en bouteille ou de source pour être plus sûr.

30. BOSSE AISSELLE



Une bosse d'aisselle peut faire référence à l'élargissement d'au moins un des ganglions lymphatiques sous le bras. Les nodules aux aisselles peuvent être causés par des kystes, des infections ou des irritations dues au rasage ou à l'utilisation d'un anti transpirant. Cependant, ces masses peuvent également indiquer un problème de santé sous-jacent grave.

Causes des bosses aux aisselles

La plupart des mottes sont inoffensives et résultent généralement d'une croissance tissulaire anormale. Cependant, les bosses aux aisselles peuvent être liées à un problème de santé sous-jacent plus grave. Vous devriez demander à votre médecin d'évaluer vos masses inhabituelles.

Les causes les plus courantes de grumeaux aux aisselles sont:

- infections bactériennes ou virales
- lipomes (généralement inoffensifs, croissance bénigne des tissus adipeux)
- un fibroadénome (croissance de tissu fibreux non cancéreux)
- hidrosadénite
- réactions allergiques

- réactions indésirables aux vaccinations
- les infections fongiques
- cancer du sein
- lymphome (cancer du système lymphatique)
- leucémie (cancer des cellules sanguines)
- lupus érythémateux systémique (une maladie auto-immune qui cible vos articulations et vos organes)

Bosses chez les femmes

Des bosses aux aisselles peuvent survenir chez les hommes et les femmes de tout âge. Cependant, une motte sous le bras pourrait indiquer un cancer du sein. Les femmes devraient effectuer un auto-examen mensuel des seins et signaler immédiatement toute masse mammaire à un médecin.

Notez que les seins subissent des modifications hormonales au cours du cycle menstruel et peuvent avoir tendance à se sentir plus tendres ou plus grumeleux durant cette période. Ceci est considéré comme complètement normal. Pour des résultats plus précis, effectuez un auto-examen des seins environ un à trois jours après la fin de vos règles.

Remèdes à la maison pour les Bosses aisselles

L'EAU CHAUDE

Vous pouvez également traiter les mottes sous les aisselles en suivant un traitement à l'eau chaude. Tout ce que vous avez à faire est de chauffer un morceau de tissu épais et de le maintenir sur la zone touchée afin de réduire le gonflement et la douleur.

MASSAGE

Un des remèdes à la maison les plus simples mais efficaces pour le traitement des masses d'aisselles est de masser doucement les aisselles. Cela stimulera la circulation sanguine; aidant ainsi à réduire le gonflement.

JUS DE PASTÈQUE



La pastèque est connue pour ses propriétés détoxifiantes qui aident à réduire les bactéries responsables de la motricité en masse. Par conséquent, buvez un verre de jus de pastèque tous les matins afin de détoxifier votre corps et de prévenir l'apparition de grumeaux.

CITRON

Le citron est non seulement riche en vitamine C, mais possède également des capacités anti-inflammatoires. Vous pouvez utiliser le jus de citron de deux manières différentes pour traiter vos mottes d'aisselles. Un verre de jus de citron 2-3 fois par jour et deux, appliqué sur la grosseur. Extrait de jus de citron. Versez-le dans un verre d'eau. Ajoutez-y 1 cuillère à café de miel et mélangez bien. Buvez ce jus 2-3 fois par jour.

Prenez quelques gouttes de jus de citron dans une cuillère à café. Ajoutez un nombre égal de gouttes d'eau pour le diluer. Appliquez directement sur la grosseur des aisselles 2-3 fois par jour.

OIGNON



Reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et antiseptiques, l'oignon peut également être utilisé pour traiter les nodules des aisselles. Appliquer le jus d'oignon sur la zone touchée deux fois par jour sur une base régulière. Appliquez-le sur la grosseur des aisselles. Le jus d'oignon est anti-inflammatoire.

L'application du jus directement sur la grosseur peut vous donner une légère piqûre, mais l'appliquer 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours vous aidera à vous débarrasser de votre grosseur aux aisselles.

L'AIL



Vous pouvez également utiliser le l'ail pour traiter les masses d'aisselles car il contient également des propriétés anti-inflammatoires. Prenez quelques gousses d'ail tôt le matin avec de l'eau tiède pour de meilleurs résultats.

L'ail a des capacités anti-inflammatoires très puissantes. Ajoutez de l'ail à votre alimentation quotidienne. Vous pouvez également avaler une gousse d'ail tous les jours. Mettez une petite gousse d'ail dans la bouche et buvez de l'eau pour l'avaler de la même manière que vous avaleriez un comprimé.

Si la gousse d'ail est trop grosse, coupez-la en petits morceaux et consommez-la. Dans les 2-3 jours, la grosseur de vos aisselles devrait disparaître.

Vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre (ACV) est un traitement polyvalent pour de nombreuses infections cutanées telles que l'acné, les kystes et les poils incarnés en raison de ses capacités antiseptiques et anti-inflammatoires. Vous pouvez ajouter de l'huile d'eucalyptus pour remplacer l'odeur du vinaigre de cidre de pomme par une odeur apaisante d'eucalyptus.

Prenez une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme, ajoutez 3-5 gouttes d'huile d'eucalyptus. Tamponnez la solution sur la grosseur douloureuse des aisselles avec une boule de coton 2-3 fois par jour.

Cubes de glace au thé vert

Le thé vert est chargé en antioxydants et possède des capacités anti-inflammatoires. Préparez du thé vert et remplissez-le dans votre bac à glaçons. Conservez-le au réfrigérateur jusqu'à ce que les glaçons soient formés. Tamponnez un cube de glace au thé vert sur la bosse des aisselles. Gardez-le pendant 5 secondes, retirez-le et au bout de 3 secondes, tamponnez-le de nouveau sur la grosseur.

Continuez à le faire pendant 10 minutes. La douleur disparaîtra et la grosseur disparaîtra progressivement au bout de quelques jours d'application régulière de glaçons au thé vert sur la grosseur des aisselles 3-4 fois par jour.

Aloe Vera

Appliquez du gel frais d'Aloe Vera sur la grosseur des aisselles 2 à 3 fois par jour.

Huile de noix de coco

Masser doucement le morceau d'aisselle avec de l'huile de noix de coco avant d'aller au lit. Massez de nouveau la grosseur le matin et prenez un bain chaud. Dans les 2-3 jours, la masse de vos aisselles devrait disparaître.

31. ÉBULLITION SUR LES FESSES



FURUNCULOSIS

Une ébullition peut être formée dans n'importe quelle partie du corps. Les furoncles formés sur les fesses peuvent être douloureux et embarrassants. Une posture assise peut exercer une pression sur les furoncles, entraînant une douleur et une rupture prématurée.

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous débarrasser des furoncles sur les fesses? Ébullition commence généralement à apparaître comme une zone rougie tendre. Il devient plus ferme, plus dur et plus tendre à mesure que le temps passe. En fin de compte, le centre de l'ébullition commence à s'adoucir et à se remplir de globules blancs du sang pour éliminer l'infection.

La combinaison des globules blancs, des bactéries et de la protéine s'appelle pus, ce qui forme une tête sur la bosse. Cette tête se déchire automatiquement pour drainer le pus. Il peut également être ouvert chirurgicalement dans certains cas pour drainer le pus. Mais vous pouvez

effectivement vous débarrasser de l'ébullition à la maison si vous prenez certaines mesures de précaution données ci-dessous.

Quelles sont les causes des furoncles (ébullition) sur les fesses?

- ✓ Il y a plusieurs causes des furoncles dans les fesses. Un éclat ou un autre matériau se loge dans la peau, un poil incarné ou une infection bactérienne, l'un d'eux peut provoquer des furoncles dans la fesse.
- ✓ La plupart des infections bactériennes à l'origine de l'ébullition proviennent de la bactérie staphylocoque qui se développe sur le corps humain. L'infection se produit lorsque le système immunitaire est à son plus bas et que la propreté est inadéquate ou manquante.
- ✓ Les infections à staphylocoques se produisent généralement sur une peau sèche qui se fissure. Les bactéries staphylocoques peuvent pénétrer la peau sous-jacente à travers les fissures.
- ✓ Des poils incarnés ou des plaies à chair ouverte et parfois simplement gratter votre peau peuvent causer des infections.
- ✓ Les éruptions cutanées sur les fesses sont différentes des ébullition et sont généralement causées par une infection fongique. Une autre bosse pouvant apparaître sur les fesses est une plaie ou une ampoule qui est normalement causée par le virus de l'herpès par transmission sexuelle. Un gonflement dans la fissure bout à bout peut être une fissure.
- ✓ Par conséquent, il est important de différencier une ébullition sur la fesse avec des éruptions cutanées sur les fesses, une plaie sur les fesses ou une fissure avant de décider du traitement.

Traitement de l'ébullition sur les fesses

La première et la plus importante partie de la façon de traiter les ébullitions des fesses commencent par le maintien d'une bonne hygiène. Assurez-vous que vos mains sont propres et que toute trace de résidus de pus précédent est bien lavée. Le traitement à temps des furoncles est très important, en particulier pour empêcher sa propagation.

Cela commence par renforcer le système immunitaire. Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides, comme des jus de fruits, et mangez des aliments sains. Soutenez-le par un exercice régulier. Ceci est non seulement bon pour la prévention contre des furoncles, mais également pour la prévention de nombreux troubles du mode de vie qui entraînent une hypertension artérielle et d'autres maladies cardiovasculaires.

SEMOULE DE MAÏS.

Les Aztèques ont créé un remède contre les furoncles à partir de farine de maïs séchée et en poudre, un remède également utilisé par les Indiens. La semoule de maïs n'a pas de propriétés médicinales en soi, mais elle est absorbante, ce qui en fait un traitement efficace contre les furoncles.

Porter à ébullition 1/2 tasse d'eau dans une casserole et ajouter la semoule de maïs pour obtenir une pâte épaisse. Appliquez la bouillie de maïs comme cataplasme sur l'ébullition et couvrez-la d'un linge. Répétez toutes les heures ou toutes les deux heures jusqu'à ce que l'ébullition arrive à la tête et se draine.

Des œufs.

Les blancs d'œufs durs ont été utilisés pour traiter les furoncles au XIXe siècle. Après avoir fait bouillir et éplucher un œuf, mouillez le blanc et appliquez-le directement à ébullition. Couvrir avec un chiffon.

Le Lait.

Faites chauffer 1 tasse de lait et ajoutez lentement 3 cuillères à thé de sel (ajouter le sel trop rapidement peut faire cailler le lait). Laissez mijoter le lait pendant dix minutes. Ajoutez ensuite de la farine ou des morceaux de pain émiettés pour épaissir le mélange. Divisez le mélange en 4 cataplasmes et appliquez-en 1 à ébullition toutes les demi-heures.

Oignon.

L'oignon piquant contient des produits chimiques antiseptiques et agit comme un antimicrobien et un irritant pour attirer le sang et la "chaleur" jusqu'à ébullition. Coupez une grosse tranche d'oignon et placez-le sur l'ébullition. Enveloppez la zone avec un chiffon. Changez le cataplasme toutes les trois ou quatre heures jusqu'à ce que l'ébullition vienne à la tête et se vide.

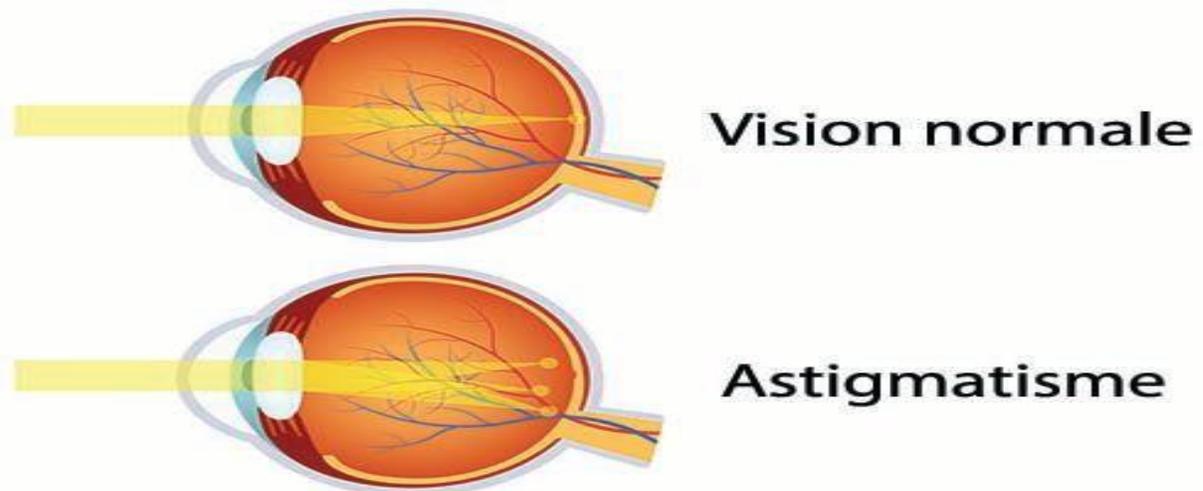
Noix de muscade.

La noix de muscade stimule la circulation dans le corps, ce qui peut aider votre corps à combattre l'infection bactérienne de votre ébullition. Mélangez 1/2 cuillère à café de muscade moulue dans 1 tasse d'eau chaude et buvez.

Faire et ne pas faire

- NE PAS presser ou casser l'ébullition, peu importe la tentation. Donnez le temps d'ébullition pour arriver à une tête et se rompre tout seul. Si vous prenez les choses en main, vous risquez de propager l'infection et de créer des problèmes plus douloureux.
- Veillez à laver les serviettes, compresses ou vêtements qui ont touché l'ébullition. Sinon, vous pouvez propager l'infection.
- NE PAS acheter des produits en vente libre qui prétendent extraire le liquide en ébullition. Celles-ci irritent l'ébullition et la font éclater prématurément. Cela peut entraîner la propagation du pus infesté de bactéries dans le corps et éventuellement pénétrer dans la circulation sanguine.

32. ASTIGMATISME



L'astigmatisme est une erreur oculaire réfractive comme une myopie ou une hypermétropie. Il ne s'agit donc pas d'une maladie oculaire ou d'un problème de santé oculaire, mais simplement d'une manière sous-optimale dans laquelle l'œil focalise la lumière. Cela commence surtout aux premiers âges et on pense que un enfant sur 4 a un certain degré d'astigmatisme.

Un astigmatisme léger ne nécessite aucune correction de la vue mais peut être traité avec des remèdes à la maison. Vous pouvez également contrôler la détérioration ultérieure en modifiant votre mode de vie.

Qu'est-ce que l'astigmatisme?

L'astigmatisme est un terme médical utilisé pour décrire la vision floue et déformée d'objets proches ou lointains.

Dans l'astigmatisme, l'œil affecté focalise la lumière sur plusieurs points au lieu de se concentrer sur un seul point de la rétine comme d'habitude, ce qui donne une vision claire. En conséquence, la vision est déformée ou floue.

La plupart des astigmates ont une cornée de forme anormale qui n'est pas symétrique comme tout œil normal.

Il y a trois types d'astigmatisme

1. **Astigmatisme myope** dans lequel les objets proches paraissent flous, déformés
2. **Astigmatisme hyperopique** dans lequel les objets éloignés semblent déformés ou flous
3. **Astigmatisme mixte** dans lequel les ours et les objets éloignés sont flous ou déformés

Les causes de L'astigmatisme

- La génétique
- Cicatrisation de la cornée
- Blessure à l'œil
- Maladie oculaire comme le kératocône dans laquelle se produit un amincissement progressif de la cornée
- Les accidents du cou peuvent parfois toucher les yeux

Symptômes

- ✚ Les objets sont flous sur les bords
- ✚ Double images ou images déformées
- ✚ Fatigue des yeux
- ✚ Mal de tête
- ✚ Plisser les yeux pour voir les objets
- ✚ Douleur à la lecture de petites gravures

Traitement conventionnel de l'astigmatisme

Votre ophtalmologue considérera généralement

- ✓ Des lunettes pour rectifier la vision

- ✓ Lentilles de contact pour corriger la vision
- ✓ Dans de rares cas, une chirurgie réfractive ou une chirurgie au laser de la cornée est pratiquée dans les cas où la rétine est forte.

REMÈDES À LA MAISON POUR L'ASTIGMATISME

L'astigmatisme est un problème de forme de la cornée. Aucun remède à la maison ne peut vraiment corriger la forme. Cependant, certains produits naturels qui améliorent la santé des yeux aident à prévenir une détérioration supplémentaire.

1. Extrait de ginkgo biloba



Le ginkgo biloba est un antioxydant qui améliore la circulation sanguine dans le cerveau et les yeux. C'est un bon remède contre l'astigmatisme et de nombreuses autres affections oculaires.

- ✓ Versez de l'eau dans un verre
- ✓ Ajouter 3 gouttes d'extrait de ginkgo biloba
- ✓ Bien mélanger
- ✓ Buvez tous les jours avant d'aller au lit

2. CAROTTES

Les carottes sont chargées en bêta-carotène et en vitamines et autres nutriments. Ils sont un bon remède à la maison pour la vue. Les carottes améliorent la vision et aident à l'astigmatisme.

- ✓ Grignoter une carotte chaque fois que vous avez envie de grignoter
- ✓ Ajoutez une carotte dans votre salade ou
- ✓ Boire du jus de carotte
- ✓ Buvez beaucoup d'eau aussi

3. épinards

Les épinards sont riches en vitamine A b c et e. Il contient une bonne quantité de fer et de zinc et contient des phytonutriments comme la lutéine et la zéaxanthine. Tous ces nutriments sont bons pour la vue.

- ✓ Ajoutez des épinards à vos smoothies
- ✓ Faire une soupe aux épinards ou
- ✓ Ajouter les bébés épinards aux sandwiches

4. Kale

Kale est un autre légume à feuilles vertes plein de minéraux de vitamines et de phytonutriments.

- ✓ Ajouter le chou frisé à la salade
- ✓ Faire des smoothies au chou frisé
- ✓ Mettez-le en sandwich
- ✓ Utilisez-le dans des enveloppements

5. POIVRON ROUGE

Le poivron rouge est la grande source de zéaxanthine et de lutéine des vitamines A, E et C, qui maintient votre rétine en bonne santé. Donc très utile dans l'astigmatisme.

- ✓ Ajoutez-les à la salade
- ✓ Les mettre en sandwich
- ✓ Les faire sauter avec d'autres légumes

6. YAOURT BIO

Le yaourt biologique est bon pour la vue. Il contient du zinc et de la vitamine A qui aident à protéger la cornée, ce qui est très important dans l'astigmatisme.

- ✓ Mangez 200 g de yogourt bio par jour ou
- ✓ Faire des smoothies d'autres fruits et légumes sains pour les yeux

7. NOIX

Les noix sont riches en vitamine E et sont utiles dans la lutte contre le vieillissement et la dégénérescence musculaire liée à l'âge



- ✚ Manger une poignée de noix ou
- ✚ Poignée d'amandes trempées ou
- ✚ Poignée de noisette ou
- ✚ Mélange de poignée de toutes les noix par jour

Autres astuces et précautions

Afin de maintenir une vision claire avec astigmatisme, prenez les précautions suivantes.

- ✓ Portez toujours des lunettes ou des lentilles cornéennes recommandées
- ✓ Ne tendez pas vos yeux en plissant les yeux pour voir sans lunettes
- ✓ Visitez régulièrement votre ophtalmologiste
- ✓ Traiter l'astigmatisme tôt. N'attendez pas sinon la vision se détériorera davantage.

33. ADÉNOMYOSE

Si vous avez une adénomyose, vous présentez des douleurs débilitantes et des saignements abondants et prolongés pendant la menstruation. Votre utérus s'agrandit sans que vous soyez peut-être au courant. Les traitements naturels aideront dans la plupart des cas, mais les cas graves peuvent nécessiter une intervention chirurgicale.

Qu'est-ce que l'adénomyose?

L'adénomyose est une affection dans laquelle le tissu endométrial qui tapisse l'intérieur de votre utérus pénètre dans les parois musculaires de l'utérus appelé myomètre. Cela rend les parois de l'utérus plus épaisses, ce qui entraîne une hypertrophie de l'utérus et des saignements excessifs douloureux. La maladie se guérit généralement elle-même après la ménopause.

SYMPTÔMES

- ✚ Saignements abondants
- ✚ Saignements prolongés
- ✚ Douleurs pelviennes débilitantes pendant la menstruation
- ✚ Douleur pelvienne chronique
- ✚ Douleur pendant les rapports sexuels
- ✚ Tendresse dans le bas de l'abdomen
- ✚ Ballonnements avant la menstruation
- ✚ Fatigue

Les symptômes de l'adénomyose peuvent être confondus avec les symptômes des fibromes utérins qui sont très similaires. Un diagnostic correct est nécessaire.

LES CAUSES

La cause exacte de l'adénomyose n'est pas encore connue. On pense que les hormones suivantes peuvent déclencher la maladie

- ✚ L'œstrogène
- ✚ Progestérone
- ✚ La prolactine
- ✚ Hormone de stimulation de follicule

FACTEURS DE RISQUE

L'adénomyose est un problème utérin fréquent chez les femmes

Femmes entre 35 et 50 ans

Femmes ayant eu des enfants ou ayant mis fin à leur grossesse

Femmes ayant des antécédents de chirurgie

5 REMÈDES À LA MAISON POUR L'ADÉNOMYOSE

1. COMPRESSE CHAUDE

Compresse chaude est un bon analgésique instantané. Vous avez besoin d'un tampon chaud ou d'une bouteille d'eau chaude.

- ✓ Allongez-vous sur le dos dans un lit confortable et une chambre calme
- ✓ Placez un tampon chaud ou une bouteille d'eau chaude sur votre abdomen
- ✓ Gardez-le pendant environ 5 minutes
- ✓ Vous pouvez déplacer sa position comme vous le souhaitez pour couvrir plus de surface
- ✓ Faites-le 2-3 fois par jour pendant ces jours difficiles

2. MASSAGE

Le massage aide à réduire la douleur en détendant les muscles. Vous pouvez utiliser l'huile de coco pour le massage. Ajoutez des huiles essentielles telles que le bois de cèdre ou la lavande pour obtenir le calme.

- ✓ Prenez une cuillère à café d'huile de noix de coco
- ✓ Ajouter 2-3 gouttes d'huile de cèdre ou de lavande
- ✓ Bien mélanger
- ✓ Massez votre abdomen en mouvements circulaires autour de votre nombril pendant quelques minutes avant d'aller au lit

- ✓ Laissez-le passer la nuit, les huiles essentielles vous aident à bien dormir
- ✓ Faites-le pendant la journée une fois de plus

3. ALOE VERA

Le jus d'aloé vera est anti-inflammatoire. N'achetez pas les jus sucrés disponibles dans le commerce. Faites-le à la maison.

- ✓ Extrayez un gel d'aloé vera translucide en coupant une feuille fraîche
- ✓ Jeter le vert
- ✓ Conservez-le dans un bocal scellé au réfrigérateur.
- ✓ Prendre 2 cuillères de gel et mélanger dans un jus de fruit de votre choix
- ✓ Boire et profiter
- ✓ Faites-le deux fois par jour

4. THÉ AU GINGEMBRE

Le thé au gingembre est anti-inflammatoire et soulage la douleur. Cela réduira votre douleur d'adénomyose.

- ✓ Épluchez et râpez 1 pouce de racine de gingembre
- ✓ Mettez un verre d'eau à ébullition
- ✓ Ajouter le gingembre râpé à l'eau et baisser la flamme
- ✓ Laisser mijoter pendant 5 minutes. Le thé est prêt
- ✓ Filtrer le thé dans une tasse et laisser refroidir un peu à une température agréable
- ✓ Ajoutez 1 cuillère à café de miel et mélangez bien
- ✓ Boire et profiter
- ✓ Faites-le 2-3 fois par jour

5. LAIT DE CURCUMA

Le lait de curcuma est une boisson anti-inflammatoire.

- ✓ Faire bouillir un verre de lait
- ✓ Ajouter une cuillère à café de poudre de curcuma au lait
- ✓ Très bien et laissez-le refroidir un peu pour pouvoir boire facilement sans acheter votre bouche
- ✓ Buvez-le chaud et profitez-en.
- ✓ Faites-le tous les jours avant d'aller au lit

YOGA POUR L'ADÉNOMYOSE

Après le yoga, les asanas aident à réduire la douleur et la souffrance causées par l'adénomyose.

- ✓ Savasana - cadavre pose
- ✓ Pawanmuktasana - Pose de libération du vent
- ✓ Bhujangasana - pose de cobra
- ✓ Paripurna Navasana - pose de bateau
- ✓ Malasana - Pose de squat
- ✓ Vajrasana - pose de rock

En outre, apprenez la respiration profonde et la méditation à ajouter à votre style de vie pour gérer efficacement le saignement et la douleur liés à l'adénomyose.

Apprenez ces asanas de yoga auprès d'experts pour bien faire les choses et en tirer des avantages.

ALIMENTS POUR AIDER À L'ADÉNOMYOSE

Suivre ces aliments vous aidera dans votre plan de régime d'adénomyose

- ✚ Lait
- ✚ Salades de fruits et de légumes
- ✚ Jus d'orange, jus de framboise
- ✚ Aliments riches en acides gras oméga 3
- ✚ Beaucoup d'eau
- ✚ Graines de citrouille
- ✚ Noix

Protéines végétales et animales

ÉVITEZ DE :

- ✓ De l'alcool
- ✓ café
- ✓ Cigarettes
- ✓ Trop de sel
- ✓ Sucre et boissons sucrées
- ✓ Cornichons et vinaigre
- ✓ Riz blanc, farine de blé blanche
- ✓ Pour certaines femmes, les agrumes, les cerises à la mangue, etc. peuvent augmenter l'acidité.

Donc, évitez tout ce qui cause de l'acidité dans votre cas personnel.

AUTRES ASTUCES ET PRÉCAUTIONS

Les précautions suivantes vous aideront à réduire la douleur causée par l'adénomyose.

- ✓ Assurez-vous d'avoir une alimentation équilibrée pour obtenir des minéraux, des vitamines, des protéines, des glucides et d'autres nutriments importants.
- ✓ Réduisez autant que possible l'exposition à la climatisation, car elle raidit les muscles et augmente la douleur.

En résumé, le régime alimentaire et le mode de vie sont essentiels pour traiter efficacement l'adénomyose. Soyez donc discipliné et respectez le bon type de nourriture, le yoga et la méditation.

34. DOULEUR À LA CHEVILLE



La douleur à la cheville peut survenir en raison d'un ligament déchiré, de tensions musculaires, de fractures osseuses et de maladies sous-jacentes telles que la goutte, l'arthrite et d'autres maladies dégénératives des os et des articulations.

Vous pouvez également avoir mal à la cheville si vous êtes obèse ou même en surpoids. Dans de tels cas, vous devez réduire le poids sinon, vous pouvez traiter la plupart des douleurs à la cheville avec des remèdes maison pour obtenir un soulagement ainsi que pour prévenir les problèmes futurs.

Les causes

Lorsque vous pensez à la douleur à la cheville, vous pouvez avoir tendance à penser à une entorse à la cheville. Bien sûr, l'entorse est l'une des causes de votre douleur à la cheville, mais de nombreuses autres affections peuvent provoquer une douleur à la cheville. Certaines des causes les plus courantes sont énumérées ci-dessous

- ✚ Arthrite
- ✚ Fracture
- ✚ Goutte
- ✚ Infection
- ✚ Tendinite
- ✚ Mauvais alignement structurel du pied ou de la jambe
- ✚ Instabilité de la cheville
- ✚ Compression nerveuse
- ✚ Pied plat

SYMPTÔMES

Les symptômes de la douleur à la cheville peuvent aller de la douleur sourde à la douleur intense et se manifestent lorsqu'il y a un mouvement de la cheville ou un poids. La douleur peut accompagner d'autres symptômes tels que

- ✚ Gonflement
- ✚ Ecchymose
- ✚ Rigidité
- ✚ Rougeur
- ✚ Chaleur
- ✚ Instabilité
- ✚ La faiblesse
- ✚ Engourdissement ou fourmillement
- ✚ Douleur brûlante

FACTEURS DE RISQUE

Comme toute autre maladie, certaines personnes courent un plus grand risque de développer des entorses de la cheville et des foulures que les autres.

Certains des facteurs de risque les plus courants de douleurs à la cheville sont les suivants:

- ✓ Femme de plus de 30 ans
- ✓ Homme âgé de 15 à 24 ans
- ✓ Porter l'excès de poids
- ✓ Arthrite
- ✓ La polyarthrite rhumatoïde
- ✓ L'ostéoporose
- ✓ Fatigue musculaire
- ✓ Fatigue des ligaments
- ✓ Activités sportives épuisantes sans conditionnement préalable
- ✓ Chaussures inappropriées

Remèdes à la maison pour la douleur à la cheville

Suivre les remèdes à la maison généralement recommandés par les médecins vous aidera à réduire votre douleur à la cheville.

1. Appliquez de la glace

L'application d'une compresse froide aide à réduire la douleur, en particulier si elle est provoquée par une activité physique intense. Environ 10 à 20 minutes d'application de blocs de glace sur la cheville touchée suffisent à la fois.

2. Utiliser des compresses chaudes et froides

Si votre douleur à la cheville est causée par une maladie des os, notamment l'arthrite et l'ostéoporose, vous pouvez également appliquer des compresses chaudes et froides afin de réduire la raideur qui est la cause principale de votre douleur. Appliquez une compresse chaude pendant 15-20 minutes puis une compresse froide pendant la même période.

3. Prenez du repos

Ceci est juste un remède de bon sens. Debout et la marche exerce une pression supplémentaire sur la cheville enflammée en raison de la mise en charge.

Donc, prendre du repos réduira l'inflammation rapidement et vous guérirez plus vite que plus tard. Une évaluation en position couchée avec une élévation de la cheville du pied maintenue au-dessus de la hauteur de votre cœur soulage immédiatement la douleur.

4. Utiliser un support

Lorsque vous commencez à vous déplacer, il est important que votre cheville affaiblie soit soutenue.

- ✓ Enroulez un bandage de compression autour de la cheville touchée.
- ✓ Prenez une canne ou une béquille pour réduire le poids sur le pied affecté.

5. Perdre du poids

Si vous êtes en surpoids ou obèse, réduisez votre poids et ramenez-le à des niveaux sains et normaux. Bien sûr, cela prendra du temps, mais il s'agit certainement d'une stratégie à long terme pour réduire la douleur, en particulier si vous souffrez d'arthrite.

6. Aller nager

La natation donne à votre corps un bon exercice et améliore la circulation sanguine. Vous retrouverez rapidement une certaine souplesse musculaire et une mobilité articulaire sans porter de poids, en particulier après une période de repos.

7. Massage chaud à l'huile de noix de coco



Ajoutez une gousse d'ail écrasée à une cuillère à soupe d'huile de noix de coco et réchauffez-la un peu. Masser avec cette huile pour obtenir un soulagement instantané de la douleur.

Douleur à la cheville et au pied

Parfois, il n'y a peut-être rien de mal à la cheville, mais vous pouvez ressentir une douleur. Cela peut être une douleur au pied qui irradie à la cheville. Une douleur aux pieds causée par l'obésité ou un pied plat peut irradier vers les chevilles. Dans de tels cas, vous devez réduire votre poids ou régler le problème de votre pied plat, selon le cas.

Remède :

- ✓ Étape 1: Prenez des feuilles fraîches de l'indigofera tinctoria.
- ✓ Étape 2: Faites sauter ces feuilles dans 4 à 5 cuillères à soupe d'huile de ricin. Filtrer et masser cette huile chaude sur la partie douloureuse.

Remède 2:

- ✓ Étape 1: Faites bouillir ½ cuillère à thé de curcuma et ½ cuillère à thé de gingembre (fraîchement râpé) dans 2 tasses d'eau.
- ✓ Étape 2: filtré et un peu de miel. Buvez deux fois par jour.

35. LA TOUX DE BÉBÉ



Vous ne pouvez pas traiter la toux chez les bébés de la même manière que chez les adultes. Les sirops contre la toux à base chimique et autres médicaments en vente libre ne sont pas bons pour les bébés ou les enfants en bas âge. Il est préférable de traiter la toux, le rhume et la grippe de votre bébé avec des remèdes maison. Ces remèdes réduiront les symptômes et soulageront votre bébé. Elle se sentira mieux, mais la période de maladie ne sera peut-être pas raccourcie, car elle doit durer de 10 à 14 jours.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA TOUX CHEZ LES BÉBÉS?

Une toux est l'action réflexe de l'organisme pour favoriser la compensation des voies respiratoires supérieures. Les infractions, la pollution de l'environnement dans certaines conditions de santé sous-jacentes peuvent causer la toux. La toux chez les bébés peut être, pour de nombreuses raisons, l'une des deux causes les plus courantes de la toux.

- ✚ **Rhume** - Une toux sèche est généralement un signe d'infection virale ou virale

- ✚ **Infection bactérienne** - Il s'agit d'une toux grasse où l'enfant produira des mucosités ou du mucus.
- ✚ **Allergies** - Les allergies peuvent causer, en plus de la toux, l'écoulement nasal, larmoiement des yeux, des maux de gorge ou des éruptions cutanées
- ✚ **Reflux acide** - Le reflux acide chez les bébés peut provoquer une toux avec un goût désagréable dans la bouche
- ✚ **Toux sifflante** - La toux sifflante peut être due à l'asthme
- ✚ **Coqueluche** - Ce type de toux provoque des éternuements, l'écoulement nasal et une faible fièvre
- ✚ **Autres causes** - Inhalation de corps étrangers tels que fumée de cigarette, fumée de cheminée, émanations de produits chimiques et autres irritants

La toux est un signal alarmant si votre enfant de moins de quatre mois l'atteint. La toux peut produire un ou plusieurs si les symptômes suivants

- ✚ Nez bouché ou qui coule
- ✚ Légère fièvre la nuit
- ✚ Aboiements sons
- ✚ Se réveiller au milieu de la nuit
- ✚ Difficulté respiratoire

La plupart du temps, la toux et le rhume chez les bébés sont causés par des infections virales et des allergies qui peuvent être traitées par des remèdes maison.

5 remèdes maison efficaces pour la toux chez les bébés

Les remèdes maison apportent un soulagement suffisant lors d'un épisode de toux virale ou allergique chez le bébé.

1. Beaucoup de repos

La guérison de toute maladie est plus rapide quand un repos suffisant est pris. Combattre les infections consomme de l'énergie. Ainsi, si votre bébé se

repose davantage, il se remettra rapidement des infections qui causent la toux. Les activités qui ne causent pas d'effort physique ou mental constituent également du repos.

- ✓ Permettez à votre bébé ou à votre tout-petit de dormir autant qu'il le souhaite
- ✓ Gardez votre bébé ou votre enfant occupé à des activités simples comme raconter des histoires, sécher avec des crayons de couleur, même en regardant un dessin animé joyeux pendant un moment.
- ✓ Laissez-la se détendre sur une chaise berçante
- ✓ Toute autre activité à court terme que votre enfant apprécie nous convient.

2. Gouttes salines

Des gouttes nasales salines sont utilisées pour fluidifier le mucus et réduire les voies respiratoires gonflées. Sinon, le nez bouché provoque des troubles de la respiration, de l'alimentation et du sommeil. Le mucus dilué est facilement éliminé. Vous pouvez utiliser une poire d'aspiration pour éliminer le mucus.

- ✓ Désinfectez vos mains avec du savon et de l'eau
- ✓ Berceur votre bébé dans un bras
- ✓ Aspirez quelques gouttes de solution saline selon les recommandations de votre médecin
- ✓ Administrer une goutte de solution saline en pressant légèrement le compte-gouttes dans le nez sans toucher le mucus
- ✓ Gardez le bébé dans la même position pendant 5 minutes pour que les gouttes salines éclaircissent le mucus
- ✓ Laissez votre bébé en position assise s'il commence à tousser
- ✓ Nettoyer le flacon de solution saline de sable contenant le compte-gouttes avant de refermer la bouteille
- ✓ Une bonne hygiène est absolument indispensable pour cela. Assurez-vous que le compte-gouttes est nettoyé avant et après l'administration de gouttes de solution saline.
- ✓ Rincez également le haut de la bouteille à l'eau tiède.

3. Plus de fluides : Un autre moyen de fluidifier le mucus consiste à donner plus de liquides à votre bébé. Alors, donnez votre enfant le lait, les

jus de fruits frais et beaucoup d'eau. Les enfants allaités âgés de moins de 6 mois ne devraient recevoir que du lait maternel ou du lait maternisé. Les tout-petits peuvent recevoir de l'eau et des jus de fruits. Une soupe au poulet avec chocolat chaud peut être donnée aux enfants qui prennent des repas cuisinés.

4. Miel

Le miel apaise les maux de gorge et aide à éliminer le mucus. C'est un bon remède pour les bébés d'un an et plus.

- ✓ Donnez ½ cuillère à café de miel avant de se coucher
- ✓ Donnez-le tous les jours jusqu'à ce que la toux soit éliminée.
- ✓ Arrêtez-le après quelques jours de dégagement des voies respiratoires

5. Humidificateur

Ajoutez un humidificateur à vapeur froide dans la chambre de votre bébé. Utilisez-le avec soin pour éviter le développement de moisissures et de bactéries.

L'air humide dégagera le mucus pour le retirer facilement et donnera à votre bébé beaucoup de soulagement.

QUAND APPELER UN MÉDECIN POUR LA TOUX DE VOTRE BÉBÉ?

- Difficulté à respirer ou à parler
- A une forte fièvre
- Fatigué et paraître malade
- Difficulté à avaler
- Respiration sifflante
- Toux de sang

Si votre bébé a vraiment du mal à respirer, s'étouffe ou si ses lèvres ou ses ongles sont bleus, il s'agit alors d'une urgence. Vous devez vous rendre à L'Hôpital le plus vite possible. Sinon, une toux et un rhume normaux peuvent être facilement traités à la maison.

36. DOULEUR ABDOMINALE



La douleur abdominale est généralement une affection digestive dans laquelle votre estomac peut être contrarié par une infection ou pour d'autres raisons. Cela peut provoquer des gaz, de la diarrhée et des douleurs. La douleur à l'estomac peut être causée par des dizaines de raisons, mais la plupart d'entre elles ne sont pas graves.

Les symptômes de votre mal au ventre peuvent généralement disparaître rapidement. La condition est résolue d'elle-même. Vous pouvez utiliser certains des remèdes maison pour soulager vos douleurs abdominales.

Si ces remèdes ne vous aident pas et que vous avez toujours mal au ventre, consultez un médecin pour éliminer toute affection sous-jacente grave.

Les causes

Les douleurs abdominales sont généralement causées par des infections et des inflammations. Les infections de la gorge et des voies respiratoires peuvent pousser les bactéries dans le tube digestif et causer des douleurs

abdominales. La constipation, la diarrhée, les remontes acides et même le stress peuvent appeler une douleur à l'estomac. Toutefois, si vous avez des douleurs chroniques à l'estomac, il se peut que votre état de santé sous-jacent nécessite des soins médicaux. Certaines de ces conditions sont

- ✓ IBS - syndrome du côlon irritable
- ✓ RGO - reflux gastro-oesophagien
- ✓ Allergique au lait
- ✓ La maladie de Crohn
- ✓ Infections rénales ou des pierres
- ✓ Calculs vésiculaires
- ✓ Appendicite
- ✓ Ulcères d'estomac

SYMPTÔMES

Les symptômes de douleur abdominale dépendront de l'état sous-jacent, mais vous ressentirez généralement

- La nausée
- Crampes
- Douleur sourde ou intermittente
- Douleur aiguë
- La diarrhée
- Constipation

Vous pouvez ressentir une douleur localisée si un organe spécifique tel que le foie, les reins ou la vésicule biliaire est affecté. Même les ulcères d'estomac provoquent des douleurs localisées dans la partie supérieure de l'abdomen.

La douleur peut aussi être la colique comme dans les calculs rénaux. Vous pouvez avoir des crampes d'estomac si vous souffrez de constipation ou de diarrhée

TRAITEMENT DES DOULEURS ABDOMINALES

Généralement, ils ne constituent pas nécessairement un traitement spécifique pour soulager la douleur à l'estomac. En cas d'infection, votre médecin pourrait vous prescrire des antibiotiques.

Autres conditions médicales sous-jacentes provoquant des douleurs à l'estomac peuvent nécessiter un traitement contre la nausée et même une intervention chirurgicale dans certains cas, votre médecin est votre meilleur guide.

Nous nous concentrons ici sur les types de base de douleurs abdominales occasionnelles qui peuvent généralement être résolues avec de simples remèdes à la maison.

Remèdes à la maison pour les douleurs abdominales

Les remèdes suivants traiteront votre estomac contrarié pour soulager votre douleur et vous soulager.

1. l'eau

Si la constipation cause la douleur à l'estomac, alors l'eau est l'un des meilleurs remèdes contre la constipation pour déplacer votre intestin et soulager la douleur.

- ✓ Buvez 8 à 10 verres d'eau par jour
- ✓ Ne buvez pas d'eau sucrée. Cela aggravera la condition
- ✓ Ajoutez du jus de citron dans un ou deux de ces verres d'eau pendant la journée.

2. Exercice

Si votre douleur abdominale est causée par le syndrome du côlon irritable, le remède contre le SII est-il efficace pour réduire la douleur?

- Marcher pendant 45 minutes par jour
- Nager pendant 30 minutes
- Faire du vélo pendant 30 minutes
- Participer à toute activité sportive ou sportive ou
- Faites tous les jours un exercice de votre choix

3. COSSE DE PSYLLIUM

L'enveloppe de psyllium traite la diarrhée et la constipation afin de soulager les douleurs abdominales.

- ✓ Prendre 1 verre d'eau légèrement tiède
- ✓ Ajouter une cuillère à café de cosse de Psyllium et bien mélanger
- ✓ Boire deux fois par jour

4. Yaourt biologique

Le yaourt bio est probiotique. Il peut vous soulager des douleurs à l'estomac s'il est causé par une infection bactérienne mineure.

- ✓ Mettez 200 grammes de yogourt biologique cru non aromatisé sans sucre dans un mélangeur.
- ✓ Ajouter 50 grammes d'eau
- ✓ Mélanger à grande vitesse pendant 5-7 minutes
- ✓ Mange avec une cuillère
- ✓ Faites-le tous les jours jusqu'à ce que l'infection soit partie

5. GRAINES DE FENOUIL

Si vous souffrez de douleurs abdominales causées par des gaz et des ballonnements, les graines de fenouil atténueront la douleur.

Mâchez une cuillère à café de graines de fenouil ou
Faire du thé à partir de graines de fenouil et le boire
Faites-le 2-3 fois par jour

COMMENT PRÉVENIR LES DOULEURS ABDOMINALES?

Tous les types de douleurs à l'estomac peuvent ne pas être évités, mais les douleurs à l'estomac normales causées par différents types d'infections peuvent être évitées comme d'habitude.

- ✓ Buvez beaucoup d'eau chaque jour
- ✓ Manger des aliments sains
- ✓ S'engager dans des exercices quotidiens réguliers
- ✓ Dormez bien
- ✓ Évitez de manger dans des endroits peu hygiéniques
- ✓ Autres astuces et précautions
- ✓ Évitez toutes sortes de malbouffe

Ne bois pas d'eau froide. Buvez toujours de l'eau légèrement tiède. Il gardera votre système de digestion propre
Écrivez un journal et éliminez les aliments qui causent la constipation, la diarrhée ou les ballonnements dans votre cas particulier.

Éviter de fumer

Arrêtez de mâcher la gomme

Si après avoir pris toutes les précautions et utilisé les remèdes maison ci-dessus, si vous souffrez encore de douleurs abdominales, vous devez consulter un médecin.

37. ANGINE ET DOULEUR THORACIQUE

Les remèdes à la maison pour l'angine aident non seulement à réduire la douleur à la poitrine mais peuvent également inverser l'état cardiaque sous-jacent. Plus tôt, vous vous en occupez naturellement mieux, cela vaut pour votre santé globale et votre longévité.



L'angine est un signe précurseur de l'apparition possible d'une maladie coronarienne. Vous commencez à ressentir des serremments, une compression, une lourdeur, une sensation de brûlure et une pression au centre de la poitrine. La douleur à l'angine ne se limite pas à la poitrine. Il peut se propager aux épaules, aux mâchoires, au cou et au dos. Lorsque vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine, vous pouvez soit la prendre légèrement, soit vous mettre à paniquer en pensant que votre cœur attaque.

Eh bien, il faut faire attention, mais pas de panique. L'angine de poitrine est l'une des possibilités possibles avec le simple reflux acide, l'indigestion ou les problèmes pulmonaires.

Qu'est-ce que l'angine et ses symptômes?

L'angine de poitrine ou tout simplement l'angine est une douleur thoracique liée à une maladie cardiaque.

C'est un inconfort pour une courte période lorsque les muscles cardiaques ne reçoivent pas assez de sang et donc pas assez d'oxygène. Cela se produit parce qu'une ou plusieurs artères du cœur sont rétrécies ou bloquées. Cela peut donner une sensation de compression dans la poitrine ou la douleur peut se propager aux épaules, aux bras, au cou, au dos et aux mâchoires.

L'angine est fréquente chez les personnes de plus de 50 ans, mais elle peut également survenir à un âge plus précoce. Il est plus fréquent chez les hommes que les femmes. La douleur à l'angine dure généralement de 1 à 15 minutes. Il peut y avoir plusieurs cas de douleur pendant une semaine.

Les personnes souffrant de cardiopathie de la valve et les personnes présentant une hypertrophie du cœur (une cardiomyopathie hypertrophique peut également avoir des crises d'angine. Une pression artérielle élevée non contrôlée peut également causer une angine.

L'angine est un signal d'alarme. Bien que cela ne cause pas de dommages permanents au cœur, il est grave car il est un indicateur de la maladie coronarienne sous-jacente. Chez certaines personnes, il peut en résulter une crise cardiaque et la mort.

Pendant une crise d'angine, arrêtez ce que vous faites et attendez que la douleur passe. Si la douleur dure plus de 15 minutes, Appelez les urgences.

Voici des symptômes courants d'angine.

- Plénitude, pression inconfortable, compression ou douleur au centre de la poitrine
- La faiblesse
- Indigestion
- Transpiration
- La nausée
- Crampes
- Essoufflement.

Douleur et malaise se déplaçant vers la mâchoire, le cou, les épaules, le dos ou le bras. Il est important de noter que toutes ces douleurs peuvent ne pas être dues à l'angine de poitrine.

Les brûlures d'estomac ou l'inflammation des poumons peuvent avoir les mêmes symptômes.

7 remèdes à la maison efficaces pour l'angine

Les remèdes à la maison pour l'angine donnés ici ne vous donneront pas seulement un soulagement de la douleur, mais vous aideront également à vous débarrasser de l'angine. Ces remèdes agissent sur la réduction du taux de cholestérol, enlèvent la plaque des artères et vous rendent le cœur en bonne santé.

1. L'AIL

Bien que l'ail soit une plante bien connue pour aromatiser les aliments, il est utilisé comme médicament depuis l'Antiquité. L'ail s'est avéré très bénéfique dans les affections et maladies liées au cœur et au système sanguin, notamment l'angine de poitrine.

L'ail contient un composé appelé allicine, responsable de son goût et de ses propriétés médicinales. Les avantages pour la santé de l'ail sont nombreux. Il est utilisé pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle,

l'hypercholestérolémie, les maladies coronariennes et même les crises cardiaques.

Dans certaines études scientifiques, il s'est avéré particulièrement efficace pour ralentir le développement de l'athérosclérose. Comme toutes les conditions ci-dessus peuvent causer de l'angine, l'ail devient très utile pour le traiter.

Faites bouillir 2 gousses d'ail dans un verre de lait et buvez-le. Même avaler 2 gousses d'ail cru est tout aussi puissant et ne laisse pas une odeur persistante d'ail dans la bouche.

2. PAMPLEMOUSSE

Le pamplemousse est riche en vitamine C et contient certains des plus hauts niveaux d'antioxydants qu'un fruit contient. Le pamplemousse contient également de la pectine, une forme de fibre soluble qui ralentit la progression de l'athérosclérose. Ils ont été trouvés pour réduire le cholestérol en particulier le type nocif lipoprotéines de basse densité (LDL). Cela aide dans l'angine.

Une consommation quotidienne de 200 ml de jus de pamplemousse maintiendra le cœur en bonne santé et sans angine.

Ajoutez un morceau de pamplemousse haché à vos salades vertes ou ;
Buvez un verre de jus de pamplemousse tous les jours
Mélanger le pamplemousse et le jus d'orange pour une consommation quotidienne

3. JUS DE CITRON

Le citron, comme tous les autres agrumes, est riche en vitamine C, un excellent antioxydant. La consommation quotidienne de jus d'un citron dilué dans un verre d'eau est bénéfique pour l'angine de poitrine. Le citron arrête l'accumulation de cholestérol dans les artères. Le miel peut être ajouté pour le goût car le miel est également bénéfique pour l'angine.

- ✓ Ajouter le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau
- ✓ Ajouter 1 cuillère à café de miel et bien mélanger
- ✓ Buvez ce jus de citron deux fois par jour

4. CANTALOUPE

Le jus de cantaloupe est un autre remède contre la plupart des douleurs d'angine de poitrine. Le composé d'adénosine présent dans le cantaloupe aide à fluidifier le sang. Cela aide à réduire l'angine de poitrine grâce à une meilleure circulation sanguine.

- ✓ Couper un cantaloupe en deux
- ✓ Enlevez les graines et la pelure de la couverture dure extérieure
- ✓ Couper la viande en petits morceaux et les mélanger dans un mélangeur
- ✓ Ajouter 1 verre d'eau et mélanger
- ✓ Buvez

5. Réduire la consommation d'aliments gras

Le premier et le plus utile des remèdes à la maison pour l'angine de poitrine consistent à réduire la consommation d'aliments gras. Restez toujours à l'écart des aliments trop riches en cholestérol.

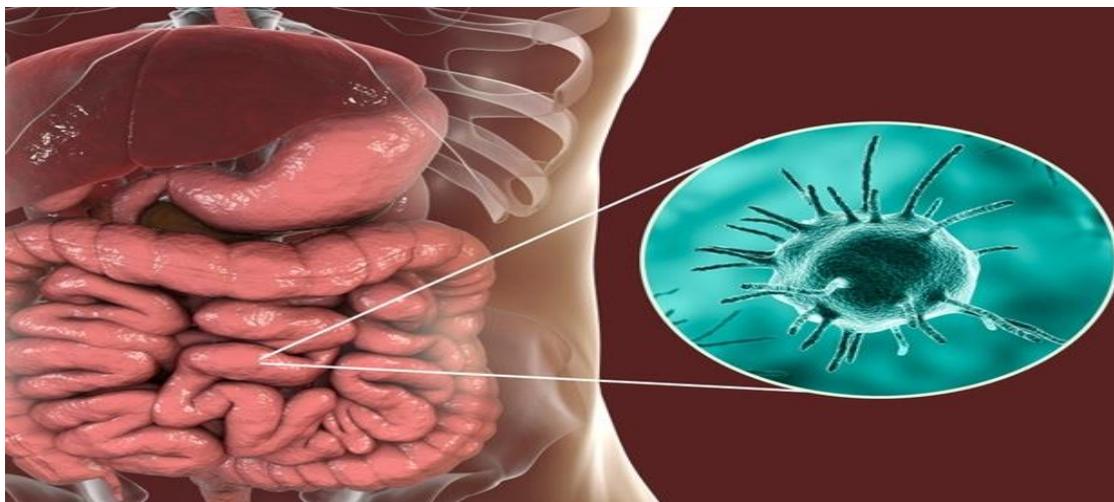
6. LÉGUMES

Les légumes comme les épinards, carottes et brocolis sont d'excellents aliments pour traiter l'angine de poitrine. Une portion quotidienne de légumes crus ou cuits des légumes ci-dessus aidera beaucoup à réduire les cas d'angine de poitrine.

7. FAITES RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE

Des exercices légers, comme une marche rapide de 40 minutes, aident énormément à réduire l'incidence d'angor. Les exercices d'aérobic sont également bons.

38. AMIBIASE



Vous pouvez généralement penser que des crampes abdominales occasionnelles accompagnées de gaz sont des signes d'indigestion, mais il peut aussi s'agir d'une affection plus grave appelée amibiase (également appelée amibiase ou entamobiose). L'amibiase non traitée peut être dangereuse car elle endommage l'intestin, le levier et d'autres organes internes.

L'amibiase est une inflammation de l'intestin provoquée par un parasite protozoaire unicellulaire appelé *Entamoeba Histolytica*. Il pénètre dans l'organisme par ingestion d'aliments ou d'eau contaminés, par contact direct avec des matières fécales ou lors de relations sexuelles anales.

Donc, si votre système immunitaire est faible, consultez un médecin pour un diagnostic approprié.

L'amibiase peut être traitée au début avec des remèdes maison et des changements de mode de vie. Dans la pratique médicale courante, il est traité avec des antibiotiques. Vous devez traiter la maladie tôt et l'empêcher de mettre votre vie en danger. Pour avoir une perspective juste, vous devez savoir que dans les pays en développement où l'assainissement est médiocre, l'amibiase provoque environ cent mille décès par an.

QU'EST-CE QUE L'AMIBIASE?

L'amibiase est une infection parasitaire causée par le protozoaire *Entamoeba histolytica* ou *E. histolytica* dans l'intestin.

L'amibiase est rare aux États-Unis. Il se produit dans les pays où le système d'assainissement est sous-développé. Voici les principaux symptômes

- selles molles,
- crampes abdominales et
- Douleur d'estomac.

REMÈDES NATURELS POUR L'AMIBIASE

À la maison, il est plus important de comprendre quels facteurs aggravent l'état, puis de les corriger. Si l'infection n'est pas trop grave, ces remèdes devraient vous soulager de l'amibiase, mais sinon, lorsque vous prenez le médicament conventionnel, ces remèdes vous aideront à récupérer rapidement. La plupart de ces aliments empêchent non seulement l'aggravation de votre amibiase, mais aideront également à la guérir.

1. LE L'AIL

L'ail avec ses propriétés antifongiques et antibiotiques contient un composé appelé Allicin aux propriétés cicatrisantes. L'ail est également un concentré de nutriments sains, notamment de vitamines, de minéraux, de phytonutriments et d'antioxydants.

Vous pouvez manger une gousse d'ail, mais la meilleure façon est d'ajouter de l'ail à votre nourriture. Ça ajoute non seulement une saveur riche, mais également débarrasse votre intestin des mauvaises bactéries. Manger une gousse d'ail crue vous aide également à améliorer votre circulation sanguine et vous protège des maladies cardiaques.

2. BAEL FRUIT



Le fruit bael a des capacités antimicrobiennes. Le fruit bael immature est plus puissant que le fruit mûr. Vous pouvez faire rôti ou faire bouillir les fruits du bael pour les consommer. Retirez la pulpe après avoir fait bouillir ou rôti et ajoutez-y du miel pour plus de goût. Vous pouvez manger un fruit bael de cette façon deux fois par jour pour obtenir les meilleurs résultats.

3. Papaye

La papaye est riche en vitamines A, B complexes, C et E. Elle est riche en minéraux tels que le magnésium et le potassium. C'est aussi fibreux. Dans l'ensemble, c'est un fruit très sain pour la santé du côlon. Les graines de papaye sont particulièrement puissantes pour lutter contre l'amibiase. La papaye peut être consommée de différentes manières pour obtenir les résultats escomptés sur l'amibiase.

Consommez 200 g de pulpe de papaye fraîche par jour
Écraser la graine de papaye pour en faire une pâte. Ajoutez le double de la quantité de pulpe de papaye pour obtenir un jus savoureux.

4. BETTERAVE

La betterave est riche en minéraux (magnésium, potassium, phosphore, calcium et sodium), en acides aminés, en vitamines A, B1, B2, B2, C et en acide folique.

Tout cela est une nécessité fondamentale pour construire des protéines saines dans le corps. De plus, les betteraves contiennent des antioxydants qui protègent les tissus corporels et augmentent l'immunité.

Dans l'ensemble, la betterave est un concentré de nutriments. Il élimine toutes sortes de toxines du tube digestif.

- ✓ Faire bouillir la betterave et couper en tranches pour manger cru
- ✓ Ajouter les tranches de betterave à la salade
- ✓ Ajouter la betterave déchiquetée à la nourriture
- ✓ Boire du jus de betterave

5. GRENADE

La grenade est riche en antioxydants tels que les anthocyanes, les polyphénols et les tanins qui protègent les tissus corporels. L'amibiase affecte généralement la couche interne de l'intestin. La punicalagine, un composé phénolique de la grenade, renforcera les tissus de l'intestin pour lutter contre l'amibiase.

La teneur en vitamine C de la grenade contribue à améliorer l'immunité. Pour obtenir les meilleurs résultats, consommez la grenade comme ci-dessous.

- ✓ Mangez-le frais, coupez une grenade et retirez la peau extérieure et mangez les graines avec la pulpe.
- ✓ Faire le jus d'une grenade par jour et boire.
- ✓ Vous pouvez aussi faire un smoothie à la grenade.
- ✓ La combinaison de grenade et de yaourt constitue la meilleure protection pour votre intestin.

Lorsque vous utilisez ces remèdes de manière autonome ou en association avec des médicaments et des antibiotiques conventionnels, il est important de traiter en priorité l'amibiase et de vous en libérer dès que possible afin de protéger votre santé et votre bien-être en général.

39. NOCTURIE (L'ÉNURÉSIE NOCTURNE)

Uriner une à deux fois pendant la nuit est considéré comme normal. Cependant, une miction nocturne plus fréquente peut survenir chez les personnes âgées. Cela a des conséquences sur votre sommeil, ce qui peut entraîner d'autres problèmes de santé.



Les mictions nocturnes fréquentes sont appelées nycturie ou polyurie nocturne. En outre, il existe de nombreuses autres conditions pouvant provoquer une overdrive de votre vessie, mais nous allons continuer de nous concentrer sur la nycturie, qui est l'une des causes les plus courantes de mictions fréquentes de nuit chez les adultes. Vous avez plusieurs options, y compris un traitement médical et des remèdes à la maison pour réduire les fréquences de pipi la nuit.

QU'EST-CE QUE LA NOCTURIE?

La nycturie est un besoin fréquent de sortir de votre sommeil pendant la nuit pour uriner. Il survient principalement chez les personnes âgées, mais

peut aussi se produire chez les plus jeunes dans certains cas. Cela affecte les hommes et les femmes.

Étant donné que vous vous levez souvent la nuit, votre sommeil est perturbé, ce qui peut entraîner d'autres problèmes de santé. Il est donc très important de rechercher la cause sous-jacente de la nycturie et de la traiter. Mais avant d'aborder les causes, examinons d'abord les différents types de nycturie

Types de mictions fréquentes la nuit

Voici trois principaux types de nycturie

- ✚ **POLYURIE NOCTURNE** - Les personnes atteintes de polyurie nocturne ont tendance à avoir une surproduction d'urine pendant le sommeil par rapport à la production au stade de réveil et pendant la journée.
- ✚ **CAPACITÉ INSUFFISANTE DE LA VESSIE** - Dans ce type de Nocturie, votre vessie ne peut pas contenir autant d'urine la nuit que le jour.
- ✚ **NOCTURIE MIXTE** - Ceci est une combinaison des deux problèmes nocturnes ci-dessus.

Quelles sont les causes des mictions fréquentes

L'anatomie des hommes et des femmes étant différente, les causes des mictions fréquentes (nycturie) pendant la nuit sont également différentes.

Bien que les femmes puissent contracter la Nocturie à la suite d'un accouchement, de la ménopause ou d'un prolapsus des organes pelviens, les hommes en souffrent en raison d'un élargissement de la prostate. Une nycturie peut également être ressentie en raison de modes de vie ou de comportements tels que:

- ✓ Boire trop d'eau ou d'autres liquides avant d'aller dormir
- ✓ Consommer de l'alcool au coucher
- ✓ Boire du café ou d'autres boissons contenant de la caféine près de l'heure du coucher

- ✓ La vieillesse, en particulier les personnes de plus de 65 ans
- ✓ Constipation
- ✓ Certains médicaments tels que les diurétiques
- ✓ Aliments diurétiques naturels tels que le gingembre, le persil et l'hibiscus

AUTRES CAUSES D'HYPERACTIVITÉ VÉSICALE

Votre vessie peut être saturée en raison de nombreux problèmes de santé sous-jacents vous poussant trop souvent à aller aux toilettes pour la miction telle que:

- ✚ Infections de la vessie
- ✚ Infections des voies urinaires
- ✚ Diabète
- ✚ Anxiété
- ✚ Grossesse
- ✚ Apnée du sommeil
- ✚ Insuffisance cardiaque congestive
- ✚ Instructions de la vessie ou des tumeurs
- ✚ Cystite intestinale

Les habitudes de se réveiller fréquemment pendant la nuit peuvent induire une envie pressante d'uriner. Alors, comprenez votre nycturie et traitez-la en conséquence.

Certaines des conditions sous-jacentes de la vessie hyperactive peuvent nécessiter des médicaments appropriés, d'autres peuvent nécessiter une intervention chirurgicale, mais la plupart des cas normaux de nycturie peuvent être traités avec des remèdes maison.

Remèdes maison

Remèdes à la maison pour les mictions fréquentes de nuit - Halte à la nycturie. Si vous avez une nycturie, les remèdes suivants vous aideront.

1. ÉVITEZ CERTAINS ALIMENTS POUR ARRÊTER LA NYCTURIE

Une grande variété de produits alimentaires produisent des effets diurétiques. Évitez-les à l'heure du dîner. Elles sont

- Soupes
- Aliments épicés
- Agrumes tels que citrons, oranges et pamplemousses
- Jus de cranberry
- Tomates
- Concombre
- Les melons
- Édulcorants artificiels
- De l'alcool
- Caféine

Éviter les aliments ci-dessus réduira votre fréquence de miction la nuit.

2. GRAINES DE SÉSAME POUR RÉDUIRE LA MICTION NOCTURNE



- ✓ Prendre 1 cuillère à café de graines de sésame
- ✓ Ajouter 1 cuillère à soupe de jaggery et bien mélanger.
- ✓ Manger lentement le mélange en mâchant bien
- ✓ Cela devrait être votre dernier apport alimentaire dans la soirée.
Mangez-le 2-3 heures avant d'aller au lit.

3. MÉLASSE À SANGLE NOIRE

La constipation exerce une pression supplémentaire sur la vessie et provoque des envies fréquentes d'uriner. La mélasse Blackstrap est un excellent aliment pour le soulagement de la constipation, qui aide à soulager le risque de Nocturie. Les autres aliments suivants aident à réduire la constipation, réduisant ainsi les mictions nocturnes fréquentes.

- ✓ Pommes
- ✓ Mélasse
- ✓ Patates douces
- ✓ Bananes
- ✓ Framboises
- ✓ Cerises
- ✓ riz brun

Tout ce qui peut aider à réduire la constipation aidera à la nycturie.

4. VINAIGRE BLANC POUR LA NOCTURIE



- ✓ Prendre une demi-tasse d'eau légèrement tiède
- ✓ Ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc et bien mélanger
- ✓ Buvez-le 2-3 heures avant d'aller au lit

5. YAOURT POUR ARRÊTER LES MICTIONS FRÉQUENTES LA NUIT



Le yogourt est probiotique. Il aide à équilibrer les bactéries dans l'intestin. Il contrôle également les mictions fréquentes causées par des problèmes digestifs. Utilisez-le avec jaggery pour traiter votre nycturie.

- ✓ Versez ½ tasse de yogourt biologique dans votre mélangeur
- ✓ Ajouter 2 cuillères à soupe de jaggery semi-solide
- ✓ Bien mélanger
- ✓ Mangez le mélange de jaggery de yaourt
- ✓ Faites-le une fois par jour

6. Thé de soie de maïs

Une tasse de thé de soie de maïs peut être un moyen de renforcer votre vessie et vos reins pour aider à maîtriser ces situations.

Parfois, un besoin fréquent et urgent d'uriner est un signe qu'il peut y avoir une inflammation ou une faiblesse sous-jacente du système urinaire.

Considérez boire cette tisane comme une option de traitement.



Vous pouvez préparer une tasse de thé apaisante dans votre propre cuisine. Tout ce dont vous avez besoin est d'apprendre à faire du thé de soie et de maïs.

Ingredients

- ✓ Soie de maïs dorée fraîche ou séchée
- ✓ Quantité: 1/4 tasse (fraîche) ou 2 tasses (séchée) / 250 ml (1 tasse) d'eau
- ✓ Température de l'eau: 100°C (ébullition)
- ✓ Temps de trempage: 10 minutes
- ✓ Posologie: 3 tasses par jour pendant une semaine
- ✓ Mélange avec: busserole, buchu, chiendent, gingembre, achillée, miel, jus de citron.

Comment prévenir les mictions nocturnes fréquentes?

Boire suffisamment de liquide est important pour rester hydraté et en bonne santé. Cependant, si vous avez la nycturie, vous devrez changer votre mode de vie de manière à ce que vous en ayez assez tout au long de la journée, mais vous ne buvez pas 3 à 4 heures avant d'aller au lit. Les changements de comportement suivants réduiront les mictions fréquentes la nuit.

40. INFECTIONS DE L'OREILLE



Les remèdes à la maison pour les infections d'oreille fonctionnent dans la plupart des cas où les antibiotiques ne sont pas nécessaires. Généralement, les infections de l'oreille moyenne ne nécessitent pas de médicaments aussi agressifs.

Les enfants sont plus souvent touchés par les infections de l'oreille moyenne. Dans de telles infections d'oreille, vous pouvez utiliser des gouttes auriculaires naturelles et d'autres méthodes naturelles pour soulager les douleurs d'oreille.

Les infections d'oreille peuvent également se produire dans l'oreille externe et peuvent également être graves. Cependant, les infections de l'oreille moyenne sont plus légères et répondent bien à une autre méthode. Voyons le traitement naturel de l'infection de l'oreille pour obtenir un soulagement de la douleur à l'oreille. Mais avant ça...

5 GOUTTES AURICULAIRES NATURELLES POUR LES INFECTIONS DE L'OREILLE

1. HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est un médicament traditionnel pour les infections de l'oreille.

- ✓ Un peu d'huile d'olive chaude
- ✓ Pressez 2 gouttes d'huile d'olive chaude dans une oreille en le tenant droit.
- ✓ Maintenez la position pendant 2-3 minutes
- ✓ Maintenant, inversez la position de l'oreille et répétez les mêmes étapes dans une autre oreille
- ✓ Ne mettez pas l'huile d'olive au feu. Réchauffez-le un peu. Testez-le avec un doigt pour vous assurer qu'il ne vous donne pas une sensation de brûlure. Trop d'huile chaude peut endommager les tympans.

2. HUILE DE THÉIER

L'huile de théier a d'excellentes capacités antibactériennes, antiseptiques, antifongiques et anti-inflammatoires. Utilisez-le avec de l'huile d'olive ou de la noix de coco pour faire des gouttes d'huile pour l'infection des oreilles.

- ✓ Ajouter 5-10 gouttes d'huile d'arbre à thé dans une cuillère à café d'huile d'olive et bien mélanger.
- ✓ Gardez le mélange dans une bouteille en verre sombre à l'écart de la chaleur et des rayons du soleil.
- ✓ Ajouter deux gouttes de ce mélange dans l'oreille douloureuse.

3. HUILE D'HÉLICHRYSE



L'huile d'hélichryse est un excellent remède pour un certain nombre de problèmes d'oreille, y compris les infections d'oreille. Cela peut également aider à inverser la perte auditive. L'huile de Helichrysum est bonne pour les acouphènes. Il cesse les bourdonnements dans les oreilles.

Avec ses capacités en antibiotiques, il guérit les infections de l'oreille et réduit la douleur à l'oreille. Vous pouvez l'ajouter à une huile de support, telle que l'huile d'olive, de coco ou toute autre huile, avant de l'utiliser.

- ✓ Ajoutez 5 gouttes d'huile d'hélichryse à une cuillère à thé d'huile d'olive et conservez-les dans une bouteille en verre sombre, à l'abri de la chaleur et du soleil pour une utilisation ultérieure.
- ✓ Ajouter 2 gouttes de ce mélange dans l'oreille infectée deux fois par jour

4. JUS DE GINGEMBRE

Le gingembre est anti-inflammatoire et antimicrobien. Il peut débarrasser une infection de l'oreille légère et arrêter le mal d'oreille

Extraire le jus de racine de gingembre en le déchiquetant finement et en le filtrant. Ajouter une demi-cuillère à café de jus de gingembre dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Rangez-le dans une bouteille en verre sombre. Ajouter 2-3 gouttes de mélange d'huile d'olive au gingembre dans l'oreille touchée 2-3 fois par jour

5. HUILE D'AIL



L'huile d'ail est un antibiotique naturel. Il tue les germes et vous soulage de la douleur à l'oreille. La plupart des médecins n'utilisent plus d'antibiotiques chimiques conventionnels pour les infections d'oreille bénignes, car ils peuvent provoquer des allergies chez les enfants.

- ✓ Ajoutez 3 à 5 gouttes d'huile d'ail dans une cuillerée à thé d'huile de support, telle que l'huile d'olive ou la noix de coco, et conservez-la dans un récipient en verre foncé.
- ✓ Utilisez un compte-gouttes pour déposer juste une goutte de ce mélange dans l'oreille affectée.

Autres remèdes maison

Prendre du repos est l'un des meilleurs remèdes pour se débarrasser de la plupart des infections bénignes et virales. Le test améliore votre immunité et votre corps à lutter contre l'infection pendant la période de repos.

Exercices du cou

Si vous avez mal à l'oreille mais n'avez pas d'infection, il est fort probable que le canal auditif subisse une pression. Certains exercices à la nuque peuvent soulager la pression nécessaire pour arrêter votre mal d'oreille.

Vous pouvez vous asseoir tout droit sur une chaise ou vous tenir droit pour faire l'exercice.

- Levez les deux épaules haut comme si vous voulez toucher vos oreilles avec les épaules.
- Tournez lentement la tête vers la droite autant que vous le pouvez
- Maintenant, tournez-le lentement vers la gauche.
- Continuez le mouvement alternatif de droite à gauche et de gauche à droite pour vous déplacer 5-6 fois,
- Faites-le plus souvent tout au long de la journée.
-

Les allergies

Les allergies alimentaires telles que les allergies au gluten peuvent provoquer des otites fréquentes. Identifiez et éliminez la cause fondamentale de l'allergie sous-jacente pour obtenir un soulagement complet des infections de l'oreille résultantes.

PRÉCAUTIONS ET ASTUCES

Les infections d'oreille sont des conditions sérieuses à traiter. Ne les ignorez pas car ils peuvent devenir plus difficiles à gérer en cas de complications s'ils ne sont pas traités. Cela dit, la plupart des infections de l'oreille moyenne sont faciles à traiter et certaines ne nécessitent aucun traitement.

Votre système auto-immunitaire peut les résoudre. La clé est de comprendre quelle infection d'oreille est difficile et laquelle ne l'est pas. Prenez les précautions suivantes.

Les infections d'oreille peuvent être virales et bactériennes. Les infections bactériennes peuvent nécessiter des antibiotiques.

Les enfants sont plus touchés que les adultes des otites. La plupart des infections d'oreille peuvent disparaître d'elles-mêmes si vous vous concentrez sur l'amélioration de l'immunité de votre enfant.

Utilisez des remèdes naturels comme moyen de défense contre les otites. L'utilisation excessive de médicaments peut causer des dommages à l'oreille, soyez prudent.

41. POUX DE TÊTE



Les poux sont des insectes parasites sans ailes, vivent sur la tête des gens et se nourrissent de sang. Les poux ne mettent pas la vie en danger, mais sont très contagieux. Le partage d'objets personnels tels que des chapeaux ou des brosses à cheveux, des oreillers, des rubans, d'autres accessoires pour la tête et des vêtements peut être risqué.

Les enfants âgés de 3 à 11 ans sont le plus souvent touchés par les poux de tête, mais toute personne ayant des cheveux peut être infectée. Vous vous trompez si vous pensez que l'hygiène personnelle a quelque chose à voir avec l'infection par les poux de tête.

L'insecte parasite connu sous le nom de *Pediculus humanus capitis* provoque des poux de tête. Les filles et les femmes ont plus souvent des poux que les garçons et les hommes. Les symptômes incluent l'irritabilité, des démangeaisons fréquentes, des sensations de chatouillement dans les cheveux et des plaies peuvent se développer en grattant.

Se débarrasser des poux n'est pas aussi facile qu'il y paraît. De nombreux remèdes à la maison fonctionnent bien. Mettre des produits chimiques puissants sur la tête de votre enfant n'est certainement pas une bonne option. Utilisez des ingrédients naturels.

Les poux de tête ne propagent aucune maladie, mais ils ont une énorme valeur nuisible. Vous pouvez continuer à vous gratter la tête tout le temps. Les rayures intenses peuvent provoquer des ecchymoses pouvant entraîner des infections bactériennes.

SIGNE ET SYMPTÔMES DES POUX DE TÊTE

Il est facile de savoir si vos proches ont des poux sur la tête ou non. Il suffit de regarder pour les signes et les symptômes suivants.

- ✓ Voyez-les sur votre tête, vos cheveux ou vos vêtements
- ✓ Cuir chevelu intensément irritant
- ✓ Petites bosses rouges sur le cuir chevelu
- ✓ Obtenir des œufs de poux appelés lentes sur la tige des cheveux
- ✓ Difficultés à dormir car les poux sont actifs la nuit
- ✓ De plus, vous pouvez avoir des plaies dues à des égratignures excessives.

Remèdes à la maison pour se débarrasser des poux de tête

Voici 6 remèdes à la maison puissants pour les poux de tête pour les étouffer et les lisser.

1. MAYONNAISE CONTRE LES POUX

Fait intéressant, la mayonnaise réussit bien à étouffer les poux. Bien que cela puisse être une affaire compliquée, cela fonctionne bien.

- Appliquez une couche épaisse de mayonnaise sur la tête de votre enfant.
- Couvrir la tête avec un bonnet de douche en plastique.
- Gardez-le pendant 3-4 heures.
- Retirez le bonnet de douche et lavez, shampooing et rincer les cheveux.
- Assurez-vous que le bonnet de douche est jeté et non réutilisé. Assurez-vous également que la mayonnaise n'est pas réfrigérée. Achetez un nouveau bocal dans les rayons des épiceries. Utilisez-le uniquement pour éliminer les poux. Utilisez un pot de taille appropriée à la fois.

Cela va tuer les poux mais ne peut pas complètement se débarrasser de tous les œufs (lentes) qui sont normalement collés à la tige du cheveu. Un lavage au vinaigre peut éliminer certaines des lentes. Par conséquent, après avoir rincé le shampooing, rincez à nouveau vos cheveux avec du vinaigre blanc dilué dans une quantité égale d'eau et de vinaigre.

Le vinaigre dissout les corps des lentes mortes. Assurez-vous de frotter vigoureusement toute la tige du cheveu, du cuir chevelu à la fin. Puis rincez plusieurs fois vos cheveux avec de l'eau pour éliminer les odeurs.

Deux fois d'applications par semaine avec le traitement au vinaigre pour les lentes peut vous aider à éliminer complètement les poux de tête en 3 à 4 semaines.

2. HUILE D'OLIVE ET VINAIGRE POUR LES POUX

Si vous trouvez la mayonnaise malpropre, utilisez un mélange d'huile d'olive et de vinaigre qui convient aussi bien aux poux de tête qu'aux lentes.

L'huile d'olive est un excellent agent d'étouffement.

- ✓ Mélangez bien une demi-tasse d'huile d'olive et une demi-tasse de vinaigre.
- ✓ Massez votre cuir chevelu avec le mélange puis ...

- ✓ Appliquez une couche épaisse sur tous les poils, du cuir chevelu à la fin.
- ✓ Portez un bonnet de douche pour couvrir vos cheveux
- ✓ Enlevez le capuchon et prenez une douche après 3-4 heures.
- ✓ Shampooing et rincez vos cheveux

En fait, les poux de tête peuvent vivre sans oxygène plus longtemps.

Par conséquent, si vous laissez la nuit le traitement appliqué à l'huile d'olive et au vinaigre et lavez vos cheveux le lendemain matin, vous obtiendrez de meilleurs résultats.

La première application tuera tous les poux et la plupart des lentes.

Appliquez le traitement 2 à 3 fois par semaine et votre tête ne devrait plus avoir de poux d'ici deux semaines.

3. RINCE-BOUCHE À LA MENTHE POUR LES POUX DE TÊTE

- ✓ Le rince-bouche à la menthe convient également aux poux de tête.
- ✓ Appliquez le rince-bouche à la menthe sur les cheveux.
- ✓ Tenez les cheveux avec le bonnet de douche et gardez-les pendant 3-4 heures; retirez le capuchon et jetez-le.
- ✓ Appliquez ensuite du vinaigre chaud sur les cheveux et mettez un autre bonnet de douche.
- ✓ Gardez-le pendant une heure. Shampooing et rincez vos cheveux.

À ce stade, vous vous êtes rendu compte que le vinaigre est devenu un élément essentiel pour dissoudre les œufs et les tuer, afin que la tête soit complètement débarrassée des poux.

Les poux ne peuvent pas être complètement éliminés si les lentes sont laissées de côté. Les lentes deviendront des poux et le cycle continuera à vous encombrer de poux. Par conséquent, la destruction simultanée des lentes et des poux est essentielle.

4. PRATIQUER LE PEIGNAGE HUMIDE

Les poux peuvent être efficacement traités par un peignage humide, en utilisant un peigne spécialement conçu pour les poux. Les cheveux mouillés relâchent les poux collés aux cheveux et le peigne les élimine par effet de cisaillement.

Le seul problème avec cette méthode d'élimination des poux de tête est que le peignage des cheveux mouillés peut casser certains cheveux.

5. APPLIQUEZ DE LA GELÉE DE PÉTROLE SUR LES CHEVEUX



La gelée de pétrole peut suffoquer et tuer les poux.

- ✓ Appliquez une couche épaisse de vaseline sur les cheveux,
- ✓ Couvrir avec un bonnet de bain.
- ✓ Laissez-le pendant la nuit pour les meilleurs résultats.
- ✓ Utilisez de l'huile pour bébé ou de l'huile minérale pour éliminer la vaseline le matin.
- ✓ laver avec du Shampoo et rincer vos cheveux
- ✓ Il est très difficile d'éliminer la gelée de pétrole des cheveux, vous devrez peut-être 2-3 cycles de shampooing répétés.

Ceci est un remède d'une semaine pour tuer les poux de tête. Tous les deux jours, appliquez un mélange 50-50 de vinaigre et d'eau sur la tête au lieu de la vaseline.

Répétez le processus chaque nuit pendant une semaine.

6. HUILES ESSENTIELLES POUR LES POUX

Les démangeaisons sont un gros problème si vous avez des poux et des lentes. Les huiles essentielles apaisent le cuir chevelu pour réduire les démangeaisons.

Vous pouvez utiliser n'importe laquelle des huiles essentielles d'une grande variété de choix, y compris l'huile d'arbre à thé, l'huile de romarin, l'huile de lavande et l'huile de thym.

Mélanger 50 ml d'huile d'olive avec 15 à 20 gouttes d'une des huiles essentielles. Vous pouvez également utiliser des combinaisons d'huiles essentielles. Nous allons utiliser l'huile d'arbre à thé dans cet exemple

- ✓ Frottez le mélange sur vos cheveux secs
- ✓ Couvrez-vous la tête avec un bonnet de douche en plastique et laissez-le pendant la nuit
- ✓ Shampooing et rincez vos cheveux le matin.

Le succès viendra de l'utilisation systématique d'une stratégie bien planifiée pendant une semaine pour voir les résultats initiaux, puis continuera jusqu'à ce que la tête soit nettoyée de tous les poux et de tous les lentes. Cela prend généralement 3-4 semaines.

Précautions et astuces

Les poux se propagent facilement. Vous devez apprendre à vos enfants à faire attention car les poux sont contagieux. Les précautions suivantes aideront à prévenir les poux de tête.

- ✓ Eviter le contact direct tête à tête
- ✓ Arrêtez de partager les objets qui entrent en contact avec la tête d'une personne infectée, tels que des serviettes
- ✓ Arrêtez le partage des peignes
- ✓ N'utilisez pas de chapeaux, de rubans, de manteaux, de vêtements de sport, etc. portés par une personne infectée
- ✓ Évitez de vous allonger dans un lit, un tapis. Canapé ou tout autre endroit où une personne infectée s'est allongée

Comme vous pouvez maintenant comprendre clairement que les poux de tête ne sont pas un problème d'hygiène personnelle, vous pouvez l'attraper parce qu'il est contagieux. Alors, prenez des précautions et si vous avez accidentellement des poux, traitez-les dès le début avec des remèdes maison.

42. REMONTÉS ACIDE BRÛLURES D'ESTOMAC

Il est courant de ressentir des brûlures d'estomac dues au reflux acide de temps en temps. Lorsque le reflux acide devient plus fréquent ou chronique, il est alors considéré comme une maladie de reflux acide gastro-oesophagien (GERD). S'il n'est pas bien traité, il peut entraîner davantage de complications, notamment le cancer de l'œsophage.

Pas besoin de paniquer. Les antiacides et les changements de mode de vie peuvent traiter cette maladie mais les cas graves peuvent nécessiter un traitement médical approprié. Bien que vous deviez prendre les médicaments nécessaires aux brûlures d'estomac, l'utilisation de remèdes maison réduira les remontes acides et les symptômes tels que les brûlures d'estomac, les douleurs thoraciques et les nausées.

Causes et symptômes

La hernie hiatale est l'une des causes les plus courantes de reflux acide. C'est une condition dans laquelle la partie supérieure de l'estomac fait saillie dans la cavité thoracique. La partie supérieure de l'estomac MOINS se déplace au-dessus du diaphragme. Le diaphragme est l'organe qui empêche les acides de l'estomac de remonter. Dans la hernie hiatale, le diaphragme est percé, ce qui pousse les acides de l'estomac à remonter dans l'œsophage. Cela provoque un reflux acide et des brûlures d'estomac. Le facteur suivant favorisera encore plus les remontés acides
L'obésité, les excès alimentaires, la consommation excessive de nourriture et de boissons, l'alimentation, le fait d'être enceinte et le tabagisme sont quelques-uns des facteurs qui agissent comme catalyseurs des remontés acides.

LES SYMPTÔMES TYPIQUES INCLUENT

- ✚ Brûlures d'estomac
- ✚ Régurgitation
- ✚ Des ballonnements
- ✚ Hoquet
- ✚ Maux de gorge chroniques
- ✚ Toux sèche
- ✚ Dysphagie
- ✚ Selles sanglantes
- ✚ Changements de style de vie

CHANGEMENTS DE MODE DE VIE POUR LES REMONTÉS ACIDES

Ces changements de mode de vie contribueront grandement à réduire les accès de remontés acides. Les remontés acides sont généralement un problème lié à l'âge alors que tout le monde peut attraper un reflux acide. C'est pourquoi ces changements seront très utiles.

1. Réduisez votre poids - votre risque de reflux acide augmente en raison d'un excès de poids autour de la région abdominale qui exerce une pression sur l'estomac pour pousser les aliments vers le haut, provoquant des brûlures d'estomac. Réduisez votre poids si vous êtes obèse ou en surpoids.

2. Ne vous allongez pas après un repas - Lorsque votre estomac et votre œsophage se situent au même niveau et qu'ils se trouvent en position couchée, des brûlures d'estomac et un reflux acide peuvent survenir immédiatement après. Aliments. Évitez de vous coucher moins de 2-3 heures après avoir mangé.

3. Évitez certains aliments - Des aliments tels que les agrumes et les jus de fruits, les tomates, l'ail, les oignons, la menthe, la caféine, l'alcool, les sodas et les aliments frits provoquent généralement des brûlures d'estomac et un reflux acide. Évitez-les.

4. Manger moins - Manger moins de nourriture. Si nécessaire, plus souvent. Cela réduira l'estomac poussant la nourriture jusqu'à l'œsophage.

5. Évitez les vêtements trop serrés - Si vous portez des pantalons serrés ou si votre ceinture est trop serrée après le repas, vous risquez de le faire remonter à cause de la pression exercée sur votre estomac. Desserrez vos vêtements pour éviter les reflux acides et les brûlures d'estomac.

6. Cesser de fumer - fumer endommage le sphincter œsophagien inférieur (LES). Lorsque ces muscles sont affaiblis par le tabagisme, les accès de reflux acide peuvent être plus fréquents. Arrêtez de fumer, évitez les brûlures d'estomac.

7. Réduisez le stress - Pratiquez la respiration profonde plusieurs fois par jour pour réduire le stress. Détendez-vous l'esprit et le corps traiteront plus efficacement le RGO et réduiront les brûlures d'estomac et autres symptômes de reflux acide.

REMÈDES À LA MAISON POUR LES REMONTÉS ACIDES

Certains aliments peuvent vous apporter un soulagement immédiat des brûlures d'estomac et des remontés acides. Les aliments suivants aideront.

1. LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude est un antiacide naturel qui aide à réduire les brûlures d'estomac et les remontés acides. Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude à un verre d'eau, mélangez-le bien et boire.

2. MOUTARDE JAUNE

Manger une cuillère à café de moutarde jaune trempée. Il équilibre le pH et neutralise les acides de l'estomac pour vous soulager des brûlures d'estomac et du reflux acide.

3. GRAINES DE FENOUIL

C'est un excellent remède à la maison pour les remontés acides. Un composé appelé anéthole dans le fenouil aide à réduire les spasmes musculaires dans le tractus gastro-intestinal. Mâchez une cuillerée à thé de graines de fenouil après le repas.

4. JUS D'ALOE VERA

L'Aloe vera est un anti-inflammatoire qui aide à lisser les inflammation dans l'estomac et à éviter les remontés acides. Si vous êtes un patient atteint des remontés acides, Ceci s'agit de votre remède préventif. Buvez 34 cuillères à soupe de jus d'aloé vera 20-30 minutes avant de manger.

5. VINAIGRE DE CIDRE

Ce remède résout de nombreux problèmes de santé, notamment les brûlures d'estomac et les remontés acides. Mélangez une cuillerée à thé de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez après les repas. Il équilibre le pH dans l'estomac.

6. RACINE DE RÉGLISSE

La racine de réglisse est un autre remède utile pour arrêter les brûlures d'estomac. Il apaise les muqueuses dans les entrailles pour réduire les risques des remontés acides. Faites bouillir une demi-cuillère à thé de poudre de réglisse dans un verre d'eau. Buvez-le sous forme de thé chaud avant de manger. Ceci est un remède préventif pour les patients atteints de RGO.

7. MANGER DU CHEWING-GUM

Manger du chewing-gum sans sucre après 12 minutes de nourriture est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour les brûlures d'estomac (RGO). Il stimule la production de salive qui aide finalement à arrêter le reflux acide.

Précautions et autres astuces

Si vous évitez le catalyseur qui déclenche et favorise les remontes acides, la plupart de vos problèmes seront résolus. Avant de faire, des changements de mode de vie est absolument indispensable si vous avez les remontes acides.

Les brûlures d'estomac sont un sentiment désagréable et les brûlures d'estomac chroniques peuvent être très stressantes.

Pourquoi vivre avec le stress alors que vous pouvez faire beaucoup pour vous débarrasser de votre remontes acide?

Si vous constatez que vos fréquences de reflux acide augmentent avec le temps, il est grand temps de rechercher une hernie hiatale et un RGO. Le RGO non traité peut entraîner de nombreuses complications. Des chirurgies peuvent être nécessaires. Dans certains cas, le reflux acide chronique et peut se transformer en cancer de l'œsophage.

Alors, prenez votre reflux acide au sérieux, surtout s'il devient chronique. Brûlures d'estomac occasionnelles Reflux acide est commun donc pas besoin de paniquer.

43. INFECTION FONGIQUE

Il existe des milliers de variétés de champignons présentes autour de vous, et beaucoup d'entre elles vivent sur votre corps, la plupart sur votre peau. Ils ne font aucun mal jusqu'à ce que certaines conditions les envahissent.



Les conditions chaudes et humides favorisent la multiplication d'infections fongiques. Presque toutes les parties de votre peau, y compris le cuir chevelu, sont vulnérables aux infections fongiques, mais la zone la plus commune comprend la peau sous les seins, l'aîne, les voies urinaires, le vagin, la bouche, les ongles et le cuir chevelu.

Alors que les conditions humides et chaudes agissent comme catalyseur, une mauvaise hygiène, le diabète, une immunité affaiblie et une mauvaise circulation sanguine sont les principales causes d'infections fongiques. Vous pouvez également l'obtenir d'autres personnes infectées, parfois à cause de lésions cutanées ou d'une utilisation excessive d'antibiotiques.

Et la bonne nouvelle est que vous pouvez vous débarrasser de la plupart des infections fongiques à l'aide de simples remèdes maison disponibles dans votre cuisine.

DÉBARRASSEZ-VOUS DES INFECTIONS À FUANGAL AVEC CES 5 ALIMENTS DE CUISINE

La guérison a lieu lentement dans presque tous les cas d'infections fongiques. Vous devez être patient pour travailler avec diligence sur votre peau. Continuez à utiliser ces remèdes à la maison pendant encore quelques semaines, même si vous estimez que tous les champignons sont tués. Ces applications supplémentaires garantissent que l'infection ne se reproduise pas.

Si vous avez le diabète, ces remèdes ne prendront encore plus longtemps que la normale. Vous contrôlez votre diabète naturellement en plus de travailler sur les infections fongiques.

1. APPLIQUEZ DU YOGOURT SUR LES CHAMPIGNONS

Assurez-vous que le yogourt que vous utilisez est non sucré ou aromatisé. Vous avez besoin d'un yaourt nature avec une culture vivante.

- ✓ Dans la zone cutanée touchée par une infection fongique, vous devez l'appliquer. Dans la plupart des parties extérieures de la peau, vous pouvez simplement appliquer du yogourt à l'aide d'une boule de coton.
- ✓ Trempez une boule de coton dans le yaourt et appliquez si en tamponnant doucement sur la zone touchée.
- ✓ Conservez-le pendant environ une heure, puis lavez la zone à l'eau courante et essuyez-la.

Si vous avez une infection fongique de la bouche, diluez le yogourt avec de l'eau et écrasez-le dans la bouche comme un gargarisme et recrachez-le. Faites-le pendant 15 minutes deux fois par jour.

Pour les infections fongiques vaginales, plongez un tampon dans du yogourt et insérez-le dans le vagin pour le conserver pendant 2-3 heures.

En plus de l'application externe de yaourt, prenez l'habitude de manger 200 à 250 grammes de yogourt nature par jour. il vous protégera non seulement des infections fongiques mais préviendra également de nombreuses infections bactériennes dans l'estomac.

2. VINAIGRE DE CIDRE DE POMME POUR LES INFECTIONS FONGIQUES

vinaigre de cidre de pomme et tous les autres propriétés antimicrobiennes du vinaigre qui aident à tuer les champignons. il empêche également la propagation de l'infection en raison de sa composition acide modérée. L'application de vinaigre de cidre est très similaire à l'application de yogourt sur la zone touchée.

Vous devriez également boire le vinaigre de cidre en le diluant avec de l'eau. Ajoutez 9 parties d'eau et une partie de vinaigre de cidre dans un verre et buvez-le. Se gargariser avec du vinaigre de cidre aidera grandement si vous avez une infection fongique dans la bouche.

3. CURCUMA UNIQUEMENT POUR CERTAINES PARTIES DE LA PEAU POUR ÉLIMINER LES INFECTIONS FONGIQUES

Le curcuma est un agent naturel anti-fongique, anti-septique et anti-biotique très puissant. Vous aurez besoin d'une racine de curcuma crue pour traiter une infection fongique.

Prenez le jus d'une petite racine et appliquez-le dans la zone touchée. il va se sécher. Essuyez-le à l'eau tiède après 2-3 heures et séchez la peau.

Faites-le 2 fois par jour pendant des semaines jusqu'à ce que l'infection fongique a disparu. Sachez que votre peau peut jaunir et qu'elle reste jaune

pendant longtemps. Appliquez-la sur la zone recouverte de votre peau, par exemple sous la poitrine et à l'aîne. Ne l'appliquez pas dans le vagin ou la bouche pour menacer une infection fongique.

4. DU THÉ POUR TUER LES CHAMPIGNONS

Le thé a également un effet similaire sur la couleur de la peau que le curcuma. Comme le curcuma, votre peau sera sombre au lieu de jaune. Donc, appliquez-le uniquement sur la peau recouverte de votre corps, comme sous le sein et l'aîne seulement.

Le tanin dans le thé aide à se débarrasser des infections fongiques. Le thé agit également comme astringent, ce qui aide à soulager les irritations et les gonflements de la peau causés par l'infection fongique.

5. AIL

L'ail est un excellent agent antifongique. il est plus puissant que tous les autres remèdes contre les champignons mentionnés ci-dessus. Vous pouvez utiliser le l'ail de différentes manières dans différentes parties du corps. En cas d'infection fongique vaginale, écrasez une gousse d'ail épaisse, enveloppez-la dans un linge fin ou un coton et insérez-la. Gardez-le pendant 15-30 minutes seulement.

Sur l'autre partie de la peau, appliquez le jus d'ail en l'écrasant. Certaines infections fongiques telles que le vieux champignon ongle du pied sont très difficiles à traiter, elles nécessitent différents types de traitement.

Mais, pour tous les autres champignons, les 5 méthodes données ci-dessus fonctionnent bien. En fait, si vous utilisez simplement le yogourt et / ou le vinaigre de cidre facilement disponibles, vous ne pouvez utiliser aucun autre remède.

Toutefois, si ces aliments ne fonctionnent pas, consultez votre médecin.

44. MYCOSE VAGINALE



La mycose vaginale est une “vérité qui démange” pour de nombreuses femmes, surtout lorsque l’on sait que trois sur quatre en souffriront au moins une fois dans leur vie. Elle est causée par un champignon, plus précisément une levure qui se multiplie plus facilement lorsqu’un changement s’opère au niveau du vagin (perte d’acidité, déséquilibre...).

Les températures chaudes et l’humidité de l’été sont tout ce que ces infections apprécient pour se développer et cela explique pourquoi cela peut être plus fréquent en été. Alors certes, ce n’est pas très grave, mais cette affection ne se soigne pas seule et s’accompagne de nombreux symptômes gênants (pertes blanches épaisses comme du lait caillé, démangeaison, brûlure, gêne...).

Voici quelques remèdes naturels qui vont traiter la mycose vaginale et rééquilibrer cette zone sensible.

Chez la femme, mieux vaut bien diagnostiquer une infection au niveau vaginal pour bien la traiter avec des crèmes et ovules, surtout si les symptômes intimes sont durs à vivre (rapports sexuels douloureux,

irritations, brûlures...) ou qu'on n'est pas sûr du caractère sexuellement transmissible de l'infection vaginale.

Si vous n'êtes pas sûre que c'est une mycose, mieux vaut prendre conseil auprès d'un professionnel. Aussi, évitez de faire une mauvaise toilette intime et privilégiez des sous-vêtements en coton. Les douches vaginales trop poussées sont par exemple à exclure ! Enfin, éviter les vêtements trop serrés.

1) LE YAOURT NATURE BIO

Les aliments riches en probiotique tels que le yaourt nature aident à reconstruire la flore vaginale et donc à éradiquer les levures responsables de la mycose vaginale. Il est important de le privilégier nature, car le sucre est un met dont les champignons raffolent !

Ces aliments peuvent être consommés, mais vous pouvez aussi imbiber un tampon avec du yaourt et le laisser poser une heure dans le sexe à raison de deux fois par jour pendant deux semaines. Les pertes vaginales anormales, les gonflements désagréables et les démangeaisons génitales devraient vite se calmer grâce à cette astuce qui équilibre la flore vaginale.

2) L'HUILE DE COCO PRESSÉE À FROID

C'est une huile aux propriétés antibactériennes et antifongiques... pas étonnant donc qu'elle mette les levures au tapis ! En plus, elle calme les inflammations et booste votre immunité. Si vous l'associez au merveilleux anti-mycosique qu'est l'huile essentielle d'arbre à thé (ou tea tree), vous aurez le meilleur remède imaginable. Vous pouvez donc appliquer l'huile seule deux à trois fois par jour avec un coton stérile ou diluer une goutte de tea tree dans une cuillère à café de de coco avant de procéder à l'application. Continuez jusqu'à ce que vous soyez guérie.

3) L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

Si vous optez pour un véritable extrait riche en bioflavonoïdes, vous aurez en votre possession un excellent antifongique et antibactérien contre la mycose vaginale.

En plus, il ne nuit pas à la flore intestinale et n'a pas d'effet secondaire. C'est l'un des pires ennemis du fameux candida albicans ! Une fois par jour et pour une durée de trois heures, portez un tampon hygiénique imbibé d'un mélange à base de 5 gouttes d'extrait dilué dans une cuillère à soupe d'huile de sésame.

ALIMENTATION : APRÈS LES REMÈDES, VOICI LES CONSEILS DE MAMIE POUR METTRE DE VOTRE CÔTÉ TOUTES LES CHANCES DE GUÉRIR DE VOTRE MYCOSE VAGINALE

Les plus courageuses utiliseront à bon escient les propriétés fongicides et antibactériennes de l'ail en faisant infuser une à deux gousses d'ail dans un verre d'eau pendant la nuit et en buvant cela le matin suivant !

En complément, mangez des probiotiques et prébiotiques (banane, seigle, poireau, asperge...) ainsi que des aliments bénéfiques tels que le citron frais, les volailles, les poissons frais, la propolis verte (gélules ou gouttes), les légumineuses et légumes peu sucrés, le poivron, le chou vert ou frisé, le brocoli, l'avocat et agrémentez vos plats avec un filet d'huile de lin ou d'olive et des aromates ou épices (origan, cannelle, curcuma...).

Si vous avez souvent des mycoses ou que vous en souffrez en ce moment, évitez la consommation de glucides à fort indice glycémique (céréales, pâtisseries, pain, pâtes, soda, jus de fruits...), notamment le soir où les levures sont plus à même de coloniser l'estomac.

Fuyez aussi les produits d'origine animale fumés (charcuteries, viandes...) et ceux qui contiennent beaucoup de levures et moisissures (fromages moisissés, fruits très murs ou secs, arachides, vin...)

45. L'ECZÉMA



L'eczéma est généralement causé par des allergies alimentaires ou aériennes. C'est une maladie de la peau qui démange. Elle peut se manifester par une éruption cutanée sèche ou dans des conditions extrêmes par des plaies suintantes nécessitant un bandage. L'élimination de la source d'allergie peut réduire l'eczéma.

Il peut facilement se propager à cause de votre propre imprudence. Les remèdes maison fonctionnent plus efficacement si l'infection n'est pas largement répandue. Ne grattez pas car cela pourrait causer des infections secondaires. Si la démangeaison est forte, passez la zone du bout des doigts, mais évitez les tentations.

Vous pouvez utiliser de nombreux remèdes naturels et différents pour vous débarrasser de votre eczéma, mais vous devez prendre les précautions suivantes pour obtenir des résultats rapides.

Changer votre mode de vie et vos habitudes alimentaires peut avoir un impact significatif sur le traitement de l'eczéma.

Manger beaucoup de fruits et de légumes et boire entre 8 et 10 verres d'eau peut guérir la plupart des problèmes de peau à long terme.

Le port de sandales au lieu de chaussures aidera à éviter l'exposition au soleil qui tue l'eczéma. Si vous portez des chaussures, assurez-vous que vos chaussettes sont changées fréquemment.

Prendre un bain apaisant aide. Ajouter de la farine d'avoine ou du bicarbonate de soude à de l'eau tiède (pas chaude) apaisera les démangeaisons.

7 FAÇONS DE TRAITER L'ECZÉMA NATURELLEMENT

Vous êtes le meilleur juge de votre état et chaque précaution que vous prenez contribuera grandement au traitement de l'eczéma. Alors allez-y et essayez ces remèdes

1. GEL D'ALOE VERA

Le gel d'Aloe Vera est un excellent produit naturel pour de nombreuses affections cutanées en raison de ses propriétés rajeunissantes, cicatrisantes et apaisantes. Ça hydrate la peau.

Parce que l'eczéma est une affection causée par la sécheresse de la peau, les capacités hydratantes de l'Aloe Vera aident à la réparer.

- ✓ Prenez une feuille d'aloé vera bien développée. Trancher et extraire le gel. Une bonne feuille d'Aloe Vera peut varier de 100 à 500 grammes. Donc, vous aurez beaucoup de gel.
- ✓ Conservez-le dans un récipient en verre et mettez-le au réfrigérateur ou à la température ambiante normale.
- ✓ Appliquez le gel sur la zone touchée deux fois par jour. Vous pouvez appliquer généreusement.

Si vous ne pouvez pas cultiver l'Aloe Vera à la maison ou si vous n'avez pas accès à l'Aloe Vera, vous pouvez l'acheter dans un magasin de pharmacie.

2. CURCUMA ET NEEM

Neem et Curcuma possèdent tous deux des propriétés antibactériennes et antifongiques naturelles. Ils aident à réduire les éruptions cutanées de l'eczéma.

- ✓ Appliquer le mélange de feuilles de neem fraîchement broyées et le mélange de curcuma sur la zone touchée.
- ✓ Écraser les feuilles de neem fraîches et ajouter le curcuma dans une proportion de 1 cuillerée à soupe de feuilles de neem broyées à une cuillerée à thé de poudre de curcuma.
- ✓ Mélangez bien pour faire une pâte.
- ✓ Maintenir la fréquence d'application 1-2 fois par jour.

Vous allez voir la différence dans la semaine.

3. PEAU DE PASTÈQUE

La pastèque est un fruit très puissant. Le fruit entier est très utile. Mangez de la pulpe de melon d'eau quotidiennement pendant la saison. C'est bon pour la santé en général.

- ✓ Ne jetez pas les pelures. Appliquer une peau épaisse de pastèque fraîche (avec 3-4 mm de pulpe verte) sur la zone touchée par l'eczéma. Ça va calmer les démangeaisons.
- ✓ Sécher les graines de la pastèque et stocker. Vous pouvez les manger tels quels ou les faire rôtir.

Les graines de la pastèque contiennent de la vitamine B qui est très utile pour réparer la peau en plus de nombreux autres avantages neurologiques.

4. HUILE OLIVE



Les huiles d'olive et leurs vertus médicinales sont utilisées pour traiter de nombreuses conditions. L'olive est également bénéfique pour les réparations cutanées.

- ✓ Prenez une demi-tasse d'olives vertes en deux morceaux, retirez la graine et appliquez sur la zone sèche et squameuse.

- ✓ Vous pouvez utiliser un bandage de coton perforé pour le maintenir collé à la peau pendant 10 à 15 minutes.
- ✓ Enlevez le bandage et les olives de la peau

Une utilisation quotidienne régulière devrait guérir l'eczéma dans la semaine.

5. FEUILLES DE BASILIC ET JUS DE CITRON

Le basilic présente de nombreux avantages pour la santé, notamment apaise des éruptions cutanées. Si vous avez un eczéma léger, les feuilles de basilic et le jus de citron peuvent aider à vous débarrasser de l'eczéma.

- ✓ Faire la pâte de feuilles de basilic. Ajouter le jus de citron en quantité égale.
- ✓ Appliquez le mélange sur la zone sèche et squameuse.
- ✓ Répéter l'application 3 à 4 fois par jour. Cela réduira considérablement les démangeaisons et guérira l'eczéma.

6. VINAIGRE DE CIDRE

L'application de vinaigre de cidre s'est révélée utile pour soulager les démangeaisons causées par l'eczéma. Vous pouvez sélectionner une ou plusieurs des méthodes pour l'appliquer sur la zone touchée.

- ✓ Ajoutez du vinaigre de cidre à de l'eau chaude (1:10) et tremper les pieds pendant 20 minutes. Faites-le deux fois par jour régulièrement.
- ✓ Diluer le vinaigre de cidre de pomme avec une quantité égale d'eau et verser le mélange dans un flacon pulvérisateur.
- ✓ Vaporiser sur la zone touchée. Il pourrait piquer s'il y a des pores ouverts. Cependant, il apportera un effet apaisant immédiatement.
- ✓ Laissez sécher pendant 15 minutes. Appliquez du gel d'aloë vera ou n'importe quelle autre crème pour garder votre peau humide.
- ✓ Diluez-le, si le mélange 50/50 de vinaigre de cidre de pomme et d'eau semble fort pour votre peau. Vous pouvez utiliser un ratio de 1:10 de vinaigre de cidre de pomme dans l'eau.

7. ÉVITER LES TOMATES

Nous recommandons en fait d'éviter de manger les tomates, au lieu d'utiliser quelque chose pour traiter l'éruption cutanée,

De nombreux produits alimentaires provoquent des réactions allergiques chez certaines personnes. On a constaté que la tomate aggrave la condition de l'eczéma. Alors arrêtez de manger de la tomate et vous verrez une amélioration.

Un ou plusieurs des remèdes à la maison pour l'eczéma ci-dessus peuvent être efficaces dans votre cas. Ne pas ignorer l'eczéma. Traitez-le avant qu'il ne devienne chronique.

Un autre remède à base de plantes efficace pour l'eczéma



- ✓ Obtenez 10 graines de Noix de muscade
- ✓ Quelques feuilles de basilic (feuille odorante)
- ✓ Quatre Curcumas

Méthode d'utilisation

Broyer tout les ingrédients dans un mortier avec un pilon, puis mettre le tout dans une boîte ou un récipient, ajouter un verre d'eau et laisser reposer jusqu'au lendemain. Appliquer doucement sur les zones touchées. Laisser reposer pendant une heure. Laver à nouveau pendant trois jours. Voir les merveilles de l'herbe. .

46. ÉRUPTIONS CUTANÉE AUX AISSELLES



L'inconfort d'une éruption cutanée aux aisselles peut aller d'une simple irritation dans la plupart des cas à une insupportabilité dans quelques cas exceptionnels.

Nous pouvons tous contracter ces éruptions cutanées à un moment ou à un autre, car la zone sombre des aisselles peut devenir humide pour favoriser la croissance des microbes et provoquer des éruptions cutanées.

Parfois, ces éruptions cutanées peuvent disparaître d'elles-mêmes et les autres fois, vous devrez les traiter pour les éliminer. Il existe un certain nombre de remèdes à la maison qui peuvent prendre en charge différents aspects de ces éruptions cutanées.

Certains vont supprimer les éruptions cutanées et d'autres vont réduire les démangeaisons, la douleur ou les odeurs.

Des éruptions cutanées régulières des aisselles peuvent assombrir la zone. Si vous êtes une femme et aimez porter des vêtements sans manches, vous ne voudriez pas que vos aisselles soient sombres.

Quels sont les symptômes de l'éruption cutanée aux aisselles

- ✓ Démangeaisons
- ✓ Ecchymose
- ✓ Tendresse et douleur
- ✓ Bosses rouges ou échelle blanche
- ✓ Gonflement
- ✓ Mauvaise odeur

Si la démangeaison est très forte et que vous ne pouvez pas résister aux égratignures, vous pourriez avoir un saignement qui conduirait à des infections.

Si l'éruption cutanée aux aisselles fait partie d'un autre problème touchant l'ensemble du corps, tel qu'une infection mineure, vous obtiendrez les symptômes supplémentaires suivants

- ✓ La toux
- ✓ Fièvre
- ✓ Mal de tête
- ✓ Douleur et raideur articulaires
- ✓ Gorge irritée

Si de tels symptômes sont observés, vous devrez traiter la cause sous-jacente du problème pour vous débarrasser des éruptions cutanées au niveau des aisselles.

Les symptômes de l'éruption peuvent apparaître sur les aisselles de la main droite ou de la gauche, ou sur les deux aisselles. Parfois, les symptômes peuvent se développer progressivement, mais vous pouvez même voir des éruptions cutanées se développer tout d'un coup.

La plupart du temps, si les symptômes apparaissent soudainement, il s'agit généralement d'une réaction allergique et vous saurez ce que c'est. Il peut s'agir d'un déodorant, de vêtements ou de l'exposition à tout autre irritant. Alors, examinons l'ensemble des causes de ces éruptions cutanées.

QUELLES SONT LES CAUSES

Un certain nombre de facteurs et de circonstances peuvent provoquer une éruption cutanée aux aisselles. Parfois, vous saurez exactement ce qui l'a provoquée, mais dans certains cas, vous devrez peut-être consulter un médecin pour déterminer la cause de votre éruption cutanée aux aisselles.

Les causes les plus courantes d'éruptions cutanées aux aisselles sont la dermatite ou des allergies telles que

- ✓ La dermatite atopique
- ✓ Dermatite de contact
- ✓ Dermatite séborrhéique
- ✓ Eczéma
- ✓ Réaction allergique aux produits chimiques industriels, au caoutchouc ou au latex
- ✓ Réaction à des métaux tels que des fils de cuivre
- ✓ Inflammation des follicules pileux après le rasage
- ✓ Allergies à la piqûre d'insecte
- ✓ Réaction allergique de l'herbe à puce ou du chêne
- ✓ Allergie alimentaire

Si vous ne maintenez pas une hygiène adéquate, le candida peut se développer et causer des éruptions cutanées sous les aisselles.

De nombreux problèmes de santé peuvent être à l'origine des éruptions cutanées aux aisselles. Voici quelques-uns des plus courants.

- ✓ Teigne
- ✓ Impétigo
- ✓ Pityriasis rosea

- ✓ Streptocoque
- ✓ Méningite
- ✓ Rougeole
- ✓ Oreillons
- ✓ Rubéole
- ✓ Scarlatine
- ✓ maladie de Lyme
- ✓ Zona
- ✓ Varicelle
- ✓ Acné

Les conditions météorologiques extrêmes ainsi que la consommation de certains médicaments peuvent également causer ces éruptions cutanées.

Certaines réactions allergiques peuvent nécessiter des soins médicaux immédiats. Veillez donc à ce que les éruptions cutanées aux aisselles apparaissent soudainement avec fièvre, nausées, vomissements, etc., alors vous devez vous précipiter aux urgences.

Remèdes à la maison pour les éruptions cutanées aux aisselles

La plupart des éruptions cutanées aux aisselles sont inoffensives et peuvent être facilement éliminées avec des remèdes maison.

Certaines éruptions cutanées peuvent avoir été causées par des affections cutanées sous-jacentes telles que des dermatites ou des réactions allergiques. Pour cela, vous pouvez consulter les liens suivants pour vous en débarrasser.

Si vous avez des réactions allergiques à un médicament, demandez à votre médecin de le remplacer par un autre médicament qui vous conviendra.

Parfois, votre déodorant peut être la véritable cause de vos éruptions cutanées. Changez votre déodorant ou arrêtez de l'utiliser complètement.

Vous pouvez utiliser un talc à la place. Le talc approprié absorbera l'humidité et éliminera les rougeurs.

Plus la plupart des autres cas temporaires d'aisselle Rash les remèdes naturels suivants feront un très bon travail.

Mais avant cela quelques premiers soins de base:

- ✓ Ne grattez pas - évitez la tentation de gratter la démangeaison car cela augmente les risques d'infections
- ✓ Détendez-vous - ne paniquez pas. Détendez-vous et prenez les mesures nécessaires et les remèdes à la maison. La panique engendre le stress et le stress augmente la tendance à se gratter

Prenez un bain chaud - cela réduira les démangeaisons. Assurez-vous que l'eau est chaude, pas chaude.

1. ALOE VERA

L'aloé vera est un excellent remède contre les éruptions cutanées aux aisselles. Appliquez le gel de feuille d'aloé vera fraîche à partir d'une crème. Laissez-le pendant 15 minutes et rincez-le à l'eau.

2. MASSAGE À L'HUILE DE VITAMINE E

Appliquez une ou deux gouttes d'huile de vitamine E sur la zone touchée et massez doucement.

3. LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude réduit les démangeaisons. Vous pouvez appliquer directement du soda ou préparer une solution dans l'eau et l'appliquer.

4. BANQUISE

Compresse froide aide à réduire les démangeaisons immédiatement. Appliquer une compresse froide par un sac de glace pendant 5 minutes.

Vous pouvez également exécuter des glaçons directement sur l'éruption cutanée.

5. ALUN

Placez la poudre d'alun directement sur la zone touchée. L'alun est antiseptique. Cela réduit non seulement les démangeaisons, mais protège l'éruption cutanée en infection.

6. HUILE DE THÉIER

Diluer l'huile d'arbre à thé dans de l'eau et l'appliquer avec un coton-tige sur l'éruption cutanée. L'huile de théier est une huile antiseptique et antibactérienne. Cela soulagera instantanément les démangeaisons et la douleur.

7. JUS DE CITRON

Appliquez le jus de citron avec un coton-tige ou frottez directement une tranche de citron sur la zone touchée. Le citron est un déodorant naturel et est également antibactérien. En plus des solutions ci-dessus, vous devez veiller à une hygiène adéquate pour éviter les éruptions cutanées aux aisselles.

Si vos éruptions cutanées ne disparaissent pas avec les remèdes ci-dessus, vous devez consulter un dermatologue pour déterminer la cause sous-jacente de ces éruptions cutanées et suivre un traitement approprié.

47. FIÈVRE

La fièvre virale est l'une des conditions saisonnières les plus courantes qui affecte les enfants et les adultes. À chaque changement de saison, la température atmosphérique change. Cela crée des conditions favorables pour que les virus puissent attaquer. Les antibiotiques n'ayant généralement pas d'impact sur la fièvre virale, vos choix s'appliquent aux produits en vente libre et aux remèdes maison pour y faire face.

La fièvre virale peut parfois provoquer des diarrhées et des vomissements.

SYMPTÔMES

Les symptômes de la fièvre virale peuvent imiter de nombreuses autres conditions médicales. Par conséquent, il est très important de différencier la fièvre virale des autres problèmes médicaux graves entraînant une élévation de la température corporelle.

Certains des symptômes les plus courants de la fièvre virale sont les suivants:

- ✓ Très forte fièvre diminuant et augmentant par intermittence
- ✓ Frissons
- ✓ Douleurs articulaires sévères
- ✓ Vomissement
- ✓ La diarrhée
- ✓ La toux
- ✓ Mal de tête
- ✓ Congestion nasale
- ✓ Éruptions cutanées

Consultez votre médecin pour vous assurer que vous avez une fièvre virale et pas d'autres problèmes de santé graves.

Le nombre de virus connus et inconnus augmente actuellement, ce qui entraîne parfois des confusions. Il est donc utile de surveiller votre fièvre et d'autres symptômes.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA FIÈVRE VIRALE?

La fièvre virale, comme son nom l'indique, est causée par de nombreux virus. L'un des virus les plus courants est le rhume, qui affecte vos voies respiratoires supérieures. Les autres virus qui causent de la fièvre sont les infections des sinus, la gastro-entérite virale et la grippe.

Soyez prudent car certains virus peuvent causer la varicelle ou l'herpès.

La grippe est également une maladie virale grave, car elle peut causer de nombreux problèmes de santé mettant la vie en danger, telle que la pneumonie chez certaines personnes.

La plupart des infections virales sont contractées lorsque votre immunité est faible. Vous pouvez facilement obtenir ces virus des personnes infectées. Lorsqu'ils toussent ou éternuent, les virus se propagent dans l'air et sont facilement transmis aux autres.

Un diagnostic correct peut sauver des vies, car les symptômes d'autres maladies graves telles que la dengue, le paludisme, le chikungunya, la typhoïde, etc., sont similaires à la fièvre virale. Une fois qu'il est clair que vous avez une fièvre virale simple, vous pouvez le traiter facilement à la maison avec des remèdes naturels.

Remèdes à la maison pour la fièvre virale

Choisissez un ou plusieurs des remèdes suivants pour traiter vos symptômes de fièvre virale:

1. CANNELLE



La cannelle est un excellent remède contre la fièvre virale. C'est un antibiotique naturel qui peut traiter la toux et le rhume et soulager les maux de gorge.

Vous pouvez l'utiliser seul ou avec d'autres produits naturels.

Utilisez-le même si vous soupçonnez une fièvre virale. Cela aidera également à la prévention.

Comment utiliser

Ajouter une cuillère à café de cannelle en poudre avec deux gousses de cardamome dans une tasse d'eau bouillante. Laisser mijoter 5 minutes. Teindre et boire au chaud.

2. GRAINES DE CORIANDRE



Les graines de coriandre peuvent renforcer votre immunité pour lutter contre les virus et les bactéries. Il contient des vitamines, des

phytonutriments et des composants antibiotiques. L'huile volatile dans la coriandre s'attaque efficacement à la fièvre virale.

Comment utiliser:

La meilleure façon d'utiliser les graines de coriandre est de les faire bouillir. Ajouter une cuillère à café de graines de coriandre dans un verre d'eau. Laissez-le refroidir à un état et à une tension agréables. Ajoutez une cuillère à café de miel et buvez de l'eau de coriandre pour soulager les symptômes de la fièvre virale.

3. GRAINES D'ANETH



Les graines d'aneth offrent de nombreux avantages pour la santé. Ils améliorent non seulement l'immunité, mais détendent également le corps et abaissent la température corporelle. Ils contiennent des flavonoïdes et des monoterpènes qui agissent comme des antibiotiques pour soulager la fièvre virale.

Comment utiliser:

Ajouter une cuillère à café de graines d'aneth et une cuillère à café de cannelle à une tasse d'eau bouillante et laisser bouillir pendant 5 minutes. Strain boire chaud pour soulager la fièvre.

4. L'EAU DE FENUGREC

Avec des composés tels que la diosgénine, les saponines et les alcaloïdes, le fenugrec possède de puissantes propriétés médicinales pour lutter contre la fièvre virale et d'autres symptômes.

Comment utiliser :

Vous devez le préparer une nuit avant. Faire tremper une cuillère à soupe de graines de fenugrec dans une tasse d'eau pendant la nuit. Filtrer le matin et boire pour traiter la fièvre virale. Vous pouvez ajouter du jus d'un demi-citron et du miel pour un impact encore plus puissant.

5. L'AIL

L'ail est l'un des remèdes à base de plantes le plus puissant contre le rhume et la fièvre. Il possède à la fois des propriétés antibactériennes et antifongiques dues à un composé appelé allicine. Vous pouvez utiliser l'ail seul ou avec de l'huile d'olive à l'extérieur pour traiter votre fièvre virale.

Comment utiliser :

Écraser deux gousses d'ail. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive et réchauffer le mélange à feu doux pendant quelques minutes. Appliquez-le sur la plante des pieds et couvrez-vous d'une pellicule de plastique. Gardez-le pendant la nuit et retirez-le le matin. Cela fera baisser votre fièvre virale et vous dormirez bien.

6. GINGEMBRE

Le gingembre avec ajeone phytochimique, qui combat les germes, est un excellent remède contre les infections virales et bactériennes des voies respiratoires supérieures. Vous pouvez l'utiliser seul ou avec du citron et / ou du miel pour obtenir les meilleurs résultats.

Mode d'emploi:

- ✓ Pelez un pouce de gingembre et râpez-le dans un verre d'eau.
- ✓ Mettez-le sur le feu pour laisser mijoter pendant 10 minutes.
- ✓ Filtrer et ajouter le jus d'un demi citron pour le boire tiède.

- ✓ Vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel si vous préférez.
- ✓ Ou bien, prenez une cuillerée à thé de poudre de gingembre sèche.
- ✓ Ajouter une cuillère à café de miel et lécher le mélange pour éliminer la fièvre virale.

7. RAISINS

Les raisins secs sont un excellent remède à la maison pour traiter la fièvre virale.

Comment utiliser:

Faire tremper deux cuillères à soupe de raisins secs dans une tasse d'eau et laissez-le tremper dans de l'eau. Écraser le raisin au bout de 30 minutes et égoutter. Ajouter le jus de jus d'un demi citron vert et boire.

Autre Remède 1:

- ✓ Étape 1: Hachez 1 à 2 gousses d'ail et faites bouillir dans une tasse d'eau pendant 10 minutes.
- ✓ Étape 2: Filtrer le mélange et siroter quand il fait chaud.
- ✓ Étape 3: Buvez le mélange deux fois par jour et vous vous sentirez mieux.

Autre Remède 2:

- ✓ Étape 1: Écrasez quelques feuilles de menthe poivrée et faites-les bouillir dans une tasse d'eau pendant 10 minutes.
- ✓ Étape 2: Filtrez le liquide et ajoutez quelques gouttes de miel et une pincée de poudre de poivre noir. Buvez le mélange quand il fait chaud. Suivez ce remède 2 à 3 fois par jour pour soulager la fièvre.

PRÉCAUTIONS ET PRÉVENTION

La plupart des médicaments contre la fièvre virale préviennent uniquement la propagation des virus. Ils donnent un soulagement symptomatique. Ils ne tuent pas les virus. Par conséquent, il est préférable

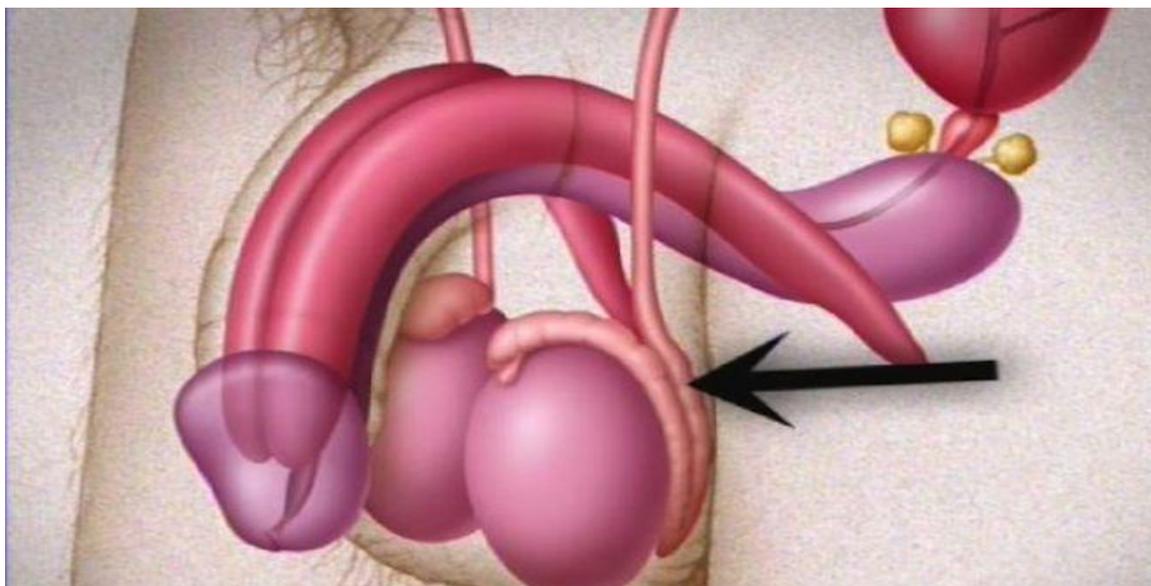
de prévenir la fièvre virale que d'essayer de la guérir. La fièvre virale est hautement évitable si vous maintenez votre immunité à un niveau élevé.

- ✓ Restez hydraté en buvant 8-10 verres d'eau par jour.
- ✓ Mangez des aliments nutritifs
- ✓ Dormez bien pendant 7 à 8 heures
- ✓ Obtenez suffisamment d'exposition au soleil pour maintenir vos niveaux de vitamine D élevés
- ✓ Faites de l'exercice de haute intensité quotidiennement en plus de 40 minutes de marche rapide.
- ✓ Obtenez du zinc par les aliments et les suppléments

Si vous maintenez une bonne immunité, vos chances de contracter la fièvre virale sont considérablement réduites. Même si vous avez de la fièvre virale, vous pourrez facilement y faire face avec les remèdes à la maison ci-dessus. La clé est d'agir tôt.

48. DOULEUR TESTICULAIRE

La douleur et le gonflement testiculaires sont fréquents chez les hommes de tous âges. Également connue sous le nom de douleur scrotale, la douleur testiculaire peut varier en intensité et en durée. Une des douleurs les plus sévères et les plus atroces est provoquée par la torsion testiculaire. Cela nécessite des soins médicaux immédiats et une intervention chirurgicale est pratiquée dans presque tous les cas. Sinon, la plupart des incidences de douleurs testiculaires sont de faible intensité. Ces types de douleur lente et constante peuvent disparaître d'eux-mêmes.



Si la douleur testiculaire régulière n'est pas traitée, elle peut entraîner une infertilité, un dysfonctionnement érectile et même une perte de testicule. Les remèdes à la maison peuvent apporter un soulagement dans la plupart des douleurs testiculaires non sévères.

QUELLES SONT LES CAUSES DES DOULEURS TESTICULAIRES?

Un certain nombre d'affections médicales sous-jacentes peuvent être à l'origine de votre douleur testiculaire. Les calculs rénaux sont l'une des

causes les plus courantes de douleur testiculaire. Une fois que les calculs rénaux sont enlevés, la douleur testiculaire est automatiquement résolue.

Voici quelques-unes des autres causes de votre douleur scrotale.

- ✓ Infection testiculaire (épididymite)
- ✓ Prostate élargie
- ✓ Hernie inguinale
- ✓ Les abcès
- ✓ Orchite
- ✓ Maladies sexuellement transmissibles (MST)
- ✓ Tumeur testiculaire
- ✓ Hémorragie testiculaire
- ✓ Cancer
- ✓ Varicocèle
- ✓ Traumatisme
- ✓ Torsion testiculaire

Si votre douleur testiculaire persiste pendant plus d'une semaine, vous devez consulter un urologue, qui vérifiera physiquement et effectuera des tests de laboratoire afin de déterminer la cause réelle de la douleur et de la résoudre.

Les remèdes à la maison suivants vous apporteront un soulagement de la douleur et de l'enflure des testicules.

1. PRENDRE UN BAIN CHAUD

Le bain chaud est généralement très rafraîchissant et apaisant, car il augmente la circulation sanguine. C'est l'un des moyens les plus faciles de soulager vos douleurs testiculaires.

- ✓ Remplissez la baignoire avec de l'eau chaude que votre peau peut tolérer. S'assure que l'eau est suffisamment chaude pour soulager la douleur mais pas assez chaude pour brûler la peau.
- ✓ Glissez-vous dans la baignoire et détendez-vous.
- ✓ Gardez votre tête et votre cou hors de l'eau avec le reste du corps dans l'eau chaude.
- ✓ Vos testicules recevront le traitement thermique requis
- ✓ Vous pouvez également donner de la chaleur localisée au scrotum pour obtenir le même effet d'amélioration de la circulation sanguine et du soulagement de la douleur.

2. PRENDRE DU REPOS

Prendre du repos soulagera la douleur des testicules.

- ✓ Tenez-vous sur le dos
- ✓ Détends-toi
- ✓ Fermez les yeux et essayez de faire une sieste
- ✓ Ne vous concentrez pas sur la douleur
- ✓ Restez dans la position pendant 15-30 minutes
- ✓ Ne faites aucune activité épuisante. Ceci est important car la tension dans le bas-ventre peut augmenter la douleur.

3. PORTER DES SOUTIENS ATHLÉTIQUES

Il est important de vous protéger en portant des caleçons athlétique, en particulier lorsque vous pratiquez une activité sportive ou sportive. Cela évitera et réduira votre douleur testiculaire. Même si vous ne jouez pas ou ne participez à aucune activité intense, le port de sous-vêtements de soutien vous aidera.

4. APPLIQUER UN SAC DE GLACE

L'application d'un sac de glace sur votre scrotum est un excellent moyen de soulager la douleur et le gonflement des testicules.

La glace atténue le gonflement, ce qui arrête la douleur. Assurez-vous que vous n'utilisez pas le sac de glace pendant plus de 20 minutes, car il engourdit la zone lorsque vous l'utilisez longtemps. Cela peut alors être inconfortable. Si votre scrotum ne gonfle pas, vous ne devez pas utiliser de glace pour soulager la douleur.

5. SOULEVEZ VOTRE SCROTUM

Soutenir votre scrotum en position de sommeil atténuera les douleurs testiculaires. Si le frottement entre les jambes et les testicules est évité, vous soulagez la douleur.

6. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

La déshydratation provoque de nombreux problèmes de santé. L'infection des voies urinaires est l'un des résultats les plus courants de la déshydratation. Cela peut provoquer des douleurs testiculaires.

- ✓ Buvez 8-10 verres d'eau
- ✓ Boire des jus de fruits
- ✓ Évitez les sodas contenant de la caféine et du sucre

Tout ce qui est bon pour les infections urinaires est également un bon remède à la maison pour la douleur testiculaire, en particulier si votre douleur est causée par une infection bactérienne.

7. UTILISEZ DES DIURÉTIQUES NATURELS

Prenez des diurétiques naturels qui augmentent la fréquence de vos urines pour éliminer rapidement les infections. Couplé à des apports hydriques plus élevés, c'est le meilleur moyen de se débarrasser de l'infection urinaire et d'obtenir un soulagement de la douleur testiculaire associée.

Vous disposez de nombreuses options pour les diurétiques naturels, notamment le pissenlit, la prêle et le genévrier. Utilisez tout ce qui est facilement accessible pour vous.

Le jus de canneberge est également un autre liquide puissant pour traiter les bactéries et rincer les reins. Alors utilisez tout ce qui est disponible ou facilement accessible pour éliminer les infections urinaires

Prévention, précautions et autres conseils

Toutes sortes de douleurs testiculaires ne peuvent pas être évitées, mais vous pouvez prendre certaines mesures pour minimiser les malaises causés par la douleur.

Certaines douleurs testiculaires peuvent disparaître d'elles-mêmes et d'autres peuvent être facilement traitées avec l'aide d'un médecin.

Une douleur testiculaire non traitée peut causer de graves dommages à votre corps et à votre santé en général. Cela peut parfois être fatal. Alors, prenez les précautions suivantes.

Examinez vos testicules régulièrement tous les mois pour rechercher des bosses, le cas échéant.

- ✓ Buvez beaucoup d'eau et videz votre vessie complètement à chaque fois pour éviter toute infection urinaire
- ✓ Pratiquez le sexe sans risque pour éviter les MST
- ✓ Porter des supporteurs lors de la participation à des activités sportives ou sportives susceptibles de blesser le scrotum
- ✓ Évitez les aliments riches en cholestérol

Ne portez pas de sous-vêtements, jeans et pantalons trop serrés
Si vous prenez ces précautions et consultez un médecin, vous pouvez éviter les complications inutiles de la douleur testiculaire et obtenir un soulagement.

49. OREILLONS



Les oreillons sont une infection virale contagieuse courante chez les enfants âgés de 5 à 15 ans. Les adultes ne sont pas épargnés non plus, même si leur incidence diminue avec l'âge.

Habituellement, les oreillons ne vous affectent qu'une fois dans votre vie. C'est rare, mais certaines personnes peuvent l'obtenir une seconde fois.

Les oreillons sont une infection des glandes salivaires qui affecte les glandes parotides situées sous et devant vos oreilles. La gorge et le cou de votre enfant se gonflent et il est difficile de manger ou de parler. Prendre du repos est le meilleur traitement pour les oreillons. Vous devrez faire preuve de patience car cela prend son temps.

Causes et symptômes des oreillons

Généralement, l'infection virale des oreillons se transmet par les germes transmis par la toux et les éternuements d'une personne infectée. La période d'incubation étant de 14 à 25 jours avant l'apparition de tout symptôme, le patient infecté devient porteur de l'infection et se propage sans le savoir.

Voici les symptômes les plus courants des oreillons

- ✓ Gonflement des glandes salivaires, du cou, des oreilles et de tout le visage
- ✓ Gorge irritée
- ✓ Difficulté à gonfler, mâcher et même parler
- ✓ Perte d'appétit
- ✓ Fièvre de bas niveau
- ✓ Vomissement
- ✓ Mal de tête et fatigue

Les autres symptômes incluent des douleurs testiculaires chez les garçons et les filles peuvent ressentir une douleur dans les ovaires.

Étant donné que l'infection par les oreillons se produit généralement pendant la puberté, il est très important de la traiter efficacement, sinon elle pourrait provoquer une infertilité.

En résumé, les oreillons sont une infection virale contagieuse. Votre objectif principal est de vous concentrer et de soulager la douleur pour laquelle les remèdes à la maison ci-dessus feront un très bon travail.

Vous pouvez utiliser de nombreux remèdes à la maison pour soulager la douleur causée par les oreillons. Comme il n'existe aucun médicament pour accélérer la guérison, il est important de s'assurer que cette infection contagieuse ne se transmet pas à d'autres.

REMÈDES NATURELS POUR LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR DES OREILLONS

Suivre les remèdes à la maison est sûr et efficace pour soulager la douleur

1. GINGEMBRE

Le gingembre avec ses capacités antivirales et antibactériennes est un très bon remède à la maison pour le soulagement de la douleur due aux oreillons.

Boire du thé au gingembre et appliquer de la pâte de gingembre par voie topique sont deux bonnes méthodes pour soulager la douleur causée par les oreillons.

Vous pouvez utiliser de la poudre de gingembre séchée pour obtenir une pâte épaisse avec de l'eau. Appliquez-le sur la zone touchée. Cette pâte soulagera instantanément la douleur de l'inflammation.

2. POIVRE NOIR

Le poivre noir est un autre remède à la maison efficace contre les oreillons et est utilisé de la même manière que le gingembre.

Faire une pâte épaisse de poudre de poivre noir et l'appliquer sur la zone touchée pour obtenir un soulagement instantané de la douleur.

Vous pouvez réellement combiner le goût de la poudre de gingembre et de la poudre de poivre noir pour obtenir des résultats encore meilleurs du soulagement de la douleur.

3. AIL

L'ail est également l'un des puissant remède naturel capable de soulager efficacement la douleur causée par les oreillons.

Écraser une gousse d'ail ou deux pour obtenir une pâte épaisse. Appliquez-le sur la zone touchée. Cela soulagera la douleur instantanément.

Les trois éléments indiqués ci-dessus peuvent tout d'abord permettre de tester la peau dès l'application. Toutefois, le gingembre, le poivre noir et l'ail ont tous deux des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales, offrant une excellente protection et un soulagement de la douleur.

Vous pouvez les utiliser alternativement ou les mélanger selon la combinaison et les quantités que vous souhaitez faire coller. Chaque combinaison est un remède efficace contre les oreillons.

4. ALOE VERA

L'Aloe Vera est également un excellent remède à la maison pour les oreillons. Il a des propriétés antibiotiques antivirales et anti-inflammatoires qui réduisent la douleur et l'inflammation Ceci est aussi bon pour la peau par rapport au gingembre ou aux l'ail. Vous pouvez utiliser du gel d'aloé vera frais si vous achetez un gel organique commercial.

L'ajout de poudre de curcuma avant l'application sur la zone touchée le rend plus efficace pour soulager la douleur, car le curcuma est également anti-inflammatoire en plus d'être un antibiotique. Vous pouvez boire du jus d'aloé vera également pour obtenir un soulagement.

5. FEUILLES DE BANIAN



Les feuilles de banyan ont des propriétés anti-inflammatoires très élevées. C'est un excellent remède contre les oreillons.

- Laver et nettoyer une feuille de banian
- Faire bouillir dans de l'eau pour le rendre tendre
- Appliquez chaud sur la zone touchée.
- Utilisez un bandage pour le garder sur place pendant une heure
- Suivez le processus 2-3 fois par jour.

RÉGIME ALIMENTAIRE POUR LES OREILLONS

Comme il est très difficile de manger et d'avaler quoi que ce soit pendant une infection à oreillons, il est important de donner un liquide au patient.

Jus de fruits le meilleur point de départ. Vous pouvez donner une combinaison de jus d'orange et de carotte et sous forme diluée.

- ✓ Extrait de jus d'orange dans un presse-agrumes
- ✓ Extrait de jus de carotte dans un presse-agrumes
- ✓ Mélangez-les en quantité égale et ajoutez la même quantité d'eau pour le diluer.
- ✓ Rangez-le dans un bocal scellé au réfrigérateur
- ✓ Prenez un verre de ce jus mélangé dilué et laissez-le se réchauffer un peu avant de le boire.

Boire beaucoup d'eau est également très utile lors de cette infection. Rester complètement hydraté améliore votre immunité et aide à lutter efficacement contre les oreillons.

Après environ une semaine, lorsque vous commencez à vous sentir mieux et peut-être pouvez-vous avaler confortablement, puis commencer à manger des fruits et des légumes.

50. LES PELLICULES

Lorsque des flocons blancs se déposent sur votre oreiller dans le drap ou même sur votre chemise, alors vous savez que ce sont des pellicules. Ce n'est pas un très bon sentiment. Vous pouvez vous sentir gêné lorsque des personnes remarquent vos pellicules.



Il n'y a pas besoin de paniquer votre meilleur remède à la maison pour les pellicules est dans votre cuisine. Oui, c'est du bicarbonate de soude, qui est généralement disponible dans toutes les cuisines. Sinon, vous pouvez l'acheter facilement à l'épicerie la plus proche.

Le bicarbonate de soude est non seulement un moyen puissant et efficace de se débarrasser de vos pellicules, mais il aide également à traiter de nombreuses autres affections cutanées telles que la dermatite, l'eczéma et le psoriasis. En fait, les pellicules sont causées par la dermatite séborrhéique.

Vous pouvez utiliser le bicarbonate de soude seul pour traiter vos pellicules ou en combinaison avec d'autres ingrédients de la cuisine pour renforcer le pouvoir de guérison.

La meilleure partie du traitement des pellicules avec du bicarbonate de soude est qu'il s'agit de la méthode la moins coûteuse. D'autres méthodes, notamment les shampooo antipelliculaires et autres traitements topiques, sont coûteuses et moins efficaces dans la plupart des cas.

Comment le bicarbonate de soude efface-t-il les pellicules?

Une fois que vous commencerez à utiliser du bicarbonate de soude pour le traitement des pellicules, vous vous rendrez vite compte qu'il est très efficace et très amical avec vos cheveux.

Il aide votre cuir chevelu à se débarrasser des pellicules de plusieurs façons:

- Suppression de l'infection fongique en raison de ses capacités antiseptiques.
- Élimine l'excès de sébum dans le cuir chevelu, ce qui rend vos cheveux moins gras et gras.
- Équilibre le pH du cuir chevelu et retarde la production de pétrole
- Comment utiliser le bicarbonate de soude pour l'enlèvement des pellicules

Vous pouvez utiliser le bicarbonate de soude en combinaison avec d'autres ingrédients naturels de la cuisine pour éliminer les pellicules de votre cuir chevelu.

7 façons d'utiliser du bicarbonate de soude pour les pellicules

1. LE BICARBONATE DE SOUDE ET DE L'EAU

Le moyen le plus simple d'utiliser du bicarbonate de soude sur votre cuir chevelu est de l'utiliser uniquement avec de l'eau tiède. Cela devient moins compliqué car il ne faut que deux ingrédients.

Voici comment utiliser le bicarbonate de soude pour traiter les pellicules. Le processus est simple

- Ajouter 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude à l'eau tiède pour préparer la solution de bicarbonate de soude
- Bien mélanger
- Masser le cuir chevelu avec la solution de bicarbonate de soude. Assurez-vous que le cuir chevelu entier est massé avec la solution
- Laissez-le pendant 5 minutes
- Utilisez un shampooing naturel à base de plantes pour laver vos cheveux.
- Faites-le chaque fois que vous vous lavez les cheveux.

Quelques jours après l'utilisation du bicarbonate de soude sur votre cuir chevelu, vous constaterez une réduction des pellicules blanches des pellicules.

Continuez à l'utiliser pendant 2 semaines pour voir les pellicules complètement éliminées.

2. VINAIGRE DE CIDRE ET BICARBONATE DE SOUDE



L'utilisation de vinaigre de cidre avec du bicarbonate de soude offre des avantages supplémentaires en termes d'équilibre du pH du cuir chevelu. Alors que le bicarbonate de soude fait son travail pour éliminer les

pellicules, le vinaigre de cidre de pomme tue également les bactéries du cuir chevelu.

- Prendre une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un intestin
- Ajouter une cuillère à soupe et demi de vinaigre de cidre et bien mélanger.
- Appliquer sur le cuir chevelu en massant pendant 2-3 minutes
- Rincez vos cheveux avec de l'eau

Faites-le deux fois par semaine. Vos pellicules devraient disparaître complètement d'ici 2 à 4 semaines.

3. CITRON ET BICARBONATE DE SOUDE



Le jus de citron avec ses capacités naturelles astringentes tue le champignon, le cas échéant, sur le cuir chevelu. Le bicarbonate de soude va enlever les pellicules.

L'application de jus de citron et de bicarbonate de soude est très similaire à l'application de vinaigre de cidre de pomme et de jus de citron.

- Verser une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un intestin
Ajouter une cuillère à soupe et demi de jus de citron et bien mélanger.pour former une pâte fine
- Masser le mélange sur le cuir chevelu pendant 2-3 minutes

- Rincez vos cheveux avec de l'eau
- Appliquez-le 2 fois par semaine.

Vous constaterez une réduction immédiate des pellicules après la première application et dans les 2-3 prochaines semaines, vos pellicules devraient disparaître.

4. LE GINGEMBRE ET LE BICARBONATE DE SOUDE

Le jus de gingembre arrête la croissance de la levure s'il y en a sur le cuir chevelu. Pendant que le bicarbonate de soude élimine les pellicules, le gingembre éliminera la levure, ce qui arrêtera les démangeaisons.

- Ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude à une cuillerée à thé de jus de gingembre.
- Vous pouvez ajouter de l'eau si le jus de gingembre est trop concentré.
- Bien mélanger et appliquer sur le cuir chevelu mon massage pendant 5 minutes.
- Lavez vos cheveux et votre cuir chevelu à l'eau tiède.

Faites-le 2 fois par semaine pour éliminer rapidement les pellicules.

5. L'HUILE D'OLIVE ET LE BICARBONATE DE SOUDE

L'huile d'olive hydrate votre cuir chevelu pour éliminer les démangeaisons et la rétention de soude sur les pellicules.

Ainsi, la combinaison élimine non seulement les pellicules blanches des pellicules, mais empêche également les démangeaisons.

- Réchauffer légèrement une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et mélangez bien pour obtenir une pâte épaisse.
- Appliquez la pâte sur le cuir chevelu et laissez-le pendant 15-30 minutes
- Rincez vos cheveux avec de l'eau tiède.

Vous pouvez appliquer le paquet d'huile d'olive et de bicarbonate de soude deux fois par semaine pour de meilleurs résultats.

9. HUILE DE COCO ET BICARBONATE DE SOUDE



L'huile de coco aide à réduire la sécheresse du cuir chevelu, ce qui réduit les démangeaisons. Le bicarbonate de soude élimine les pellicules.

- Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix de coco à une cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Bien les mélanger pour faire une pâte
- Appliquez cette pâte sur votre cuir chevelu et laissez-le pendant 20-30 minutes.
- Lavez vos cheveux avec de l'eau tiède.

Ce masque doit également être utilisé 2 fois par semaine pour de bons résultats.

10. HUILE DE THÉIER ET BICARBONATE DE SOUDE



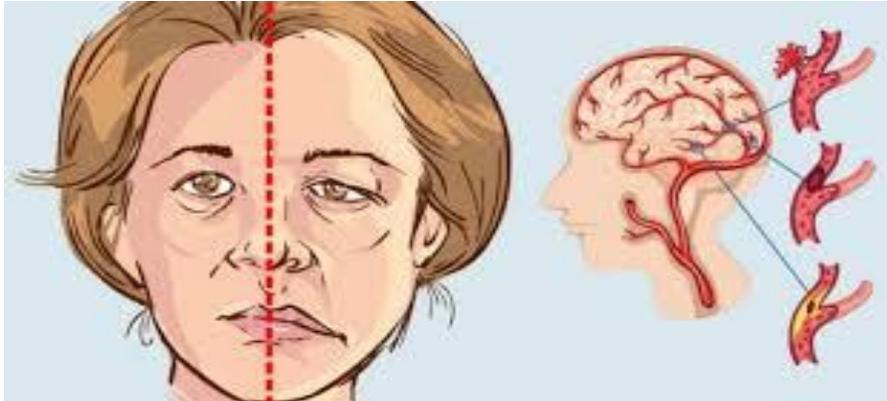
L'huile de théier est une huile antifongique et antibactérienne puissante. il est très concentré, quelques gouttes suffisent.

- ✓ Prendre une cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- ✓ Ajouter 5-6 gouttes d'huile d'arbre à thé
- ✓ Ajouter 50ml d'eau
- ✓ Bien mélanger et appliquer sur votre cuir chevelu en le massant.
laissez-le sur le cuir chevelu pendant 10-15 minutes
- ✓ Lavez-le à l'eau tiède.

Son utilisation deux fois par semaine produira les résultats souhaités pour se débarrasser des pellicules.

Donc, si vous avez des pellicules, foncez dans vos armoires de cuisine pour trouver du bicarbonate de soude.

51. AVC HÉMORRAGIQUE



Un accident vasculaire cérébral est le plus souvent un arrêt brutal de la circulation du sang dans une zone du cerveau. Des lésions se forment entraînant, selon les cas, la paralysie d'une partie du corps, des difficultés à parler voire un coma. Dans ce cas, l'AVC est causé principalement par la formation d'un caillot de sang (thrombose) qui bouche une petite artère du cerveau. Un AVC peut aussi se manifester par une hémorragie. Dans environ 10 % des AVC, cette hémorragie concerne une artère déformée par un anévrisme. On parle alors d'une rupture d'anévrisme.

Quelles sont les personnes à risque ?

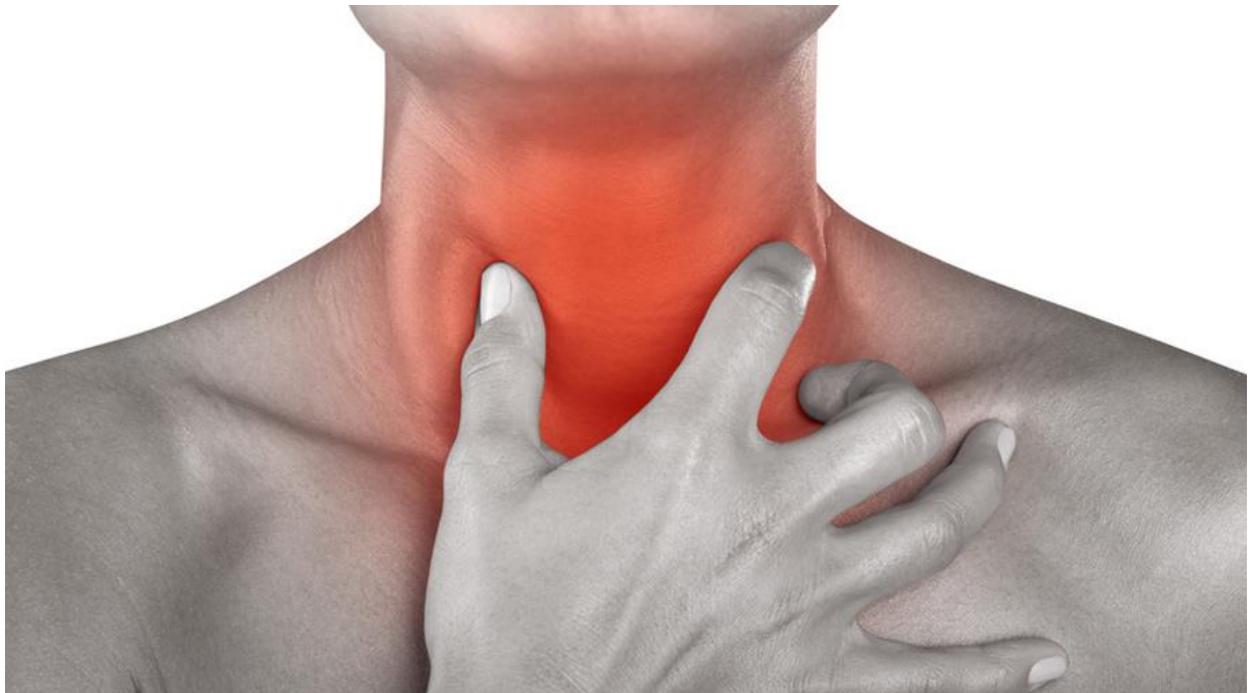
- ✓ Les personnes qui ont trop de tension
- ✓ Les plus de 65 ans
- ✓ Les diabétiques
- ✓ Les personnes qui ont de l'artériosclérose
- ✓ Les personnes en surpoids
- ✓ Les personnes qui ont un taux élevé de cholestérol
- ✓ Les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil

REMÈDE À LA MAISON\

Ail, Safran des indes, Miel, Citron vert

Mélanger la poudre d'ail et le Safran des indes, mettez-la à l'intérieur du miel, ajoutez peu de chaux, mélangez tout ensemble. Prenez une cuillère à soupe matin et soir

52. MAL DE GORGE



Tout ce qui provoque une douleur, une irritation ou une sensation de démangeaison dans la gorge provoque des maux de gorge.

Cet état douloureux rend difficile l'ingestion de nourriture. Les maux de gorge sont douloureux et agaçants, mais heureusement, ils peuvent être guéris par de simples remèdes maison et rétablir rapidement la normalité.

La plupart des maux de gorge sont causés par des maladies mineures et ne menacent donc pas la vie. Les causes sous-jacentes des maux de gorge sont généralement

- ✓ Infections virales telles que rhume, mono, oreillons et grippe
- ✓ Infections bactériennes telles que angine streptococcique, amygdalite, adénoïdite, abcès périamygdalien et épiglottite
- ✓ Conditions telles que le reflux acide, les brûlures d'estomac ou le syndrome de fatigue chronique
- ✓ Infections sexuellement transmissibles telles que la gonorrhée et la chlamydia

- ✓ Irritants tels que la pollution de l'air par le tabac après un écoulement nasal et même des cris

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses causes au mal de gorge. Il faut donc garder à l'esprit le traitement. Indépendamment de la cause de votre souffrance, les remèdes à la maison suivants vous aideront à obtenir un soulagement et à vous remettre rapidement des conditions.

Bien que vous puissiez être tenté d'aller chez le médecin pour vous débarrasser de votre mal de gorge, pourquoi ne pas essayer quelques remèdes maison testés par le temps d'abord avant d'aller chez le médecin. Dans la plupart des cas, vous obtiendrez un soulagement dans la semaine. Si les conditions persistent, vous pouvez aller chez le médecin.

VOICI DES REMÈDES FACILES MAIS EFFICACES POUR VOTRE MAL DE GORGE.

Essayez-en un ou plusieurs pour vous soulager et vous rétablir plus rapidement.

1. PRENDRE SUFFISAMMENT DE REPOS

Prendre suffisamment de repos est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour le mal de gorge et de nombreuses autres infections. Se reposer permet au corps de se soigner des menaces extérieures.

Combien d'entre nous se reposent suffisamment quand nous sommes malades? Les maux de gorge ne vous rendent pas complètement malade, de sorte que le besoin de repos apparaît comme inutile. Mais vous ne savez vraiment pas ce que le repos peut faire à votre mal de gorge, aucun autre remède naturel ni médicament ne peut le faire.

Si vous prenez du repos et utilisez des remèdes naturels, vous récupérerez rapidement du mal de gorge.

2. AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION D'EAU

Ceci est une autre action de bon sens pour lutter contre les infections. Un corps déshydraté compromet votre système immunitaire, le rendant ainsi incapable de se battre avec les menaces extérieures de plein fouet.

La plupart d'entre nous sont généralement déshydratés en raison de notre mode de vie actuel climatisé. Il est donc fort possible que la déshydratation aurait effectivement servi de catalyseur pour contrer l'infection à l'origine du mal de gorge.

Commencez à boire de l'eau et des jus de fruits toutes les heures pour non seulement rester hydraté, mais aussi pour obtenir les nutriments et minéraux nécessaires. L'eau et les jus vous garderont hydraté et les jus vous fourniront également des nutriments.

Donc, si vous prenez suffisamment de repos et restez hydraté, vous récupérerez rapidement et en toute sécurité, sans aucun effet secondaire des médicaments que vous auriez autrement consommés.

3. SE GARGARISER AVEC DE L'EAU SALÉE



C'est l'un des remèdes de la grand-mère la plus âgée pour se débarrasser du mal de gorge. Les gargarismes avec de l'eau salée réduisent l'infection et

le gonflement des muqueuses enflammées par tout ce qui a provoqué le mal de gorge

Le sel aide à aspirer l'eau des membranes gonflées. Cela réduit l'enflure et réduit la douleur. Vous commencez à vous sentir mieux car le processus aide à éliminer l'excès de mucus et à éclaircir la gorge

Une tasse d'eau légèrement tiède et ajoutez une demi-cuillère à thé de sel commun. Mélangez bien votre eau de mer est prête à se gargariser. Assurez-vous que l'eau est chaude pas chaude. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une demi-cuillère à thé de bicarbonate de soude à l'eau salée tiède et bien mélanger.

Le bicarbonate de soude est antibactérien; par conséquent, se gargariser avec de l'eau salée et le bicarbonate de soude seront beaucoup plus puissants que le gargarisme avec juste de l'eau tiède salée.

4. INHALER LA VAPEUR



L'inhalation de vapeur est également l'une des méthodes les plus anciennes de traitement des maux de gorge. La vapeur traverse les condenseurs nasaux et buccaux et hydrate les membranes desséchées par l'infection.

- ✓ L'humidité aide à libérer le mucus des membranes et à le faire sortir. Cela réduit et gonfle donnant le soulagement de la douleur.

- ✓ Faire bouillir de l'eau dans une marmite
- ✓ Gardez la marmite bouillante sur une table

Asseyez-vous sur une chaise confortable près de la table de telle manière que vous puissiez plier la tête de sorte que votre visage reste à une distance de 6 à 8 pouces du pot de vapeur orienté directement vers le pot.

- ✓ Mettez une serviette sur votre tête de manière à créer une sorte de tente pour garder votre tête et le pot à l'intérieur. Cela empêchera la vapeur de s'échapper à l'extérieur de la tente.
- ✓ Inspirez lentement la vapeur de la bouche et expirez du nez pendant un certain temps, puis inspirez du nez et expirez de la bouche.
- ✓ Retirez votre visage toutes les deux minutes de la tente à serviettes pour respirer de l'air frais avant de répéter l'inhalation de vols.
- ✓ Environ 10 minutes d'inhalation de vapeur 3 fois par jour vous débarrasseront rapidement de votre mal de gorge.

5. UTILISEZ LE MIEL ET LE CURCUMA

Le miel et le curcuma sont des substances antibactériennes et anti-inflammatoires. Vous pouvez utiliser le miel et le curcuma de différentes façons pour soulager vos maux de gorge.

- ✓ Il suffit de lécher une cuillère à café de miel 3 à 4 fois par jour
- ✓ Ajouter une cuillère à café de miel pour réchauffer l'eau et la siroter lentement
- ✓ Ajoutez une cuillère à café de miel dans une demi-cuillère à café de poudre de curcuma dans de l'eau tiède, mélangez bien et buvez 3 à 4 fois par jour

Mélangez la poudre de curcuma dans une cuillère à soupe de miel jusqu'à obtenir une pâte de consistance très épaisse. Divisez la pâte épaisse en 3-4 portions. Rouler chaque portion pour faire des petites boules. Gardez une boule de miel de curcuma dans la bouche et laissez-la fondre toute seule. Ne le suce pas.

Utilisez le reste des boules de curcuma au miel toutes les 2-3 heures pour les finir en une journée. Si vous faites cela quotidiennement pendant deux ou trois jours, votre mal de gorge aura disparu.

Cela fonctionne particulièrement bien si vous démarrez ce processus au début du problème des maux de gorge.

6. CONSOMMEZ DU VINAIGRE DE CIDRE

Le vinaigre de cidre est un remède très puissant pour se débarrasser rapidement des maux de gorge. Vous pouvez boire du vinaigre de cidre dilué en le sirotant lentement ou vous pouvez même ajouter du miel pour améliorer le goût et rendre le mélange plus efficace pour combattre les maux de gorge.

- ✓ Prenez une tasse d'eau tiède
- ✓ Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ✓ Ajouter une cuillère à café de miel
- ✓ Bien mélanger et siroter chaud

Si vous n'aimez pas le goût du vinaigre de cidre de pomme et que vous ne voulez pas en boire, prenez une tasse d'eau tiède, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme et mélangez-le bien. Se gargariser avec cette solution.

7. BOIRE DU THÉ DE CAMOMILLE

La camomille avec ses propriétés antispasmodiques et ses capacités antibactériennes actives est un très bon remède pour les maux de gorge. Il est utilisé depuis très longtemps dans le monde entier pour traiter les infections de la gorge et d'autres problèmes similaires. Le thé à la camomille est généralement disponible sous forme de sachets de thé.

- ✓ Prendre une tasse d'eau bouillante
- ✓ Ajouter 1 sachet de thé à la camomille
- ✓ Laissez infuser 10 minutes

- ✓ Laissez-le refroidir à une température agréable, vous pouvez ajouter un peu de miel et de citron pour le goût
- ✓ Sirotez lentement pourquoi il fait encore chaud

COMMENT PRÉVENIR LES MAUX DE GORGE

Dans la plupart des cas, le mal de gorge est évitable. Si vous vous occupez des aspects suivants, vous éviterez le mal de gorge.

- ✓ Éloignez-vous des personnes déjà atteintes de la grippe et de l'angine streptococcique
- ✓ Évitez les aliments épicés et acides
- ✓ Éloignez-vous des fumées de produits chimiques, fumées et autres irritants
- ✓ Ne criez pas
- ✓ Se laver les mains plus souvent

En dépit de toutes les précautions, vous pourriez quand même avoir un mal de gorge occasionnel, alors ne paniquez pas et utilisez les remèdes ci-dessus.

53. LA CHUTE DES CHEVEUX



Comment utiliser les feuilles de goyave pour enrayer la chute des cheveux et favoriser la repousse. Au lieu d'utiliser des produits de soin capillaires onéreux à base de produits chimiques, ces remèdes naturels tels que les feuilles de goyave peuvent faire un meilleur travail à des coûts bien moindres. Votre perte de cheveux peut être simplement due à un processus naturel de réapprovisionnement en cheveux, ou peut être une cause de grave préoccupation. Dans les deux cas, les feuilles de goyave sont bonnes.

La perte de cheveux survient le plus souvent à cause de problèmes au niveau du cuir chevelu. Une dermatite du cuir chevelu sec ou tout autre problème de peau peut provoquer une perte de cheveux. Une fois que vous avez résolu ce problème du cuir chevelu, les cheveux cessent généralement de tomber et la repousse se produit.

Manger de la goyave présente de nombreux avantages pour la santé car il ne s'agit pas seulement d'un aliment délicieux, mais également d'un fruit

très nutritif. Il contient de la vitamine C, du lycopène et des antioxydants, tous très bénéfiques pour la peau.

Continuez donc à manger de la goyave et à boire son jus pendant la saison. Si vous n'avez pas encore développé l'amour pour la goyave, commencez à manger et développez le goût. Bientôt, vous allez tomber amoureux. Bien que vous ne puissiez utiliser la goyave que pendant la saison, des feuilles de goyave sont disponibles toute l'année pour protéger votre peau, votre cuir chevelu et vos cheveux.

COMMENT UTILISER LES FEUILLES DE GOYAVE POUR ARRÊTER LA PERTE DE CHEVEUX?

Les feuilles de goyave sont également une source riche en vitamines et autres nutriments très puissants pour la croissance des cheveux. En plus de la croissance des cheveux, les feuilles de goyave peuvent également vous aider à améliorer votre peau et vos ongles. Alors, ajoutez des feuilles de goyave à votre régime de soins capillaires habituels pour obtenir une croissance plus complète, plus saine et plus vigoureuse.

Étape 1. Nettoyer les feuilles de goyave

Il est très important de nettoyer les feuilles de goyave avant de les utiliser pour empêcher la chute des cheveux. Des impuretés, le cas échéant, entreront dans le thé que nous allons préparer pour le soin des cheveux.

Les particules de poussière et les aérosols chimiques utilisés pour protéger l'arbre doivent être retirés des feuilles. Prenez une poignée de feuilles de goyave et lavez-les à l'eau tiède, puis séchez-les avec un essuie-tout.

Étape 2. Faire bouillir les feuilles de goyave

- ✓ Prenez deux verres d'eau au point d'ébullition
- ✓ Ajouter les feuilles de goyave propre.
- ✓ Faites bouillir pendant 20 minutes

- ✓ Éteignez le feu et laissez l'eau refroidir
- ✓ Filtrer l'eau en pressant les feuilles sur une passoire.
- ✓ Votre thé en feuilles de goyave est prêt à être utilisé sur vos cheveux.

Vous pouvez stocker cette concoction de temps en temps. Une application peut nécessiter de 50 à 100 ml en fonction de la densité de vos cheveux sur le cuir chevelu.

Étape 3. Préparez vos cheveux et appliquez du thé de feuilles de goyave

Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez garder le thé de feuilles de goyave sur vos cheveux pendant 10 à 12 heures. Par conséquent, le meilleur moment pour l'utiliser est avant d'aller au lit.

- ✓ Assurez-vous que vos cheveux ne contiennent aucun autre produit. Il est toujours prudent de se laver les cheveux avec un shampoo doux à base de plantes avant d'utiliser du thé à la feuille de goyave sur vos cheveux.
- ✓ Appliquez d'abord le mélange de feuilles de goyave sur vos cheveux.
- ✓ Puis avec vos mains appliquer des racines aux extrémités.
- ✓ Massez votre cuir chevelu pendant un certain temps.
- ✓ Couvrez-vous les cheveux avec un bonnet de douche et allez vous coucher. Lavez et rincez vos cheveux le matin.

POURQUOI ÇA MARCHE?

L'extrait de vitamine B qui se concentre dans le thé à la feuille de goyave est la principale cause de l'arrêt de la chute et de la repousse des cheveux. La vitamine B renforce les follicules pileux et les racines des cheveux. Cela empêche les cheveux de tomber. Lorsque les cheveux tombent au terme de leur cycle de vie normal, de nouveaux cheveux forts se développent à sa place.

L'impact global est que vous obtenez des cheveux durables, plus pleins et plus forts, sur votre cuir chevelu

54. ÉRYTHÈME FESSIER



La plupart des érythèmes fessiers peuvent être arrêtés dans les 3-4 jours. Une peau rouge irritée et chaude sur la zone des couches de votre enfant se sent enflée au toucher et nécessite une attention particulière.

L'érythème fessier est généralement causé par l'humidité dans la zone de la couche, car même la couche la plus absorbante ne peut être complètement sèche. Parfois, le mélange de l'urine de l'enfant avec les bactéries présentes dans les selles libère de l'ammoniac, ce qui entraîne un érythème fessier.

La couche non retirée pendant longtemps se frottant sur la peau, peut également provoquer une éruption cutanée. Certains enfants ont une peau plus sensible que d'autres. Même la réaction d'un nouvel aliment peut provoquer un érythème fessier.

L'érythème fessier apparaît sur les fesses, les parties génitales et les cuisses. Les parents ne devraient pas considérer cela comme une négligence de leur part.

L'érythème fessier peut être vraiment désagréable et gênant pour le bébé, mais il existe un certain nombre de remèdes à la maison pour l'érythème fessier qui atténuent la souffrance de l'enfant.

Tout d'abord, il faut veiller à une bonne hygiène et suivre les conseils suivants pour arrêter et empêcher la réapparition de l'érythème fessier.

- Changer la couche plus souvent
- Attachez la couche lâche. En fait, une couche plus grande taille peut faire du bon travail.
- Gardez l'enfant sans couches autant que possible. L'air frais aide à guérir plus vite.
- Ne pas utiliser d'essuie-glaces parfumés à l'alcool
- Essayez d'utiliser une autre marque de couche pour voir si elle convient mieux

Un certain nombre d'autres actions peuvent aider à se débarrasser rapidement des érythèmes fessiers, mais les 7 solutions suivantes libéreront rapidement votre enfant des éruptions cutanées.

1 - BAIN À L'AVOINE

La farine d'avoine, qui contient un composé chimique de saponine, est très bonne pour la peau. La farine d'avoine est riche en protéines, ce qui aide à apaiser la peau. Les flocons d'avoine séchés sont facilement disponibles dans les épiceries s'ils ne l'ont pas déjà à la maison.



Ajoutez 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine à l'eau du bain de bébé. Faites-le tremper pendant 10-15 minutes avant de l'utiliser. Appliquez-le sur la peau de bébé et lavez-le à l'eau. Faites cela deux fois par jour pendant

3-4 jours et vous verrez une peau lisse et nette ressurgir sans aucune trace d'éruption cutanée.

Ajoutez 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine séchés au bain de votre bébé. Il protège la peau et apaise les éruptions cutanées.

2 - VINAIGRE

Le vinaigre aide à neutraliser l'ammoniac présent dans l'urine, à éliminer toute accumulation de savon et à éliminer les odeurs de couche.

Le vinaigre peut être utilisé de deux manières différentes. Selon le type de couche que vous utilisez. Si vous utilisez des types de couches réutilisables, vous pouvez utiliser du vinaigre pour laver la couche. Cela éliminera complètement toute trace d'ammoniac sur la couche. Une autre façon d'utiliser est de laver la peau avec un mélange d'eau et de vinaigre.

3. AMIDON DE MAÏS



L'amidon de maïs aide à la guérison rapide des éruptions cutanées. Nous sommes tous tellement habitués à utiliser des produits cosmétiques tels que le talc sur le fond de bébé pour maintenir la région au sec. Certaines peaux sont sensibles aux parfums utilisés dans les poudres de talc provoquant des éruptions cutanées. L'amidon de maïs est un meilleur substitut naturel. Saupoudrer de l'amidon de maïs au lieu de la poudre de talc. L'application et le massage de diverses huiles naturelles sont très utiles

pour soigner, prévenir et soulager les érythèmes fessiers. Utilisez les huiles et la gelée suivantes:

4. HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est un très bon remède protecteur. Prenez une cuillère à café d'huile d'olive et ajoutez une demi-cuillère à café d'eau. Mélangez bien pour faire une émulsion. Essayez et séchez la couche de bébé! Appliquez l'émulsion sur la zone et laissez sécher pendant 10-15 minutes avant de mettre une nouvelle couche. L'huile d'olive émulsionnée forme un mince film protecteur sur la peau qui ne permet pas à l'urine acide de pénétrer dans la peau, évitant ainsi l'érythème fessier.

5. HUILE DE FOIE DE MORUE

L'huile de foie de morue est un autre traitement apaisant. Appliquez de l'huile de foie de morue dans la zone touchée après l'avoir essuyée.

6. HUILE DE NOIX DE COCO

L'huile de noix de coco, aux propriétés antifongiques et antibactériennes, est l'une des meilleures huiles à appliquer sur la peau de bébé. Lavez et séchez la peau de bébé et appliquez de l'huile de noix de coco sur tout le corps.

11. VASELINE



Appliquez de la vaseline sur le bas et la zone touchée du bébé pour en faire une couche imperméable entre la peau et la couche de bébé. Cela réduit l'érythème fessier.

Les éruptions cutanées peuvent être coupées plusieurs fois. laissez-nous comprendre comment ces éruptions cutanées se forment et comment les remèdes maison peuvent être une meilleure option pour traiter l'éruption cutanée et protéger la peau sensible de l'enfant.

Sévère érythème fessier



La peau douce de bébé peut être irritée par l'utilisation des couches. Ces éruptions cutanées peuvent généralement être considérées comme une légère rougeur et une desquamation dans la zone touchée.

Dans les cas plus graves, ils peuvent se transformer en ampoules, boutons ou plaies. Le traitement de l'érythème fessier grave doit être différent de celui des éruptions cutanées légères. Ces mauvaises éruptions peuvent se propager au-delà de la couche.

En fonction de la sensibilité de la peau d'un enfant, le frottement de la couche sur la peau provoque une irritation de la peau, entraînant de sévères éruptions cutanées. Certaines lingettes jetables pour bébé et le savon ou le détergent utilisé pour laver les couches lavables peuvent également provoquer des éruptions cutanées allergiques.

Comme nous le savons déjà, la plupart des éruptions cutanées sont causées par la longue exposition à des couches humides et sales. Les antibiotiques sont une autre cause d'érythèmes fessiers. Lorsque l'enfant ou la mère qui allaite prend des antibiotiques, il peut avoir des éruptions cutanées.

Si vous ne gérez pas les éruptions cutanées dès le début, elles peuvent également se transformer en éruptions cutanées graves.

Comment traiter l'érythème fessier Sévère ?

Il n'est pas facile de soigner les mauvaises éruptions cutanées à la maison. Une attention médicale est requise dans la plupart des cas. Les médecins identifieront le type d'érythème fessier et le traiteront.

Il existe de nombreux types d'éruptions cutanées telles que l'érythème fessier au contact, l'éruption de levure, l'impétigo, la séborrhée et les allergies, etc.

Des crèmes antifongiques aux onguents à base de pétrole sont utilisés pour traiter plusieurs éruptions cutanées. Il est important de toujours maintenir l'hygiène pour assurer la prévention et le traitement de l'érythème fessier. N'utilisez pas d'essuie-tout pour bébé pendant les éruptions cutanées, car certains des produits chimiques utilisés dans les essuie-tout peuvent aggraver les éruptions cutanées; utilisez plutôt un chiffon de coton et de l'eau propre pour essuyer le bébé. Laissez sécher et ne pas utiliser la couche pendant un certain temps.

Une autre précaution consiste à éviter de consommer des jus et des fruits sucrés, car le sucre provoque des éruptions cutanées. Et comme dit précédemment, ne vous fiez pas totalement aux soins personnels pour le traitement des érythèmes fessiers. Contactez votre podologue dès que vous vous rendez compte de la gravité.

55. SURDITÉ



La surdité est un état pathologique de l'audition caractérisé par une perte partielle ou totale de la perception des sons. Lorsque la perte est totale, il s'agit d'une cophose, parfois appelée anacousie. Le terme hypoacousie est synonyme de surdité, bien que parfois réservé aux cas où la perte de l'audition est partielle.

La surdité peut être classée selon le degré de perte de l'ouïe et selon la localisation de l'atteinte. Son traitement médical est possible, par des appareillages externes ou internes (implants), quoique la récupération de l'audition des phonèmes de la langue puisse continuer à être altérée.

La surdité qui apparaît à l'âge adulte peut avoir des origines médicales ou traumatiques. Elle est un handicap contre lequel certains moyens sont mis en œuvre afin d'aider les personnes dites sourdes ou malentendantes.

"Des gouttes de ce simple remède naturel dans vos oreilles et vous pouvez dire au revoir à la surdité!"

De nos jours, les problèmes d'ouïe deviennent assez récurrents indépendamment de l'âge du sexe et de la race parce que nous menons une

vie malsaine. Si vous avez des problèmes récents d'audition, ce simple remède naturel à base d'ail pourra vous aider.

Ingrédients

- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Un flacon compte-gouttes
- Coton ou gaze

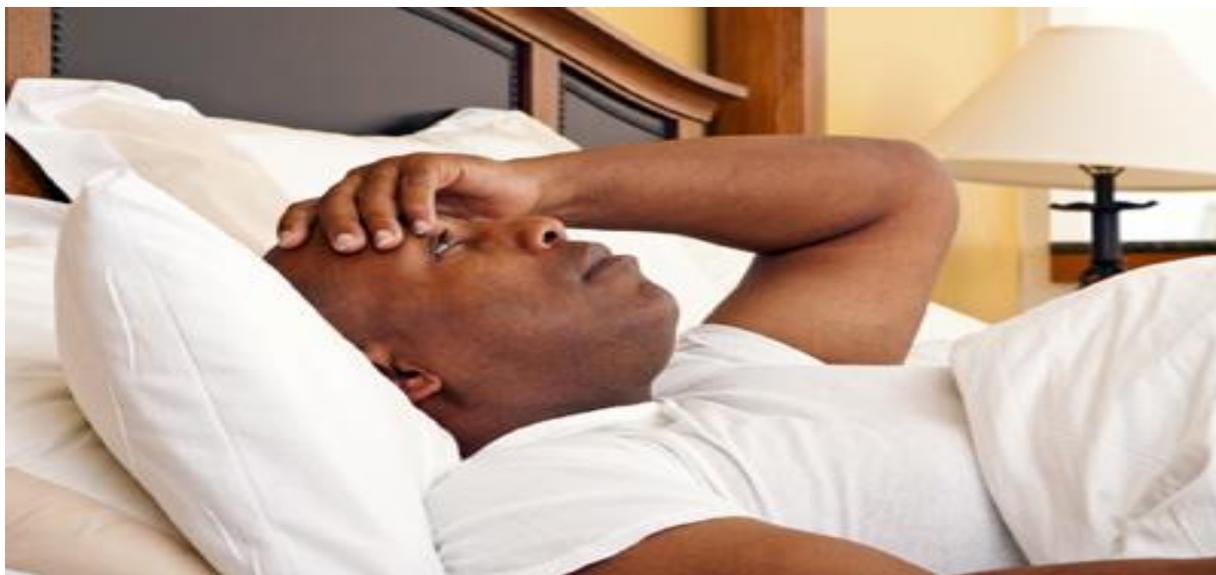
Préparation

Éplucher et laver bien les gousses d'ail, puis les écraser finement, verser un peu d'huile d'olive dans le jus d'ail ainsi obtenu. Passez et mettre le mélange résultant dans un compte-gouttes. Laisser l'ensemble reposer pendant un jour.

Au bout de 24 heures, mettre 2-3 gouttes dans chacun des deux oreilles et couvrir avec une boule de coton ou de gaze pour empêcher l'écoulement.

Secouez chaque fois avant utilisation, le mélange n'est pas homogène. Répétez le même soin tous les jours jusqu'à obtention d'une amélioration suffisante.

56. INSOMNIE



Au lieu de ces somnifères pour l'insomnie, pourquoi ne pas faire bouillir une banane entière et boire cette eau ?

Si vous avez du mal à dormir, des nuits agitées à tourner et à tourner, à regarder le plafond, incapable de dormir plus de deux heures, avec une banane bouillie, vous dormirez non seulement, mais ferez également de beaux rêves.

Ce thé prend moins de 10 minutes à préparer et peut être apprécié tous les soirs avant de se coucher.

INGRÉDIENTS:

1 banane biologique
1 petit pot d'eau ...

PRÉPARATION



- ✓ Coupez les deux extrémités de la banane et placez-la, ne retirez pas la peau, mais tranchez-la dans de l'eau bouillante.
- ✓ Faites bouillir pendant environ 10 minutes.
- ✓ Ensuite: versez l'eau dans une tasse
- ✓ Buvez-le une heure avant l'heure du coucher.

Ce remède organique pour le sommeil, imprégné de banane, fait des merveilles et a un goût si bon.

COMMENT ÇA MARCHE?

Les bananes, en particulier les pelures, sont chargées de potassium et de magnésium. Bien que le magnésium aide à prévenir les troubles du sommeil, le magnésium et le potassium agissent ensemble pour aider à détendre les muscles. En fait, le magnésium est l'un des meilleurs minéraux pour la détente!

Gardez à l'esprit, cette recette nécessite 100% de bananes biologiques. Les bananes qui ne sont pas biologiques sont chargées de pesticides nocifs et puisque nous vous encourageons à manger la pelure bouillie, elle ne doit contenir aucun produit chimique.

Ce thé prend moins de 10 minutes à préparer et peut être apprécié tous les soirs avant de se coucher.

Trucs et astuces

- ✓ Évitez les produits chimiques qui perturbent le sommeil, tels que la nicotine, la caféine et l'alcool.
- ✓ Prenez des repas plus légers la nuit et au moins deux heures avant de vous coucher.
- ✓ Restez actif, mais faites de l'exercice plus tôt dans la journée.
- ✓ Prenez une douche ou un bain chaud à la fin de la journée.
- ✓ Évitez les écrans une à deux heures avant de vous coucher.
- ✓ Gardez votre chambre sombre et fraîche et essayez de l'utiliser uniquement pour dormir.
- ✓ Ne vous couchez que si vous êtes fatigué.
- ✓ Levez-vous du lit si vous ne vous endormez pas dans les 20 minutes.

57 - DERMATITE



La dermatite est une affection cutanée allant de symptômes rouges, croustillants, squameux et démangeaisons gonflés et suintants. Parfois, une simple allergie ou une sensibilité similaire peut être à l'origine de symptômes similaires de dermatite. Il est donc important de comprendre que vous devez d'abord établir que vous avez une dermatite ou non, puis utiliser le remède à domicile approprié.

La dermatite est une affection cutanée allant de symptômes rouges, croustillants, squameux et démangeaisons gonflés et suintants. Parfois, une simple allergie ou une sensibilité similaire peut être à l'origine de symptômes similaires de dermatite. Il est donc important de comprendre que vous devez d'abord établir que vous avez une dermatite ou non, puis utiliser un remède approprié pour la maison.

La plupart des dermatites peuvent se reproduire dans différentes parties de la peau. Cependant, travailler pour améliorer le système immunitaire et utiliser certains remèdes naturels à la maison peut éliminer complètement la dermatite pour toujours.

Il est également important de comprendre qu'il existe de nombreux types différents, notamment la dermatite de contact, séborrhéique, périorale et atopique.

Quand une substance entre en contact avec votre peau et provoque des éruptions cutanées, on parle alors de dermatite de contact. Les éruptions cutanées de la dermatite de contact ne sont ni contagieuses ni mortelles, mais peuvent être très inconfortables.

Un autre type de dermatite est la séborrhéique, qui affecte généralement votre cuir chevelu. Il provoque des plaques squameuses et des pellicules. La dermatite séborrhéique peut également apparaître sur d'autres parties huileuses du corps telles que le visage, la partie supérieure de la poitrine et le dos.

Votre visage est généralement affecté par une dermatite périorale. Elle provoque généralement une éruption faciale généralement rouge et légèrement squameuse ou bosselée autour de la bouche, accompagnée de démangeaisons légères ou de brûlures. Il peut parfois se répandre autour du nez et des yeux.

Les enfants sont principalement atteints de dermatite atopique ou d'eczéma. Cette condition est durable et douloureuse. Les remèdes à chacune de ces affections cutanées sont traités séparément dans ce livre.

La plupart des dermatites peuvent être contrôlées mais non guéries par les méthodes conventionnelles.

Voici 7 précautions et remèdes contre la dermatite.

1. ÉVITEZ DE VOUS GRATTER

Si vous ressentez des démangeaisons, ne vous grattez pas. Vous pouvez frotter doucement la zone avec vos doigts. Se gratter avec les ongles peut exposer la couche interne de la peau et causer une infection secondaire.

Coupez vos ongles pour éviter les égratignures inconscientes pendant la nuit. Vous pouvez porter des gants pendant la nuit pour éviter les rayures.

Inutile de mentionner que les éruptions cutanées vous obligeront à vous gratter. Par conséquent, le contrôle devient un critère important de traitement de la dermatite. Vos doigts se précipiteront inconsciemment vers la zone touchée dès que le cerveau ressentira des démangeaisons. Couvrir la zone touchée avec des bandages et des pansements normaux peut aider à protéger votre peau et à prévenir les éraflures.

2 PRATIQUER LA MÉDITATION

Le stress a un impact significatif sur la peau. Le processus de guérison ralentit même si vous appliquez un médicament sur la zone touchée par la dermatite. La méditation est un excellent moyen de vous détendre et de réduire votre stress. Si vous ne comprenez pas la méditation, il suffit de suivre une respiration profonde pendant 10-15 minutes 5 fois par jour.

La respiration profonde améliore l'apport d'oxygène aux cellules. La cellule cutanée reçoit la circulation sanguine requise et les cellules cérébrales sont activées. Cela réduit le stress.

Alors, utilisez le pouvoir de la méditation et de la respiration profonde pour soulager votre dermatite. Vous n'êtes pas obligé d'être le maître de la méditation. C'est simple à faire. Suivez les instructions données ci-dessous.

Asseyez-vous confortablement sur le sol ou sur une chaise. Gardez le dos droit et le menton en l'air. Respirez lentement mais profondément. Prenez votre temps pour inspirer. Lorsque vous expirez, prenez un peu plus de temps que le temps d'inhalation.

En expirant plus longtemps, débarrassez-vous de toutes les toxines et aidez la circulation de l'oxygène dans le sang qui nourrit toutes les cellules et votre peau.

3. SOYEZ PRUDENT DANS LA SÉLECTION DE DÉTERGENT À LESSIVE

Si ce n'est pas la cause, les détergents à lessive peuvent être un catalyseur majeur pour l'irritation de la dermatite de contact. Certaines peaux sont allergiques aux produits chimiques utilisés dans les détergents. Si vous pensez que c'est le cas avec votre peau, changez de marque de détergent ou utilisez des détergents doux. Ne pas utiliser de produits de lessive parfumés du tout. La plupart des assouplissants peuvent causer des éruptions cutanées sur la peau sensible.

Des traces de lessive sur les vêtements, les draps et les serviettes irritent la peau au toucher. Il existe de nombreuses façons de traiter la dermatite. La première étape consiste évidemment à éviter les circonstances qui conduisent à la formation d'éruptions cutanées. Les précautions sont tout aussi importantes, notamment en évitant les conditions qui aggravent les éruptions cutanées.

BAIN À L'AVOINE

En supposant que vous ayez déjà pris les précautions contre la dermatite pour réduire les éruptions cutanées décrites dans la page précédente, il est maintenant temps d'examiner de puissants remèdes à la maison pour vous débarrasser complètement, mais sûrement, de la dermatite.

4. APAISEZ VOTRE PEAU AVEC UN BAIN À L'AVOINE

Ajoutez du bicarbonate de soude ou du gruau à l'eau chaude de votre baignoire et plongez dans l'eau du bain. Cela va apaiser la dermatite. Assurez-vous que l'eau n'est pas chaude. Il devrait être juste assez chaud pour se sentir bien. Restez dans la baignoire plus longtemps que d'habitude. Vous pouvez écouter de la musique apaisante, mais veillez à rester éveillé. C'est le moment de la détente. Gardez-vous l'esprit complètement impliqué dans le bain.

Ces types de bain libèrent également du stress. Il agit comme une arme à double tranchant sur certains types de dermatites en le traitant dans les deux sens, l'un en apaisant la peau extérieurement par la farine d'avoine, et l'autre en améliorant l'immunité interne en réduisant le stress.

5. APPLIQUEZ DES COMPRESSES FROIDES.

Une compresse humide et froide aide beaucoup à réduire les démangeaisons et à favoriser une guérison rapide.

Couvrez la zone touchée par la dermatite avec un chiffon en coton rempli de glace. Si vous vous sentez trop froid après un certain temps, retirez-le pendant quelques secondes et conservez-le.

Vous pouvez même envelopper la zone touchée avec un enveloppement froid. Prenez un pansement ou un pansement, plongez dans de l'eau glacée et enroulez autour de la zone touchée par la dermatite. La compresse humide convient très bien à différents types d'éruptions cutanées et d'eczéma, qui est également une sorte de dermatite. Vous pouvez utiliser l'application ci-dessus pendant 15 à 30 minutes 3 fois par jour. La glace engourdit la région et la sensation de démangeaison diminue. Compresse fraîche est l'un des meilleurs remèdes pour obtenir un soulagement des démangeaisons causées par la dermatite.

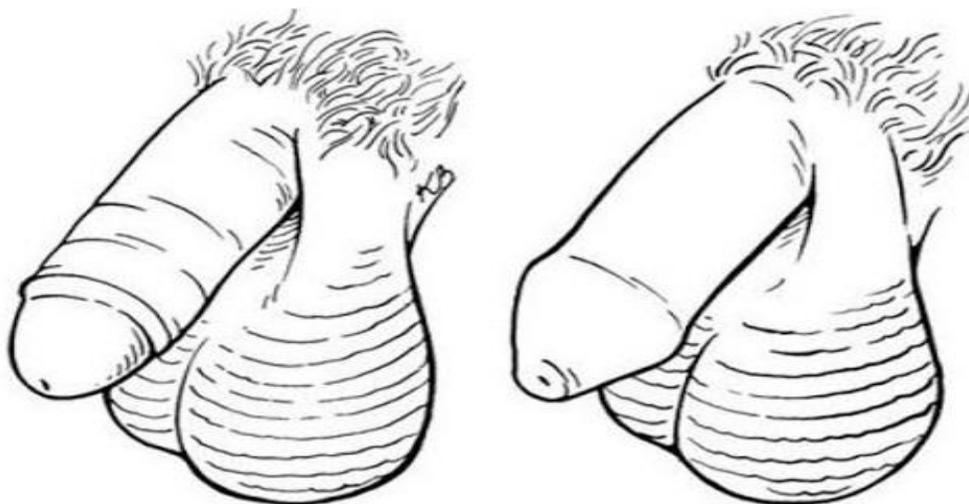
6. PORTER DES VÊTEMENTS EN COTON

Les vêtements synthétiques peuvent irriter la peau affectée par la dermatite. La viscose et le polyester ne vont pas bien avec certains types de peau. Évitez de porter de tels vêtements. Passez au coton. Les vêtements en coton à texture lisse ne vont pas irriter la zone touchée. Veillez à utiliser des chiffons amples pour la circulation de l'air. Vous vous sentirez non seulement à l'aise, mais votre état général de la peau s'améliorera de manière significative en portant des vêtements en coton confortables.

7. HYDRATER VOTRE PEAU

Une peau sèche peut entraîner une dermatite squameuse telle que l'eczéma. Une hydratation régulière de la peau avec des huiles ou des crèmes peut aider à réduire la gravité de la dermatite atopique. Les crèmes hydratantes peuvent être votre seul traitement dans certains types de cas moins graves de dermatite.

58. GROSSIR LE PÉNIS



Plus de 80% des femmes que j'ai interviewées, si elles aiment les gros pénis pendant les rapports sexuels, confirment pour moi que c'est très important, car cela leur apporte plus de satisfaction que celle avec un petit pénis, je ne veux plus jamais prouver plus loin, car un homme de deux pouces et plus ou micro pénis ne peut pas s'appeler un homme

J'ai aussi vu des mariages brisés simplement à cause de ces problèmes, et j'ai également testé cela moi-même et j'ai été étonné de ce que j'ai vu au cours de quelques semaines d'utilisation. Si vous êtes sceptique, j'étais aussi, jusqu'à ce que je l'essaie . Maintenant c'est la solution naturelle

PRÉPARATION:

Procurez-vous un gros escargot semblable à celui que vous voyez sur la photo, procurez-vous un couteau,



Coupez-lui la tête et mélangez-le ou broyez-le avec de la graine noir, puis appliquez-le sur votre pénis deux fois par jour et ne pas laver pendant 3 heures du temps. Dans quelques semaines, voyez le miracle! Là vous témoignerez

Les 3 Meilleurs Aliments Qui Font Grossir Votre Bite

Je vais vous montrer les trois meilleurs aliments qui font votre pénis plus grand. Voici les choses que vous devez manger et pourquoi.

Les bananes

à mon avis, ceci est la plus facile à consommer. Vous pouvez manger n'importe où. Au travail, ou même à la maison. C'est la raison pour laquelle la banane est sur la liste. Il contient beaucoup de potassium. Cette bonne

car il améliore la circulation du sang. Le plus de sang que vous obtenez dans votre pénis le meilleur.

Huîtres -

Pourquoi pensez-vous qu'ils disent toujours que les huîtres sont un aphrodisiaque naturel? Il est une excellente source de vitamine B6 et de Zinc. Cela peut aider à augmenter la testostérone. Votre désir sexuel sera hors du commun avec ça.

Saumon

cet aliment contient des acides gras oméga-3. Cela améliorera le flux sanguin allant à vos chambres du pénis. Ça rend le sang moins collant. Cela vous aidera à faire votre pénis plus grand lorsqu'il est combiné avec pénis exercices d'amélioration.

Plusieurs herbes africaines peuvent augmenter la taille du pénis.

Je voudrais expliquer à propos de quelques-uns d'entre eux
Parmi les plantes les plus efficaces, citons Entengo, Butea Superba, Bangalala, Saw Palmetto, Pollen suédois et Cistanche.

Je vais vous montrer le moyen réel, sain et naturel d'augmenter la taille de votre pénis. Parce que la taille compte (dans la plupart des cas). Alors, sans plus tarder, passons directement à la liste des 6 meilleures herbes africaines pour l'agrandissement du pénis.

1 - Entengo



L'herbe Entengo, autrement connue sous le nom de Mulondo, aurait été découverte par les Soudanais du Sud. Il a été utilisé dans les sociétés du Sud-Soudan pendant de nombreuses années. Il se développe autour de l'Afrique de l'Est et est souvent utilisé avec des exercices. Les personnes souffrant de dysfonction érectile peuvent utiliser cette plante car elle augmente la circulation sanguine dans la région du pénis et améliore la pulsion sexuelle ainsi que la taille du membre masculin.

Lorsqu'il est utilisé de manière constante, la taille du pénis commence à augmenter de manière significative. C'est pourquoi les hommes de ces régions africaines ont un plus grand pénis que les autres. Une fois que l'herbe est enduite sur le pénis, elle pénètre à travers les tissus et fait grossir la gaine et le corps du pénis. Les résultats sont perceptibles dans les deux premières semaines

Avantages:

- ✓ Augmente la taille de votre pénis
- ✓ Améliore la stimulation sexuelle et l'éjaculation
- ✓ Meilleure performance sexuelle
- ✓ Guérit la dysfonction érectile

2. Butea Superba



La plante Butea Superba est utilisée comme médicament traditionnel depuis de nombreuses années en Afrique. Ceci est généralement pris pour des problèmes de performance sexuelle, tels que la dysfonction érectile, une taille de pénis plus petite et le manque d'intérêts sexuels. Il est également pris pour les mictions douloureuses / difficiles, la diarrhée et la fièvre. Butea Superba se présente sous forme de supplément alimentaire et les racines contiennent des composés pouvant améliorer la fonction sexuelle.

Il peut améliorer les performances sexuelles et aider à augmenter la taille du pénis jusqu'à 3 pouces. Les suppléments alimentaires contenant Butea Superba sont disponibles en ligne et dans les pharmacies, les magasins d'alimentation et les magasins spécialisés dans les produits naturels.

Avantages:

- ✓ Aide à l'agrandissement du pénis
- ✓ Guérit l'érection faible
- ✓ Donne une érection plus forte pour une durée plus longue
- ✓ Aide à conserver l'orgasme dans les premiers temps

3 - Saw Palmetto - Le chou palmiste nain



Le chou palmiste nain, plus connu sous le nom de "meilleur ami du vieil homme", est une plante extrêmement bénéfique pour les hommes d'un certain âge. C'est un type de palmier utilisé depuis des siècles dans plusieurs formes de médecine traditionnelle. Les remèdes de la plante contiennent un extrait de baies du palmier nain.

Ses utilisations sont variées, notamment pour augmenter la taille du pénis. Il joue également un rôle essentiel dans la pulsion sexuelle des hommes et des femmes. Les produits Saw Palmetto sont disponibles en ligne ou dans tous les magasins de médicaments et d'aliments naturels à travers le monde.

Avantages:

- ✓ Prostate élargie
- ✓ Traite le cancer de la prostate
- ✓ Ralentit la chute des cheveux
- ✓ Cures insomnie et maux de tête

4. Bangalala

La racine de Bangalala, également connue sous le nom de Viagra africain, a la réputation d'être un puissant tonique sexuel. Dans d'autres régions, ils l'appellent Mvusa Nkunzi, Vukuhlale ou Chigwan. Depuis des siècles, les

hommes africains utilisent Bangalala pour l'agrandissement du pénis, la puissance sexuelle et l'énergie.

C'est un puissant aphrodisiaque prescrit aux hommes et aux femmes pour améliorer leur performance sexuelle. Bangalala se présente sous 3 formes différentes: racine broyée, liquide concentré et spray.



"Bangalala améliore la circulation sanguine en ouvrant les veines", a déclaré Ben-Erik van Wyk, professeur de botanique à l'Université de Johannesburg. Ses effets sont assez rapides, mais certains peuvent profiter des avantages de l'herbe au fil du temps.

Bangalala arrive en gel et la crème peuvent être utilisés sur la peau nue et la poudre de Bangalala peut être prise avec du thé. Vous pouvez commander en ligne pour obtenir le supplément souhaité..

Avantages:

- ✓ Augmente la libido
- ✓ Augmenter la puissance sexuelle et la taille du membre masculin
- ✓ Aide à améliorer la circulation vers les organes sexuels
- ✓ Favorise la fertilité

59. LA TOUX

La toux est généralement normale. En fait, la toux humide qui produit du mucus est une réaction naturelle du corps aux obstructions de la gorge et des poumons telles que les particules étrangères et les microbes. Ce type de toux est bon pour la santé.



La toux est généralement normale. En fait, la toux humide qui produit du mucus est une réaction naturelle du corps aux obstructions de la gorge et des poumons telles que les particules étrangères et les microbes. Ce type de toux est bon pour la santé.

C'est la toux grasse et / ou persistante qui nécessite de l'attention et les remèdes maison sont vos meilleures premières tentatives pour y faire face.

Les allergies peuvent causer la toux. Les infections virales et bactériennes provoquent également la toux. La grippe commune, le rhume, la bronchite sont des infections dont l'un des principaux symptômes est la toux.

Toute toux qui dure plus de 2-3 semaines nécessite une attention particulière. Ne courez pas simplement chez le médecin dès les premiers signes de toux. Vous pouvez faire beaucoup mieux que ça. Débarrassez-

vous-en à la maison. La plupart des puissants remèdes naturels contre la toux sont disponibles dans votre cuisine.

Obtenir des crises de toux en public est non seulement gênant mais également gênant. Mais parfois, nous ne pouvons tout simplement pas l'aider. Allez-y et essayez ces aliments simples qui peuvent vous aider à vous débarrasser de votre toux.

1. GINGEMBRE

Le gingembre est utilisé depuis des siècles pour lutter contre la toux, le rhume et la grippe dans le monde entier, mais plus particulièrement dans le monde oriental. Le gingembre a des capacités antihistaminiques et décongestionnantes. Ces propriétés aident à dégager le passage de l'air causé par la toux. Vous pouvez bénéficier d'avantages de gingembre de différentes manières. Mais le moyen le plus efficace est de le prendre avec du miel.

- Extrait 1/4 cuillère à café de jus de gingembre et l'ajouter à 1 cuillère à café de miel. Mélangez bien.
- Gardez le mélange visqueux dans votre bouche et laissez-le fondre lentement et descendre dans la gorge.
- Ne l'avalez pas et ne l'abîmez pas. Il suffit de le garder dans la bouche. Buvez-le deux fois par jour pour vous débarrasser de la toux.

Ajoutez du gingembre dans votre thé noir et buvez-le au chaud. Sirotez-le lentement en appréciant l'arôme. 3 à 4 fois par jour de mélange de thé au gingembre soulagera instantanément la toux et le maintiendra.

Préparez du thé au gingembre en ajoutant 3 à 4 tranches de gingembre dans une tasse d'eau dans une casserole et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Laisser refroidir à une température acceptable. Ajoutez du jus de citron et du miel pour le goût et appréciez les gorgées. Buvez ce thé 4 fois par jour pour traiter la toux.

2. POIVRE NOIR ET CITRON

Le poivre noir peut stimuler la circulation et la circulation du mucus pour dégager le passage de l'air. Vous pouvez utiliser une combinaison de poivre noir et de miel, de citron et de poivre noir ou les trois ensemble pour vous débarrasser de votre toux.

Ajouter 1/8 cuillère à café de poivre noir moulu à une cuillère à café de miel. Gardez-le dans la bouche. Ne pas avaler, laissez-le fondre tout seul pour descendre avec de la salive dans la gorge. Cela aide à éliminer les irritants qui causent la toux.

Prenez du miel et du jus de citron dans un rapport de 5: 1 et mélangez-le dans une tasse. Consommez une cuillère à soupe du mélange 3 fois par jour. Le mélange préparé d'une tasse devrait durer 3 à 4 jours au bout desquels vous seriez guéri de la toux.

Préparez un thé au poivre noir en ajoutant 1/8 cuillère à café de poudre de poivre noir moulu dans un pot. Ajouter une tasse d'eau.

Faites-le bouillir et laissez-le mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le jus d'un demi citron et une cuillère à café de miel. Buvez du thé chaud 2 à 3 fois par jour.

3. CURCUMA

Le curcuma est très bon en particulier pour la toux sèche à ses débuts. Avec ses propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires, le curcuma peut arrêter la toux et le rhume à un stade précoce.

Mélangez la poudre de curcuma à une cuillerée à thé de miel jusqu'à obtenir une pâte épaisse. La pâte doit être suffisamment épaisse pour convertir le mélange en 4-5 boules (1 cm de diamètre).

Gardez une boule dans la bouche et laissez-la fondre toute seule.

Consommez le reste des boules de miel de curcuma pendant la journée à intervalles réguliers

En consommant le curcuma de cette manière, la toux devrait disparaître dans les 3-4 jours.

4. THÉ DE THYM

Les feuilles de thym contiennent des flavonoïdes qui guérissent les muscles de la gorge et des voies nasales impliqués dans le processus de toux en réduisant l'inflammation. Il est particulièrement bénéfique contre la toux sèche et la coqueluche.

Faire tremper et nettoyer les feuilles de thym dans de l'eau.

Écrasez deux cuillerées à thé de feuilles de thym pour une préparation rapide, bien que vous puissiez les utiliser sans les écraser également.

- Mélanger les feuilles broyées dans une tasse d'eau bouillante et couvrir. Trempez-le pendant 10-15 minutes.
- Laissez le thé refroidir à une température agréable. Strain, lentement siroter et profiter.
- Vous pouvez boire du thé au thym 2 à 3 fois par jour et vous débarrasser de votre toux.

5. MIEL

Le miel a été utilisé pour soigner la toux pendant des siècles dans le monde entier. Le miel visqueux fait un excellent travail pour dégager le passage et apaiser la membrane irritée de la gorge. Le miel possède également des propriétés antibactériennes qui aident à éliminer les bactéries, le cas échéant.

Vous pouvez prendre une cuillerée à thé de miel biologique cru 2 à 3 fois par jour.

6. ABRICOT ET RAISINS

Lorsque vous avez une formation excessive de mucus qui restreint les voies nasales et que vous ne pouvez même pas tousser à cause d'un blocage, la consommation de fruits comme l'Abricot et les raisins aide lentement à atténuer les symptômes de la toux. Ils retardent la production de mucus et aident son mouvement à dégager les voies respiratoires.

Consommez un abricot frais ou 4 abricots secs au moins deux fois par jour pour obtenir de bons résultats contre la toux. Les abricots frais et secs sont d'excellents agents de relief.

Manger 250g de raisins par jour pendant une semaine. Assurez-vous que les raisins ne sont pas trop mûrs et qu'ils sont issus de l'agriculture biologique pour un meilleur effet. Les raisins absorbent facilement les produits chimiques (pesticides, etc.).

Soyez donc prudent dans la sélection des raisins.

7. AMANDES POUR LA TOUX SÈCHE

Les amandes sont des noix très utiles (fruits secs) avec de nombreux avantages pour la santé. Manger des amandes trempées aide à soulager la toux sèche.

- Faire tremper 5-6 amandes pendant la nuit dans de l'eau. Mangez-les en mâchant lentement un à un le matin.
- Mâchez chaque amande au moins 40 fois avant qu'elle soit avalée dans la gorge et consommée pour obtenir les meilleurs résultats. Cela ne traitera pas seulement votre toux mais améliorera votre digestion.

60. TOUX SÈCHE

La toux sèche peut aussi être causée par une irritation ou une inflammation de la gorge ou du thorax. C'est un signe qu'il y a des irritants dans le passage de l'air. La toux sèche est plus gênante que la toux normale.

La toux sèche ne produit pas de mucus et c'est pourquoi il est plus difficile de traiter avec. Une toux sèche ou une toux sèche est souvent causée par une infection du nez ou de la gorge dans les voies respiratoires supérieures. Ces infections peuvent être un rhume ou une grippe. La toux sèche s'aggrave généralement dans une pièce chaude. La nuit aussi, ça devient mauvais.

Une toux sèche peut également être un signe précoce d'une infection des voies respiratoires inférieures, telle qu'une bronchite ou une pneumonie. Les autres causes sont l'asthme et l'exposition à la fumée de cigarette ou à d'autres irritants similaires.

7 remèdes à la maison pour la toux sèche

1. FEUILLE DE BÉTEL POUR LA TOUX SÈCHE



Les feuilles de bétel ont des propriétés antiseptiques qui aident à traiter la toux sèche. La feuille de bétel peut être utilisée de différentes manières pour se débarrasser de la toux. La feuille de bétel est généralement 3-6 pouces de long et 2-4 pouces de large.

Il suffit de laver et de nettoyer une feuille de bétel verte.
Plie-le ou roule-le et mets-le dans ta bouche.
Mâchez-le et laissez le jus s'écouler lentement dans votre gorge.

Feuille de bétel avec curcuma

Le curcuma contient également des propriétés antiseptiques et antibactériennes qui aident à soulager la toux sèche

- ✓ Prenez une pincée de poudre de curcuma et mettez-la sur une feuille de bétel lavée.
- ✓ Pliez la feuille de bétel et mâchez-la.
- ✓ Le jus qui coule lors de la mastication avec la poudre de curcuma éliminera tous les irritants qui causent la toux dans la gorge.

Utilisez des feuilles de bétel avec des feuilles de basilic

Gardez une feuille de bétel propre et verte sur une assiette tournée vers le haut! Mettez 5-6 feuilles de basilic propre dessus.
pliez-le et gardez-le dans votre bouche et mâchez-le pour obtenir un jus qui éclaircira la gorge

D'autres ingrédients tels que le girofle et le gingembre peuvent également être ajoutés pour le rendre encore plus efficace. Ajoutez une petite tranche de gingembre et de clou de gingembre de 1 à 2 mm d'épaisseur au-dessus et mastiquez-la pour soigner la toux sèche.

2. LE GINGEMBRE POUR LA TOUX

Le gingembre convient à la fois à la toux sèche et productive. Le gingembre peut également être utilisé de différentes manières. Les deux avantages simples pour lutter contre la toux sèche sont donnés ici.

Le gingembre et le miel forment une combinaison parfaite pour traiter tous les types de toux. Vous pouvez préparer un mélange de gingembre et de miel et le conserver plus longtemps, jusqu'à une semaine.

- Épluchez et nettoyez une racine de gingembre de taille 2-3 pouces.
- Couper en fines tranches et extraire le jus.
- Ajouter l'extrait dans 4 cuillères à soupe de miel.
- Prenez ce mélange de jus de gingembre et de miel, une cuillère à soupe à la fois, quatre fois par jour.
- Continuez ceci pour le lendemain ou les deux jours

La préparation ci-dessus est pour un jour. Vous pouvez faire une préparation fraîche ou faire une préparation de 3 à 4 jours à la fois et l'utiliser quotidiennement.

Vous devriez obtenir un soulagement complet de la toux sèche dans quelques jours. Si vous êtes allergique au gingembre, remplacez le gingembre par un oignon cru et ajoutez-le au miel. Consommez-le de la même manière, c'est-à-dire une cuillère à soupe d'un mélange d'extrait d'oignon et de miel 4 fois par jour.

3. JUS DE CITRON AVEC DU MIEL POUR LA TOUX SÈCHE

Le citron, riche en vitamine C, est un puissant remède contre la toux sèche. Pressez le jus d'un citron et ajoutez-le à un verre d'eau. Ajoutez une cuillère à café de miel. Remuez bien pour mélanger le jus de citron et le miel dans l'eau. Sirotez lentement et appréciez la boisson. Boire ce jus de citron 3 à 4 fois par jour vous procurera un soulagement suffisant de la toux sèche.

4. Curcuma et boisson au citron pour la toux sèche

C'est une autre préparation au citron pour la toux sèche. L'objectif ici est de créer une couche de citron dans la gorge dont le miel est le meilleur support. Le miel lui-même soulage également la toux sèche. Un autre ingrédient antiseptique que nous ajouterons est le curcuma, qui aidera à épaissir le mélange. Utilisez le citron et le miel de la manière suivante.

- ✚ Prenez une cuillère à café de poudre de curcuma dans un petit creuset
- ✚ Ajoutez 1 cuillère à café de jus de citron fraîchement pressé et mélangez bien.
- ✚ Ajouter deux cuillères à soupe de miel et encore bien le mélange complet des 3 ingrédients
- ✚ Vous avez environ 3 cuillères à soupe de mélange prêt.

Consommez une cuillère à soupe à la fois 3 fois par jour. Il suffit de garder une cuillère à soupe de mélange dans votre bouche et de le laisser descendre lentement dans votre gorge. Vous ne devriez faire aucun effort pour l'avaler.

Le mélange visqueux s'infiltré lentement dans la gorge, ce qui crée un revêtement agréable sur l'inflammation, qui procure un effet apaisant. Votre toux sèche devrait être complètement guérie dans les 3 jours avec ce mélange

5. POIVRE NOIR ET MIEL CONTRE LA TOUX SÈCHE

Préparez un thé avec de la poudre de poivre noir pour vous débarrasser de la toux sèche. La poudre de poivre noir fraîchement moulu donnera de meilleurs résultats. Prenez une cuillère à café de graines de poivre noir et réduisez-la en poudre fine. Ajouter cette poudre dans 300 ml d'eau et laissez infuser 10-15 minutes. Ajoutez une cuillère à soupe de miel. Mélangez bien. Buvez chaud 3-4 fois par jour.

6. GARGARISME D'EAU SALÉE POUR LA TOUX SÈCHE

Que vous ayez une toux productive normale produisant des mucosités ou une toux sèche sans mucus, le gargarisme à l'eau salée fonctionne très bien. Le sel absorbe l'eau. C'est pourquoi le gargarisme à l'eau salée est efficace. Étant donné que l'alcalinité dans la bouche due à l'eau salée est supérieure à celle des cellules de la bouche et de la gorge, l'eau des cellules gonflées est extraite par le sel présent dans la bouche. Au fur et à mesure que

l'enflure diminue, l'irritation disparaît et vous pouvez respirer sans tousser. Le gargarisme à l'eau salée est simple. Il suffit d'ajouter une demi-cuillère à café de sel à un verre d'eau tiède. Assurez-vous que l'eau est à la bonne température pour que vous puissiez la mettre dans votre bouche.



Trop d'eau chaude, sinon peut provoquer des ampoules dans la bouche et la langue en raison de brûlures. Buvez une gorgée d'eau tiède, mais n'avalez pas. Laissez le dans la bouche pendant un moment et crachez-le. Répétez le cycle jusqu'à ce que vous finissiez l'eau salée dans le verre. Faites-le 3-4 fois par jour.

7. INHALER À LA VAPEUR POUR LA TOUX SÈCHE



Comme le gargarisme à l'eau salée, il est également efficace contre la toux productive (avec les mucosités) et la toux sèche sans mucus, ainsi que contre les maux de gorge. La vapeur aide à hydrater l'ensemble des voies respiratoires. Facilite la respiration, la toux diminue, voire s'arrête.

- ✓ Prenez de l'eau bouillante dans une casserole. Gardez le pot sur une table et tirez une chaise pour s'asseoir.
- ✓ Gardez la tête penchée vers l'avant de manière à ce que votre visage soit à une hauteur de 6 à 8 pouces du pot et prêt à inhaler directement la vapeur sortant du pot à eau.
- ✓ Couvrez-vous la tête et le pot avec une serviette de manière à ce qu'elle forme une tente dans laquelle votre tête et le pot sont complètement couverts.
- ✓ Inspirez lentement la vapeur par les narines et expirez par la bouche. Continuez la respiration.
- ✓ Votre visage transpirera en raison de la chaleur et de l'humidité.

Sortez votre visage pendant un certain temps et répétez-le jusqu'à ce que toute la vapeur soit consommée. Faites-le 3-4 fois par jour.

Précautions et astuces

Les précautions suivantes vous aideront à rester à l'écart de la toux sèche

- Cesser de fumer actif et passif, Buvez plus d'eau pour rester hydraté. Cela améliore l'immunité contre les infections.
- Augmenter l'humidité dans la pièce
- Inspirez de l'air frais
- Protégez-vous contre les émanations chimiques, la poussière et autres irritants

61. APHTES

Les aphtes font partie des problèmes bucco-dentaires les plus courants. Bien que, bien que sans conséquences, tombent sur la santé, ils sont facilement douloureux et peuvent être atteints. Bonne nouvelle! Il est possible de traiter rapidement sans médicaments, et avec les ingrédients présents dans votre cuisine. Zoom sur ces astuces naturelles!

À la différence des boutons de fièvre qui se manifestent le plus souvent de plus en plus de lèvres ou de pièces de bouche, les aphtes sont de petits ulcères qui peuvent apparaître dans certaines zones de la cavité buccale l'intérieur des joues, les gencives ou la langue.

Cependant, il faut savoir que les aphtes ne sont pas contagieux et qu'ils ne sont pas traités médicalement, très souvent, au bout de deux semaines. Néanmoins, ces derniers peuvent également être un signe de problèmes de santé plus des tombes.

Causes de l'apparition des aphtes:

Même si les causes d'apparition des aphtes restent encore, les facteurs de risque de récurrence des ulcères buccaux peuvent être liés au stress, à une allergie alimentaire, à un système immunitaire, à un sevrage tabagique, à une consommation de drogues ou peuvent simplement être purement génétique.

Quand vous vous inquiétez?

De manière générale, la guérison des aphtes ne demande pas de traitement médical, mais ils peuvent donner lieu à des inquiétudes dans les cas suivants:

- ✓ Si vous constatez que les plaies persistent au-delà de 3 semaines

- ✓ Si vous constatez certains symptômes comme: une irritation des yeux, des douleurs à l'estomac, l'apparition des blessures sur votre peau, la fatigue, la fièvre.
- ✓ Vous remarquez les ulcères rougir et devenir encore plus douloureux, il peut s'agir d'une infection.
- ✓ Si les plaies saignent ou s'élargissent.

Comment éliminer les aphtes dans la bouche

Ingrédients :

Une cuillère à thé de sel, un jus de citron et un verre d'eau minérale

Astuces:

Cette astuce se fait en deux étapes très simples.

1 - LE BAIN DE BOUCHE AVEC L'EAU SALÉE:

La première étape consiste à mélanger dans un verre d'eau tiède, puis à effectuer un bain de bouche avec l'eau salée. Ainsi, en utilisant ce qui est retourné plusieurs fois, en dernier, vous pouvez soulager les douleurs et faciliter la cicatrisation de la plaie.

2 - LE JUS DE CITRON:

La deuxième étape consiste à renverser dans un verre, puis à presser le jus d'un demi-citron. Vous buvez cette eau citronnée avant tout au lit. Autrement, vous pouvez, utiliser un coton tige, appliquer le jus de citron sur les plaies pour profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et antiseptiques. A votre réveil, vous serez sûrement surpris de constater que les aphtes auront déjà disparus.

Conseils pour votre traitement naturel des aphtes:

En suivant ces étapes, vous accélérerez votre processus de guérison:

- ✓ Brosse à dents plus douce et douce
- ✓ Pendant la période d'apparition des aphtes, de la consommation de plats épicés, sucrés ou acides.
- ✓ Consommation des aliments mous
- ✓ Ne mâchez pas de chewing-gum
- ✓ Veillez à avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

MISE EN GARDE:

Le citron est déconseillé aux personnes atteintes d'ulcère d'estomac, de reflux gastrique et de calculs rénaux.

Ceci est un traitement symptomatique, si vous ne l'êtes pas disparate après une semaine, il est alors nécessaire de consulter un médecin

.

62. DOULEURS ARTICULAIRES, L'INFLAMMATION ET LES RAIDEURS MUSCULAIRES

Bien que les douleurs articulaires concernent principalement les personnes âgées, elles peuvent cependant survenir à n'importe quel âge, dégradant de manière considérable la qualité de vie des malades. Ainsi, que ce soit pour lutter contre les raideurs musculaires ou l'inflammation des articulations, posséder un remède naturel peut s'avérer efficace pour s'en débarrasser sans compromettre sa santé.

Nous vous proposerons un puissant élixir à base de 5 ingrédients.

Le corps humain possède environ 400 articulations qui lui permettent de faciliter les mouvements au quotidien, cependant en raison de leur fragilité, du vieillissement des os, des infections, de l'inflammation ou encore des dépôts de cristaux, elles peuvent être le siège de douleurs, appelées « douleurs articulaires ». Selon un rapport, 1 Africain sur 2 souffre de douleurs articulaires, affectant par conséquent leur qualité de sommeil et les empêchant de mener librement leurs activités quotidiennes.

Elles se caractérisent de manière générale par :

- La perte d'agilité,
- La raideur des articulations
- Une perte de mobilité caractérisée par une difficulté à bouger les mains, les pieds, les poignets, etc.
- Des douleurs inopinées, dont l'intensité est variable (de courte durée ou de manière persistante).
- Des douleurs aux articulations lors de l'effectuation de certains mouvements

- Des enflures, une fatigue générale et un engourdissement de la zone affectée.

UNE BOISSON NATURELLE CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

:

Cette boisson vous séduira sûrement par sa simplicité et son efficacité. C'est la boisson parfaite si vous voulez réduire l'inflammation, désintoxiquer votre organisme et jouir de nombreux bienfaits sur la santé.

Ingrédients :

- Une demi-tasse d'eau
- Une pincée de cannelle
- Une demi tasse de jus de citron biologique
- Une cuillère à soupe de sirop d'érable
- Une cuillère à café de curcuma fraîchement moulu.

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur, ajoutez votre tasse d'eau et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Buvez votre mélange immédiatement !

Bienfaits des ingrédients de ce sirop antidouleurs articulaires :

1- Curcuma :

Le curcuma contient de la curcumine qui est un antioxydant très efficace contre l'inflammation. Ainsi, le curcuma serait un remède de choix pour diminuer les douleurs articulaires et les inflammations chroniques. De plus, consommer cette épice permettrait de réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de la dégénérescence des fonctions cognitives selon le résultat d'une étude in vivo.

2- Citron :

Le citron est l'un des aliments les plus utilisés dans le monde en raison de ses vertus médicinales. En effet, grâce à la vitamine C qu'il contient le citron est un excellent anti-inflammatoire naturel. D'ailleurs, selon une étude, cet agrume serait un excellent remède à consommer pour le soulagement des douleurs après une fracture. Cela s'explique par la capacité de la vitamine C à stimuler le processus de réparation nerveuse.

3- Cannelle :

Si vous l'ajoutez à votre alimentation, cet aliment vous aidera à prévenir les infections et à activer la réparation des tissus endommagés. D'après les résultats d'une étude, l'E-cinnamaldéhyde et de l'o-méthoxycinnamaldéhyde seraient les composés actifs qui permettraient à cette épice de lutter contre les inflammations chroniques qui arrivent avec le vieillissement.

4- Le Sirop d'érable :

Bien plus qu'un édulcorant, une étude menée par des scientifiques de l'Université du Rhode Island a révélé que le sirop d'érable aurait des propriétés thérapeutiques redoutables. En effet, cet aliment permettrait de lutter contre l'inflammation associée au syndrome métabolique.

Mise en garde :

Veillez respecter les doses prescrites des ingrédients. De plus ce remède est contre-indiqué pour :

- Les femmes enceintes,
- Les enfants en bas âge,
- Les personnes allergiques aux ingrédients,
- Les personnes qui souffrent de maladies du foie, d'ulcère d'estomac et de calculs rénaux.

Par ailleurs, si, après utilisation de ce remède, vous constatez que vos douleurs articulaires persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

63. TABAGISME



Un fumeur fait en moyenne 9 à 11 tentatives d'arrêt avant de se défaire de la cigarette. Certaines méthodes peuvent se baser sur des traitements médicamenteux, tandis que d'autres peuvent être naturelles. **Toutes ces étiquettes d'avertissement sur les paquets de cigarette ainsi que ces images tragiques de maladies diffusées à la télévision sont bien réelles.**

Quatre-vingt-dix pour cent des patients atteints de cancer du poumon sont des fumeurs et plus de 1,1 milliard de personnes dans le monde fument du tabac. Fumer, c'est inhaler des produits chimiques qui sont nocifs et fatals pour l'être humain comme l'arsenic, le monoxyde de carbone et de minuscules particules de verre.

L'IMPACT DE LA NICOTINE SUR NOTRE CORPS

Après avoir inhalé la fumée d'une cigarette, la nicotine pénètre dans le sang et traverse la barrière hémato-encéphalique pour atteindre le cerveau en seulement quelques secondes.

La nicotine est un alcaloïde toxique qui est à la fois un sédatif et un stimulant. Cette substance stimule les glandes surrénales, chose qui entraîne la libération d'adrénaline. Cette montée d'adrénaline libère immédiatement du glucose et provoque une augmentation de la fréquence cardiaque, de l'activité respiratoire et de la pression artérielle.

Également, la nicotine provoque la libération de dopamine dans les zones de plaisir et de motivation du cerveau créant ainsi une dépendance chez le fumeur. Vous pouvez devenir facilement dépendant de la nicotine et le sevrage devient difficile. Ainsi, les symptômes varient entre l'envie permanente de fumer, le sentiment de vide, l'anxiété, la dépression, les sautes d'humeur, les problèmes de concentration et l'irritabilité. Pour y remédier, voici des solutions naturelles pour atténuer les envies de fumer.

5 façons naturelles pour cesser de fumer et atténuer les symptômes de sevrage :

1. Le magnésium

Dans un essai clinique d'une université roumaine, les patients fumeurs ayant suivi une thérapie de magnésium ont présenté une diminution significative du nombre de cigarettes fumées. En effet, le magnésium réduit la dépendance à la nicotine en affectant les récepteurs NMDA qui contrôlent la libération de la dopamine.

2. L'hypnose

Malgré le débat sur l'efficacité de cette méthode, l'hypnose peut aider à cesser de fumer car elle crée un état de conscience altéré dans lequel

le fumeur peut transcender certains aspects de la réalité et se sentir obligé de suivre les instructions de l'hypno thérapeute. Selon un essai randomisé, publié par le Journal officiel de la recherche sur la nicotine et le tabac, il s'est avéré que l'hypnose a pu générer des taux d'abandon du tabac à long terme.

3. L'acupuncture

Une étude norvégienne a confirmé que le traitement par l'acupuncture peut avoir un effet à long terme sur l'abandon ou la réduction du tabagisme. En fait, l'insertion des aiguilles à des endroits spécifiques réduit le goût du tabac et le désir de fumer chez les fumeurs.

4. L'activité physique

Dans un article du magazine Everyday Health, le conseiller médical de l'American Lung Association, Norman H. Edelman, explique que l'activité physique peut atténuer le besoin de fumer. Bougez plus, marchez au lieu de prendre la voiture et roulez à vélo ; cela ne pourra que vous faire du bien.

5. Le citron et le gingembre

Cette méthode, même si elle n'a pas été prouvée scientifiquement demeure assez répandue pour son efficacité. Tout ce que vous avez à faire c'est tremper des racines de gingembre dans du jus de citron et du poivre noir et de conserver le mélange dans un récipient au frais. Sucez un morceau de gingembre chaque fois que vous ressentez le besoin de fumer.

64. MALADIES CARDIAQUES



Les maladies liées à la circulation sanguine sont les plus répandues de nos jours à cause du mode de vie sédentaire et de la mauvaise alimentation, ce qui conduit à boucher les artères et ainsi augmenter le risque des maladies cardiaques. Raison pour laquelle nous avons pour vous la solution pour prévenir ces maladies, grâce à l'ail et au citron !

Ail et citron

La combinaison d'ail et de citron peut être très puissante pour déboucher efficacement les artères. La consommation régulière de ce mélange peut également vous aider si vous souffrez déjà de problèmes cardiaques ou si vous souhaitez vous en protéger. D'ailleurs, dans une étude publiée dans l'International Journal of Preventive Medicine, il a été démontré que le mélange ail et citron aurait un impact sur l'amélioration des taux de lipide et minimiserait le risque cardiovasculaire. Voici 2 manières différentes d'utiliser l'ail et le citron pour prévenir les maladies cardiovasculaires :

Première méthode

Ingrédients :

- 4 citrons, bio
- 4 gousses d'ail, bio
- 3 litres d'eau

Instructions :

Épluchez les citrons et coupez-les en petits morceaux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les également en petits morceaux. Mixez les ingrédients et mettez le mélange dans une casserole.

Ajoutez 3 litres d'eau et faites bouillir à feu moyen. Quand le mélange commence à bouillir, laissez-le mijoter 10 minutes à feu doux. Ensuite, laissez-le refroidir à la température ambiante.

Assurez-vous de filtrer le mélange et versez le liquide obtenu dans un récipient en verre, préalablement stérilisé, que vous placerez dans le réfrigérateur. Commencez les premiers jours par prendre 1 cuillère à soupe du liquide puis augmentez la dose à 2 cuillères à soupe chaque jour pendant 3 semaines puis faites une pause d'une semaine.

Consommez ensuite à nouveau la même quantité de cette boisson pour les 3 prochaines semaines, puis arrêtez de la prendre. Il est important de débiter avec une petite quantité au départ afin d'évaluer progressivement la réaction de votre corps.

Ail

La consommation de l'ail a montré une capacité à réduire les risques de maladies cardiovasculaires liées au cholestérol total, le mauvais cholestérol (cholestérol LDL), et la pression artérielle.

L'ail permet la réduction de la quantité de plaques dans les artères.

Mise en garde :

- Le citron est déconseillé aux personnes souffrant de brûlures ou d'ulcères d'estomac, ainsi que les personnes ayant des allergies aux agrumes.
- L'ail est déconseillé pour les personnes souffrant de maladie du sang, car il peut en augmenter les effets, ainsi que les personnes ayant subi une intervention chirurgicale, à cause de l'effet anticoagulant de l'ail qui peut causer des hémorragies.
- Il est conseillé de demander l'avis de votre médecin ou de votre diététicien avant de suivre cette cure, notamment si vous souffrez d'une quelconque maladie ou suivez un traitement médicamenteux.

65. ÉTAT SEPTIQUE – INFECTIONS DU SANG ET DES INTOXICATIONS

Un sepsis ou une intoxication par le sang est une urgence médicale menaçant le pronostic vital. Il nécessite une attention médicale immédiate, mais les remèdes à la maison peuvent être très utiles en tant que traitement supplémentaire. Le terme «septicémie» était utilisé dans le passé pour désigner une infection bactérienne par le sang, mais la septicémie, réaction inflammatoire du corps causée par une infection bactérienne ou fongique grave, est plus largement utilisée pour définir la maladie mortelle.

Selon les estimations statistiques, plus de 40% des patients atteints de sepsie ne survivent pas. Cela reflète clairement la gravité de la maladie. Vous ne pouvez tout simplement pas compter totalement sur les remèdes à la maison pour traiter la septicémie. Quelle que soit votre conduite, vous devez la suivre sous la supervision d'un médecin qualifié.

Toute infection bactérienne des reins (infection des voies urinaires), de l'abdomen (appendicite), des poumons (pneumonie), du cerveau (méningite) et des os (ostéomyélite) peut entraîner une infection du sang entraînant une septicémie. L'infection des plaies chirurgicales peut également causer une septicémie.

Les personnes à faible immunité, comme les enfants et les personnes âgées, ont des probabilités plus élevées de contracter la septicémie, mais toute personne en bonne santé peut également en être atteinte.

Une fièvre soudaine, une confusion, un choc, des inflammations de la peau, une chute de pression artérielle, une hyperventilation ou une insuffisance organique sont les symptômes courants de la sepsie. C'est pourquoi la septicémie est une urgence médicale et les patients sont traités en premier dans l'unité de soins intensifs. La plupart des traitements nécessitent des antibiotiques et une surveillance étroite.

En termes très simples, le sang infecté commence à se coaguler dans des capillaires étroits empêchant l'oxygène d'atteindre les organes vitaux, entraînant un accident vasculaire cérébral ou une défaillance de plusieurs organes. Une combinaison de traitement médical conventionnel et de remèdes naturels peut aider à récupérer rapidement et en toute sécurité de la septicémie.

Remèdes à la maison pour se débarrasser de l'intoxication par le sang

Si vous avez une septicémie ou toute autre maladie mettant votre vie en danger, n'essayez jamais d'être votre propre médecin. Ne pas expérimenter sur la façon de traiter la septicémie.

Laissez les médecins faire ça. Utilisez des remèdes à la maison uniquement pour compléter votre traitement de septicémie prescrit.

1. VITAMINE C

La vitamine C ou l'acide ascorbique combattent les stress oxydatifs et ne permettent pas au sang de se coaguler dans les petits capillaires des organes vitaux. Cela sauve l'organe et sauve la vie.

Ainsi, même si votre médecin vous traite avec des antibiotiques ou toute autre méthode, la consommation d'agrumes tels que les oranges et les citrons vous aidera certainement.

Buvez un verre de jus d'orange frais une fois par jour. Prendre des suppléments de vitamine C et améliore votre immunité et survivre contre la septicémie.

2. CURCUMA

Le curcuma a été utilisé pour lutter contre les infections depuis la nuit des temps et il aide également à la septicémie.

Le curcuma augmente les niveaux de protéines avec le sang qui combattent les infections. Le curcuma étant également anti-inflammatoire, la douleur, le gonflement et les rougeurs peuvent également être réduits.

Ajouter une cuillère à café de curcuma dans un verre d'eau tiède. Mélangez bien.

Buvez cette concoction le matin tous les jours pour récupérer rapidement de la septicémie.

3. AIL ET MIEL

L'ail est hautement anti-inflammatoire avec des propriétés antibactériennes et antifongiques douces. L'allicine, composé soufré, aide à combattre les infections et à renforcer l'immunité. Il s'agit donc d'un puissant remède contre la septicémie.

Le miel module le système immunitaire, ce qui le rend très utile pour le traitement de la septicémie.

Pelez une grosse gousse d'ail et déchiquetez-la
Ajoutez une cuillère à café de miel et mélangez bien
Mangez le mélange quotidiennement tôt le matin et augmentez votre immunité. Cela vous aidera à sortir rapidement de la septicémie.

4. POMME DE TERRE

Jus de pomme de terre est un remède topique naturel pour les inflammations de la sepsie, le cas échéant.

Des inflammations du sepsis peuvent apparaître sur la peau
Appliquer du jus de pomme de terre ou par tranches de pomme de terre sur la zone touchée.

Faire de fines tranches de pomme de terre et continuer sur la zone enflammée. Frottez-le doucement et remplacez-le par une autre tranche pendant 15 à 20 minutes.

Vous pouvez également extraire le jus de pomme de terre et appliquer le jus avec des boules de coton.

Votre douleur d'inflammation de sepsis s'atténuera.

5. LOBELIA ET ORME GLISSANT

Ces deux herbes sont des remèdes puissants à usage externe sur les plaies de sepsis.

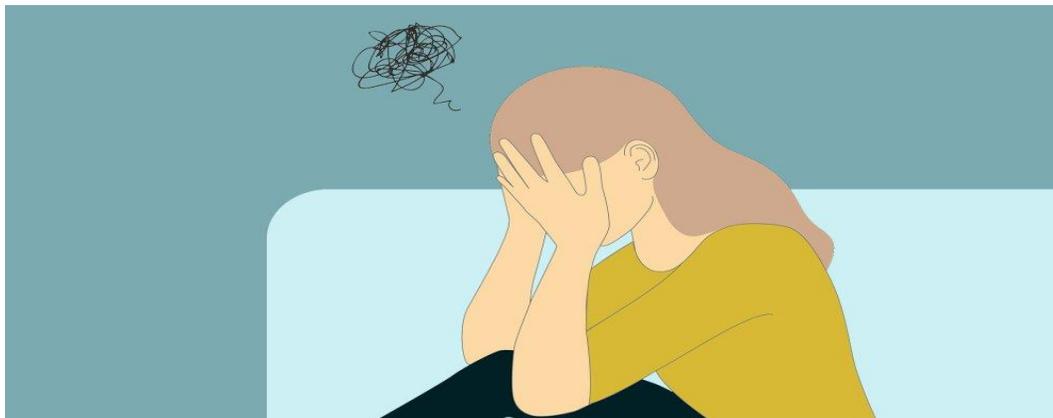
Si une infection bactérienne d'une plaie était la cause de votre sepsie, la plaie doit alors être guérie correctement.

Les herbes lobelia et l'orme rouge sont bonnes pour la septicémie.

Prenez-les en quantités égales pour faire une pâte molle avec de l'eau. Appliquez la pâte sur la plaie ou coupez-la et attachez-la avec un bandage chirurgical.

Retirez le pansement, nettoyez la zone avec un antiseptique, appliquez la pâte et attachez-le avec un autre pansement propre. Faites-le jusqu'à ce que la plaie soit guérie. Rappelez-vous que le sepsis est une maladie mortelle, ne prenez pas de risques. Les soins intensifs sont l'endroit où il faut être. Soyez là, améliorez votre état de santé, puis commencez à prendre des traitements naturels pour récupérer rapidement.

66. VERTIGE



Le vertige est déficient dans la région du labyrinthe vestibulaire de l'oreille. Vous perdez le sens de l'équilibre, le vertige s'installe et vous commencez à voir tout autour de vous tourner, que vos yeux soient ouverts ou fermés. Il existe de nombreux aliments et herbes qui peuvent vous aider à retrouver votre équilibre perdu dans le vertige. Une fois que vous commencez à ressentir les premiers symptômes d'étourdissements, prenez des mesures immédiates.

La partie la plus frustrante du vertige est qu'elle peut être déclenchée à tout moment et n'est liée à aucune activité ou circonstance particulière. Cet épisode débuté de manière imprévisible peut ne durer que quelques minutes ou plus. Certains de ces remèdes à la maison peuvent être pris immédiatement dès que vous avez un vertige et les autres sont préventifs. Certains d'entre eux feront les deux tâches efficacement. Selon la disponibilité au moment de votre attaque de vertige, vous pouvez choisir parmi une gamme d'éléments qui peuvent résoudre votre problème.

Quelles sont les causes du vertige?

Vertigo est un sens déconnecté du mouvement. Vous pouvez rester immobile ou assis sur une chaise, mais vous sentez que le monde tourne autour de vous. Votre tête ne fait que vous donner une idée du mouvement, qui n'existe pas. Il peut être suivi de symptômes de vertiges et

de nausées. Le vertige, également connu sous le nom de vertige positionnel bénin ou de vertige paroxystique positionnel bénin (VPPB), est généralement causé par un déséquilibre hydrique dans le système de labyrinthe de l'oreille interne.

Un petit cristal de calcium se détache dans le liquide de l'oreille interne et vous commencez à ressentir les symptômes du vertige. Le système de labyrinthe est responsable du maintien de l'équilibre du corps. Cela se produit généralement lorsque vous inclinez la tête ou lorsque vous vous levez du lit, mais cela peut également vous frapper à tout moment. Votre consommation d'alcool, de caféine, de tabac et de certains médicaments peut provoquer des vertiges. Donc, vous savez quoi faire. Il suffit d'abandonner ces objets. Plus facile à dire qu'à faire, mais vous devez le faire.

Des conditions temporaires telles que le manque de sommeil ou même un repos excessif au lit peuvent déclencher des vertiges. Anémie, maladie des vaisseaux sanguins, tumeur au cerveau, carence en calcium, déshydratation, diabète, traumatismes crâniens, taux de cholestérol élevé, infection de l'oreille interne, maladie de Ménière, migraine, mal des transports, sclérose en plaques, troubles de la vision et maladie de la thyroïde peut également être responsable de votre vertige. Vérifiez avec votre médecin. Le vertige n'est pas une maladie mortelle, mais une expérience effrayante. Cela peut entraîner des accidents si vous vous trouvez au volant ou en traversant la route. Optez pour des traitements naturels car ils n'ont aucun effet secondaire. Les médicaments prescrits contre les vertiges sont généralement des tranquillisants qui ont des effets négatifs à long terme sur le cerveau et le corps.

Voici quelques remèdes d'auto-assistance et de maison pour le vertige.

7 remèdes à la maison simples et efficaces pour une récupération plus rapide de Vertigo Puisque les accès de vertige sont imprévisibles, vous devriez apprendre à vous aider quand cela se produit. L'entraide est le

meilleur remède dans de tels cas, en particulier quand aucune autre aide n'est disponible.

1. AUTO-ASSISTANCE

Vous pouvez prendre un certain nombre de mesures pour réduire l'intensité et la durée du vertige. Tout d'abord, ne paniquez pas. Suivre sera utile.

Boit beaucoup d'eau. Rester complètement hydraté réduit non seulement l'intensité, mais peut également prévenir les cas fréquents.

Arrêtez de marcher ou toute autre activité nécessitant un mouvement du corps. Ne vous tenez pas debout ou assis, contentez-vous de vous allonger la tête légèrement plus élevée que le reste de votre corps.

Ne conduis pas. Vous pouvez causer des accidents.

Une fois que vous vous rendez compte que vous avez le vertige et que cela peut arriver à tout moment, vous devez prendre des précautions pour éviter de le déclencher.

- ✚ Évitez les mouvements saccadés.
- ✚ Ne sautez pas hors du lit, au lieu de vous lever lentement de la position de sommeil à la position assise puis quittez le lit
- ✚ Ne jouez pas à des jeux d'action rapides tels que le tennis de table.

La déshydratation étant l'une des principales causes de vertige, votre meilleur pari préventif consiste à vous débarrasser de la déshydratation en buvant suffisamment d'eau chaque jour.

2. EXERCICES DE RELAXATION

Si votre esprit et votre corps sont détendus, vous n'aurez pas beaucoup de problèmes médicaux. Une pratique régulière de la relaxation réduira le vertige et pourrait même le guérir complètement.

Faites des exercices de respiration profonde pendant 5 à 10 minutes deux fois par jour. Asseyez-vous confortablement à un endroit. Vous n'êtes pas obligé de vous asseoir par terre. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise et le faire.

Fermez les yeux et expirez lentement.
Continuez à expirer jusqu'à ce que vous puissiez alors ...
Inhaler lentement.

Cette lente expiration et inhalation est importante pour la respiration profonde. Pendant que vous le faites lentement, vous le faites aussi profondément.

Dormez bien. Suivez la règle générale de ne rien manger 3 heures avant d'aller au lit. Fixez l'heure du coucher et suivez-la consciemment. Cela arrêtera complètement les épisodes de vertige le matin. L'objectif de la relaxation est d'assurer un bon apport sanguin à toutes les parties du corps, y compris à l'oreille interne où commence le vertige. Si rien ne fonctionne, contactez votre médecin.

3. GINGEMBRE

Le gingembre est l'un des remèdes les plus efficaces contre les vertiges. Son utilisation est également soutenue par de nombreuses recherches médicales.

Le gingembre est utilisé de toutes les manières pour traiter les nausées et le mal des transports depuis des siècles. Son utilité dans le traitement du vertige est donc évidente.

Vous pouvez prendre le gingembre sous n'importe quelle forme: comprimés, gélules, thé ou bonbons. Si vous prenez du thé, vous pouvez le prendre autant de fois que vous le pouvez et autant que vous le pouvez. Il n'y a pas d'effets secondaires. Tout au plus, il peut y avoir des maux d'estomac temporaires, qui disparaissent après un certain temps ou après avoir mangé.

4. GINKGO BILOBA

Ginkgo Biloba améliore la circulation sanguine. Lorsque l'irrigation sanguine atteint l'oreille interne, les symptômes de vertige s'atténuent.

Vous ne serez pas étourdi ou nauséux. Vous devez lire attentivement les instructions sur la bouteille de Ginkgo. Ginkgo est disponible en capsules et sous forme liquide. Le ginkgo est préventif aussi. Par conséquent, une dose régulière doit être prise en particulier si votre pression artérielle est élevée. Cela abaissera la pression artérielle et assurera un apport sanguin à l'oreille interne.

5. CITRON

Buvez du jus de citron. Demandez à quelqu'un de presser un citron frais et de l'ajouter à un verre d'eau. Vous pouvez ajouter une pincée de poudre de poivre noir et de sel gemme.

6. FRAISES

Les fraises fraîches crues sont d'excellents fruits qui peuvent instantanément vous aider à vous sentir à l'aise face au vertige. Coupez et mélangez une demi-douzaine de fraises fraîches et une demi-banane dans 250 g de yogourt frais et mettez-les dans un mélangeur à moulin pour obtenir des smoothies.

N'ajoutez aucun type de sucre ou édulcorant sans sucre. Vous pouvez ajouter du jus de gingembre au smoothie. Buvez-le lentement et savourez-le. Vous vous sentirez moins nauséux et votre vertige provoqué par le vertige diminuera. Vous pouvez également manger des fraises fraîches pour vous soulager de Vertigo.

Remèdes à la maison de vertige

1. GRAINES DE PASTÈQUE

Mangez des graines de melon d'eau grillées. Assurez-vous qu'ils ne sont pas salés. Des nutriments tels que la vitamine B, la niacine, le potassium et le fer aident à réduire les vertiges causés par le vertige. Par conséquent, tous les fruits et légumes frais contenant ces nutriments sont bons pour le vertige.



Si le vertige est causé par d'autres affections sous-jacentes telles que des affections neurologiques, la sclérose en plaques ou simplement par une hypertension artérielle, ces affections sous-jacentes doivent être traitées.

Vérifiez auprès de votre médecin et assurez-vous que vos accès de vertige ne sont pas causés par une maladie grave.

Une fois que cela est clair, vous n'avez pas besoin de trop vous inquiéter car le vertige n'est pas une maladie mortelle.

Soyez prudent lorsque vous ressentez des vertiges, car une perte d'équilibre peut provoquer des accidents. Arrêtez de conduire si vous conduisez pour empêcher les autres personnes de heurter votre véhicule, ce qui pourrait vous faire perdre l'équilibre en raison de vos vertiges.

Arrêtez de marcher si vous êtes sur la route. Asseyez-vous et détendez-vous avant d'aller de l'avant, sinon vous pourriez tomber et vous faire mal.

67. LA GALE



La gale provoque des démangeaisons et des éruptions cutanées douloureuses sur tout le corps. Les éruptions cutanées associées à la gale apparaissent sous forme de petites bosses rouges sur tout le corps et, si elles ne sont pas traitées à temps, elles peuvent devenir de très douloureuses cloques remplies de pus.

Il existe un grand nombre de remèdes à la maison qui peuvent guérir la gale avant qu'ils ne se transforment en ampoules. Les zones de la peau susceptibles de présenter les premiers signes de gale sur le corps sont les aisselles, les espaces entre les doigts, sous les seins, les organes génitaux, les fesses, les genoux, la taille, les poignets, les coudes et les omoplates, avant de se propager au reste du corps.

Quelles sont les causes de la gale?

Un acarien appelé *Sarcoptes Scabiei* est responsable de l'infection. Ces acariens survivent sur les cellules mortes de la peau pendant environ un mois et s'ils ne sont pas traités à temps, ils se multiplient rapidement et aggravent l'état.

La gale se transmettant par contact aux personnes infectées, c'est la raison pour laquelle davantage de cas de gale se retrouvent dans les maisons, les

crèches, les hôpitaux et les écoles. La gale est également transmise par le sexe chez les adultes.

La gale nécessite un contact intime et prolongé pour se transmettre d'une personne à l'autre. La gale n'est pas une maladie sexuellement transmissible (MST), mais l'acte sexuel est une condition idéale pour un contact prolongé avec la peau afin que les acariens de la gale atteignent d'autres corps. Alors, ne vous inquiétez pas, des contacts occasionnels peau à peau, comme une poignée de main, ne vous donneront pas la gale si votre interlocuteur est infecté.

Remèdes à la maison pour la gale

Avant de regarder les remèdes à la maison, vous devez vous assurer que vous ne les transmettez pas à d'autres, en particulier aux membres de votre famille. Puisque ces acariens survivent sur une peau morte, ils ne peuvent pas survivre sur les vêtements et le linge des personnes touchées. Alors, lavez tous les draps, les draps et les vêtements à un cycle de lavage à très haute température.

Si une personne de votre domicile a contacté la gale, vous et les autres personnes à la maison devez prendre toutes les précautions nécessaires pour vous assurer de ne pas contacter la gale. Restez à l'écart de la personne touchée et maintenez une hygiène personnelle élevée. Étourdir votre corps deux fois par semaine est une bonne habitude d'enlever toutes les peaux mortes de votre corps.

Les remèdes suivants aideront la personne touchée à se débarrasser de la gale et du soulagement de la douleur.

1- POUDRE DE CURCUMA

Le curcuma est antimicrobien, il aide donc à traiter l'infection par la gale. Prenez une cuillère à café de poudre de curcuma. Ajouter le jus d'un citron pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez de l'eau si la pâte est trop épaisse. Appliquer la pâte de citron au curcuma sur la zone touchée. Lavez et rincez à l'eau tiède après une heure.

Faites-le tous les jours pour vous débarrasser de la gale.

2. JUS D'OIGNON

L'oignon est très utile pour éliminer les démangeaisons causées par la gale. La démangeaison est irritante et il est douloureux de se gratter. Un composé analgésique appelé quercétine résout les démangeaisons. L'oignon est également antibactérien.

- ✓ Hachez un oignon et placez-le dans un mélangeur avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- ✓ Faites tourner le mélangeur pour obtenir une pâte fine.
- ✓ Appliquez la pâte sur la zone touchée.
- ✓ Faire plus de pâte et appliquer si un oignon ne suffit pas.
- ✓ Faites-le 2-3 fois par jour pour obtenir un soulagement de la gale causée par la gale.

3. HUILE DE GIROFLE



L'huile de girofle n'est pas seulement un excellent remède contre les maux de dents, elle est également efficace pour réduire les démangeaisons causées par la gale en raison de ses propriétés antimicrobiennes et analgésiques.

Vous devez diluer l'huile de girofle avant de l'appliquer, sinon cela pourrait donner une sensation de brûlure ou même endommager la peau. Utilisez la méthode suivante pour appliquer de l'huile de girofle sur la gale:

- ✚ Ajouter 5 cuillères à café d'huile de noix de coco à une cuillère à café d'huile de girofle. Cela devrait suffire à couvrir tout le corps d'un adulte.
- ✚ Appliquez le mélange d'huile de noix de coco à l'huile de girofle sur la zone touchée par la gale et laissez-le là.

4. HUILE DE NEEM

Le neem a des propriétés à la fois antibactériennes et antifongiques. Son odeur n'est pas attrayante, mais elle fonctionne très bien, car la même odeur ne permet pas aux acariens de se multiplier. Cela réduit le délai de disparition de la gale.

- ✚ Appliquez l'huile de neem brute directement sur la peau affectée.
- ✚ Masser la zone pour que la peau absorbe complètement l'huile.
- ✚ Gardez-le pendant 15 minutes puis prenez un bain avec de l'eau tiède.

5. VINAIGRE BLANC

Le vinaigre blanc ou même le vinaigre de cidre est bon pour la plupart des éruptions cutanées. Le vinaigre ne permet pas aux acariens de se multiplier.

- ✚ Diluez le vinaigre blanc avec de l'eau en mélangeant les deux quantités égales et appliquez-le sur la zone touchée par la gale à l'aide d'une boule de coton.
- ✚ Laissez-le pendant 30 minutes et lavez-le à l'eau tiède. Étant donné que la majeure partie de votre corps, votre peau est généralement atteinte de gale

6. L'AIL

En premier lieu, pelez et écrasez six gousses d'ail que vous verserez dans un litre d'eau bouillante. Ensuite, filtrez le jus d'ail et laissez reposer durant une dizaine de minutes.

Assurez-vous que vos mains soient bien propres et à l'aide d'un coton que vous aurez imbibé de cette décoction, enduisez directement sur la peau de la personne concernée. N'utilisez ni savon, ni eau claire, ni serviette, mais laissez tout simplement la peau sécher à l'air libre.

Pour une meilleure efficacité, vous devez suivre ce traitement pendant deux semaines. Il est préférable de faire une nouvelle décoction à chaque opération, car celle-ci doit être appliquée chaude ou tiède.

Avec l'aide de ces remèdes, les démangeaisons et la douleur vont considérablement diminuer et votre gale devrait disparaître d'ici quelques semaines. Sinon, vous devriez contacter un dermatologue.

68. L'ANÉMIE FALCIFORME (DRÉPANOCYTOSE)

Naturel ou conventionnel, l'objectif de chaque type de traitement de la drépanocytose (hémoglobine SS) est de renverser la maladie et de permettre une nouvelle croissance saine du globule rouge. Il touche également les hommes et les femmes et est plus répandu chez les Africains que les autres groupes ethniques.

Dans la drépanocytose, la forme des globules rouges se déforme. Cela affecte l'apport en oxygène car les globules rouges censés transporter l'oxygène dans le corps ne fonctionnent pas efficacement en raison de la forme déformée. Comme la forme de la cellule est en forme de faucille (comme la lettre C), on parle alors de drépanocytose. Les globules rouges sains et normaux sont ronds et flexibles.

Les globules rouges atteints de drépanocytose sont désoxygénés, ce qui signifie simplement qu'ils manquent d'oxygène.

La drépanocytose est généralement héréditaire et très douloureuse. Bien que la greffe de moelle osseuse ait été un traitement efficace contre la maladie chez les enfants, les remèdes maison ont été utiles dans la gestion de la douleur et le traitement de la drépanocytose.

Quelles sont les causes de la drépanocytose?

La drépanocytose est causée par une modification des gènes responsables de l'hémoglobine. Puisque le gène est affecté, la maladie est généralement héritée. Il est transmis des parents aux enfants.

Certaines personnes atteintes de drépanocytose peuvent ne pas contracter la maladie, mais comme elles portent les gènes, elles affecteront leurs enfants. Ces personnes sont appelées à posséder des traits drépanocytaires.

Les personnes atteintes de drépanocytose connaîtront des périodes de vie normale et des périodes de maladie.

Les périodes de douleur peuvent être plusieurs fois par an à une fois sur plusieurs années. Ces accès de douleur sont appelés crise de drépanocytose (crise vaso-occlusive). Il faut gérer la douleur car les douleurs sont sévères.

En raison de la drépanocytose, de nombreux autres problèmes de santé peuvent survenir, allant de la pneumonie aux lésions organiques, aux complications durant la grossesse, aux troubles respiratoires et aux douleurs à la poitrine. La jaunisse, les calculs biliaires et le sang dans l'urine peuvent faire surface. Les érections chez les hommes peuvent être très douloureuses.

Il existe plusieurs types de drépanocytose, mais le plus courant est la drépanocytose.

Vos globules rouges en bonne santé ont une vie d'environ 120 jours. En cas de drépanocytose, la durée de vie des cellules est réduite à 10-20 jours. La moelle osseuse ne peut pas produire autant de cellules sanguines rapidement, c'est pourquoi vous souffrez d'anémie et ce type d'anémie est appelé drépanocytose.

Le traitement précoce de la drépanocytose vous permet non seulement de retrouver la santé, mais vous évite également beaucoup de douleur et d'inconfort. De la transfusion sanguine à l'oxygénothérapie, en passant par les médicaments, le traitement de la drépanocytose est plus ou moins efficace.

Remèdes à la maison et changements de mode de vie pour la drépanocytose

1. MÉLASSE À SANGLE NOIRE

La mélasse Blackstrap est un concentré de nutriments. C'est une excellente source de vitamine B et contient plus de calcium, de fer et de potassium que tout autre produit alimentaire. Il est également riche en cuivre, magnésium et phosphore. En raison de sa teneur élevée en fer, il est idéal pour tous les types d'anémie.

Ajouter une cuillère à soupe de mélasse à sangle noire dans un verre de lait.

Mélangez bien et buvez.

Il améliorera la production de globules rouges et inversera la tendance à la drépanocytose.

2. EPINARDS

Les épinards sont riches en fer qui aide à la construction de globules rouges. C'est aussi un aliment alcalin qui régule le pH du corps. Il rajeunit non seulement les cellules sanguines existantes, mais produit également de nouveaux globules rouges sains dont un patient atteint d'anémie falciforme a désespérément besoin.

Consommez les épinards sous la forme que vous préférez, mais assurez-vous de manger suffisamment d'épinards par jour si vous présentez un taux d'hémoglobine bas ou une anémie falciforme.

3. RACINES DE BETTERAVE



Les betteraves sont une excellente source de vitamine A, B1, B2, B3, C et de folate. Les racines de betterave sont vraiment un super aliment. Il aide à la construction des globules rouges.

Manger la betterave en la faisant bouillir, sinon il est difficile à digérer. Vous ne pouvez pas obtenir tous les avantages.

4. EXERCICE MODÉRÉ

Les personnes atteintes de drépanocytose ayant donné moins de globules rouges, les cellules de leur corps ne reçoivent pas assez d'oxygène. L'exercice aide à transporter l'oxygène en améliorant la circulation sanguine.

Cependant, le manque d'oxygène dans les cellules sanguines vous fatiguera rapidement et vous pourriez ressentir des douleurs thoraciques et musculaires. Donc, vous devriez vous assurer que vous ne le faites pas trop. Reposez-vous entre vos exercices.

5. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Toute activité physique vous déshydratera bientôt. Par conséquent, vous devez boire beaucoup d'eau avant et après l'exercice si vous souffrez d'anémie falciforme.

En plus de ce qui précède, veillez à ne pas vous exposer à des conditions météorologiques extrêmes. Portez des vêtements appropriés pour éviter une exposition au climat extrême.

69. CHÉILITE ANGULAIRE

La chéilite angulaire est une affection cutanée gênante qui provoque généralement une inflammation aux deux coins de la bouche. C'est pourquoi on parle de chéilite angulaire. Parfois, l'inflammation ne peut être que d'un côté de la bouche



Les plaies causées par l'inflammation commencent lentement à s'accumuler pour causer la sécheresse, les gerçures et les lésions rouges. L'inflammation ne reste que sur les lèvres. Il ne se propage pas sur une autre peau du visage. Si vous n'obtenez qu'un cheiliti angulaire d'un côté, vous pouvez empêcher sa propagation de l'autre côté en prenant des précautions pour ne pas toucher l'inflammation du doigt. Si vous le touchez avec un doigt, puis touchez l'autre coin avec le même doigt, il se répandra de l'autre côté.

Vous pouvez accélérer la guérison de la chéilite angulaire par des remèdes maison, mais elle guérit généralement seule. Mais parfois, la maladie peut devenir grave, soit des remèdes à la maison, soit dans le pire des cas, un traitement médical. Il est très facile de confondre une chéilite angulaire avec des lèvres gercées et, dans la version atténuée de l'inflammation, les bâtonnets et le baume peuvent sembler fonctionner, mais un cas grave de chéilite angulaire nécessitera plus d'attention.

5 remèdes à la maison efficaces pour la chéilite angulaire

La chéilite angulaire est généralement causée par des carences minérales en fer et en zinc et en vitamine B2.

Une mauvaise hygiène est une autre cause. Les prothèses dentaires vieillissantes et inadaptées peuvent également causer l'inflammation. Une forme mineure de chéilite angulaire passe presque inaperçue et si l'inflammation ne se développe pas, elle se guérit d'elle-même.

La version plus douce se confond généralement avec les lèvres gercées parce que les bâtons et les baumes semblent faire le travail de guérison.

C'est la chéilite angulaire grave qui nécessite un traitement en soi. Cette forme provoque beaucoup de malaise. Ouvrir les lèvres devient difficile et parler et manger devient une épreuve.

Les bords des lèvres aux deux coins sont fendus et deviennent difficiles à cicatriser, ce qui nécessite des remèdes naturels pour traiter plusieurs chéilites angulaires.

1. Laisser la chéilite angulaire guérir d'elle-même avec une meilleure nutrition

L'augmentation de la consommation d'aliments riches en fer, tels que l'apport quotidien en légumes verts et feuillus, la volaille, les fruits de mer, les haricots, les fruits secs comme les raisins secs et les abricots et les aliments riches en zinc tels que les graines de citrouille et de sésame, les chocolats noirs et les huîtres cuites chéilite angulaire plus douce en quelques jours et semaines.

Cependant, pour traiter une chéilite angulaire sévère avec cette méthode, il faudra des mois et vous ne pouvez pas vous permettre ces désagréments.

Si vous avez déjà traversé le stade moins sévère de la chéilite angulaire, optez pour les remèdes suivants.

2. MIEL

Le miel aide à tuer les microorganismes grâce à ses propriétés antifongiques, antiseptiques et antibactériennes.

Appliquez généreusement le miel sur la région affectée des coins des lèvres

- ✓ Laissez-le là pendant 15-20 minutes
- ✓ Se laver la bouche avec de l'eau

Il est préférable de nettoyer le miel avec de l'eau, bien que cela ne fasse aucun mal si le miel est avalé.

3. ALOE VERA

L'Aloe Vera est un très bon remède pour de nombreux problèmes de peau, y compris la chéilite angulaire.

Appliquez du gel d'aloé vera frais sur la zone touchée

Gardez-le pendant 15 minutes et nettoyez la zone avec de l'eau

Vous pouvez conserver une feuille d'aloé vera au réfrigérateur pour une utilisation dans la semaine. De cette façon, vous pouvez obtenir du gel frais tous les jours.

4. EAU DE MER



L'eau de mer est un excellent traitement pour la chéilite angulaire. La teneur élevée en minéraux de l'eau de mer aide la plupart des types de maladies de la peau et l'eau de mer est utilisée comme remède pour la peau depuis des milliers d'années. Si vous vivez près de la mer, c'est une excellente occasion de guérir rapidement votre chéilite angulaire.

Nagez ou plongez-vous dans l'eau de mer pendant 30 à 45 minutes le matin

8: 00-10: 00 heures sont le meilleur moment quand le soleil brille mais les rayons ultraviolets ne sont pas sévères

Une combinaison de soleil et d'eau de mer aidera votre chéilite angulaire à guérir rapidement. Cependant, si vous avez une infection à levures, évitez cela, car la chaleur et l'humidité favorisent la propagation de l'infection à levures.

5. L'EAU

Gardez votre auto hydraté pour augmenter votre immunité et votre peau retrouvera sa vitalité perdue. Buvez 8-10 verres d'eau minérale par jour. L'eau seule ne sera pas le seul remède, mais elle aidera à guérir rapidement la chéilite angulaire avec l'utilisation des autres remèdes mentionnés ci-dessus.

70. NÉVRALGIE

Les douleurs nerveuses causées par un trouble neuropathique sont appelées névralgies. Ces douleurs sont des coups de couteau, des brûlures et des douleurs souvent très graves. Certaines douleurs névralgiques ne nécessitent aucun traitement, mais d'autres douleurs névralgiques peuvent nécessiter des remèdes maison pour le soulagement de la douleur ou même un traitement médical approprié.

La douleur liée à la névralgie est très différente de la douleur nociceptive telle que douleur causée par une blessure, une brûlure ou une pression (force externe ou pression interne d'une tumeur), etc., lorsque le tissu même est endommagé et que la minuscule extrémité nerveuse est activée et provoque la douleur. Dans de telles douleurs, des analgésiques normaux, des anti-inflammatoires, de la codéine, etc. peuvent agir. La douleur neuropathique ou la névralgie est différente, car ici, la fonction du nerf lui-même est affectée et envoie un signal de douleur. Une telle douleur ne répond pas aux analgésiques conventionnels.

Quelles sont les causes névralgie?

Divers troubles nerveux provoquent des douleurs neuropathiques. Le dysfonctionnement ne peut jamais se produire à aucune partie du corps, mais les nerfs faciaux sont la zone la plus commune pour la douleur névralgique.

La véritable cause sous-jacente de tout type de névralgie est un dysfonctionnement nerveux.

Dans certains cas, le revêtement du nerf appelé gaine de myéline s'use, entraînant un dysfonctionnement du nerf qui envoie les signaux de douleur. Le revêtement peut être affecté par de nombreux facteurs, notamment le grand âge. Cependant, dans la plupart des cas de névralgie, les causes sont complètement inconnues.

Parmi les autres causes de la douleur névralgie sont des infections telles que le zona, la maladie de Lyme, le VIH et la syphilis. Bien qu'il ne soit pas nécessaire que tous ceux qui contractent cette infection aient des névralgies.

La sclérose en plaques, le diabète peut également causer des dommages à la myéline provoquant des douleurs névralgies.

Différents types de névralgies

Il existe certains types courants de douleurs névralgies. Certains d'entre eux sont comme sous

Névralgie du trijumeau

- La douleur associée au nerf trijumeau qui se déplace du cerveau au visage. La douleur est généralement causée par un vaisseau sanguin pressant le nerf. Cela peut arriver à la patience liée à la sclérose en plaques et affecte généralement un côté du visage.

Névralgie post-herpétique

- Ce type de douleur névralgique survient après que l'infection du zona se soit compliquée. La douleur peut être légère ou sévère. Il peut être persistant ou intermittent et se produira partout où apparaissent les vésicules du zona. Tout remède contre le zona qui fonctionne bien fonctionnera également dans les névralgies post-herpétiques.

Névralgie glossopharyngée

- Ce type de douleur névralgique survient dans la gorge, là où se trouve le nerf glossopharyngé. La douleur est causée au cou et à la gorge.

Névralgie occipitale

- Ce type de douleur névralgique est causée par une tension physique et émotionnelle et produit une douleur douloureuse et lancinante continue. Bien qu'il n'existe aucune preuve scientifique, certains traitements alternatifs tels que l'acupuncture, le biofeedback et la chiropratique ont été jugés utiles par certains patients souffrant de névralgies. Les remèdes

maison à base nutritionnelle sont également très populaires pour traiter les névralgies. Certains d'entre eux sont donnés ci-dessous:

1. Romarin

L'huile de romarin a des propriétés analgésiques. L'application sur la zone douloureuse aidera à réduire la douleur neuropathique causée par la névralgie du trijumeau.



Vous pouvez préparer du thé de romarin et le boire trois fois par jour. Les capacités antioxydantes du romarin aident à renforcer les douleurs du système immunitaire. Il induit un effet sédatif sur les nerfs pour se calmer.

2. Poivre de Cayenne



Le poivre de Cayenne est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour la névralgie, mais il ne convient pas à ceux qui saignent facilement. De telles personnes devraient l'éviter.

D'autres peuvent mélanger le poivre de Cayenne avec de l'huile d'olive à appliquer sur la zone touchée. Les propriétés hydratantes de l'huile d'olive aident le poivre de Cayenne à atteindre les nerfs à travers la peau. Le poivre de Cayenne a des propriétés anti-inflammatoires et est également utilisé pour le soulagement de la douleur arthritique.

3. Jus de carotte

Buvez un verre de jus de carotte par jour. La carotte est riche en vitamine A, vitamine C, vitamine B2, vitamine B5 et acide folique. Ces vitamines nourrissent efficacement les nerfs et réduisent les douleurs névralgiques.

4. Gingembre

Le gingembre a d'excellentes propriétés anti-inflammatoires. Boire du thé au gingembre 2-3 fois par jour. Épluchez et coupez environ un pouce de gingembre en petits morceaux ou râpez-le et faites-le bouillir dans un verre d'eau. Laisser mijoter pendant 5 minutes et filtrer le thé. Buvez une gorgée par gorgée.

5. Curcuma

La curcumine trouvée dans le curcuma possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires. Vous pouvez utiliser le curcuma dans votre cuisine pour le consommer afin de réduire les inflammations de toutes sortes, y compris la douleur et l'inflammation causées par des névralgies.

71. BRÛLURES D'ESTOMAC

Les brûlures d'estomac donnent une sensation de brûlure dans la poitrine et l'estomac. Il peut être confondu avec des problèmes cardiaques car la douleur qui monte de la poitrine et qui irradie parfois jusqu'au cou, à la gorge et à la mâchoire est très similaire. De nombreux remèdes à la maison peuvent vous soulager de la douleur causée par les brûlures d'estomac et ne nécessitent aucun médicament dans la plupart des cas.

QUELLES SONT LES CAUSES DES BRÛLURES D'ESTOMAC?

Un régime alimentaire inapproprié est la principale cause des brûlures d'estomac. Si nous prenons le plein contrôle de ce que nous mangeons et de ce que nous ne mangeons pas, il n'y aura pas de brûlures d'estomac dans la plupart des cas. Un régime alimentaire inapproprié entraîne un reflux acide.

La plupart des brûlures d'estomac sont causées par le reflux acide, mais un très faible pourcentage (moins de 60 000) peut être dû à une maladie cardiaque. Il est également vrai que, parfois, le reflux acide peut ne pas causer de brûlures d'estomac, mais presque toutes les brûlures d'estomac sont causées par un reflux acide.

La nausée, les gaz, les ballonnements et l'essoufflement sont quelques-unes des manifestations physiques des brûlures d'estomac. Ceux-ci peuvent accompagner avec un goût acide ou acide dans la gorge et la bouche.

Bien que la plupart des symptômes de brûlures d'estomac soient temporaires et liés à ce que vous mangez et à la quantité que vous mangez, il est important de rechercher la cause exacte et d'éliminer toute possibilité de problème cardiaque.

Les remèdes à la maison pour les brûlures d'estomac peuvent être utiles pour soulager la douleur. Tous les autres remèdes contre le reflux acide seront également efficaces contre les brûlures d'estomac.

1. ALOE VERA

Aloe Vera Drink est un excellent remède à la maison. Buvez un verre de jus d'aloë vera 2 à 3 fois par jour. Cela apportera un bon soulagement.

- ✚ Pelure de la peau externe d'une feuille d'Aloe Vera
- ✚ Retirez la couenne et versez environ 30 ml dans un mélangeur.
- ✚ Ajoutez 200 ml d'eau Aloe Vera Zind et laissez le mélangeur faire son travail.
- ✚ Ajouter une cuillère à café de miel
- ✚ N'ajoutez pas de sucre. Même après avoir ajouté du miel, le jus n'est peut-être pas exaltant, mais il est très bon pour se débarrasser des brûlures d'estomac.

2. L'EAU

L'eau est l'un des ingrédients les plus puissants pour obtenir un soulagement immédiat des brûlures d'estomac. Deux verres d'eau fraîche devraient suffire dans la plupart des cas.

- ✚ Buvez un verre d'eau dès les premiers signes de brûlures d'estomac.
- ✚ Buvez un autre verre immédiatement après le premier
- ✚ Ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un demi-verre d'eau et buvez-le.
- ✚ Le bicarbonate de soude neutralise l'acidité. Si vous avez une pression artérielle, évitez le bicarbonate de soude. Seulement 2 verres d'eau devraient suffire.

3. POMME DE TERRE

Le jus de pomme de terre est un autre excellent remède à la maison pour obtenir un soulagement des brûlures d'estomac.

- ✚ Nettoyez une pomme de terre de taille moyenne avec de l'eau.
- ✚ Ne pas peler sa peau.

- ✚ Hachez-le et mettez-le dans un mélangeur avec 100 ml d'eau pour en extraire le jus. Filtrer le jus et le siroter lentement.
- ✚ Assurez-vous que la pomme de terre que vous avez sélectionnée est saine. Il ne devrait pas être doux ou vert. Les taches vertes indiquent des pommes de terre non mûres. Les pommes de terre non mûres contiennent de la solanine qui est toxique.

4. AMANDES

Les amandes sont un autre excellent traitement naturel. Croquez 3-4 amandes chaque fois que vous ressentez des brûlures d'estomac. Mâcher chaque amande lentement 40 fois avant de l'avaler complètement la rend plus efficace

Les amandes aident à réduire l'impact acide des aliments dans le tube digestif. Par conséquent, prendre l'habitude de manger 3-4 amandes après chaque repas préviendra les brûlures d'estomac. Vous pouvez faire tremper les amandes pendant la nuit pour les rendre molles.

5 - PAPAYE

La papaye est également une aide très digestive. La plupart des parties du papayer et des fruits, y compris les feuilles, la pulpe et les graines, contiennent une enzyme appelée papaïne. L'enzyme est également connue sous le nom de pepsine végétale et est utilisée dans de nombreuses préparations médicales. Vous pouvez utiliser les fruits de papaye pour vous débarrasser de vos brûlures d'estomac comme suit:

- ✚ Couper la papaye en tranches et manger au moins 200 grammes de pulpe de papaye pour un bon soulagement.
- ✚ Les femmes enceintes devraient éviter de manger de la papaye car cela peut entraîner une fausse couche.
- ✚ Pour un meilleur effet, mangez de la papaye après 15 minutes de votre repas.

6 - GINGEMBRE

Le gingembre contient des composés tels que le gingérol et le shogaol, qui procurent un effet apaisant dans le processus de digestion pour éliminer les brûlures d'estomac. Le gingembre est donc non seulement utile dans le traitement des brûlures d'estomac, mais également dans d'autres problèmes tels que les nausées et les vomissements liés à l'indigestion.

Les avantages du gingembre à bien des égards, vous pouvez donc l'ajouter pendant la cuisson des aliments pour éviter les brûlures d'estomac. Cependant, si vous avez déjà des brûlures d'estomac, vous pouvez boire de la pâte de gingembre que vous pouvez préparer comme suit:

Prenez un pouce de racine de gingembre frais.
Presser son jus et le mélanger avec une cuillère à café de miel.
Lécher le mélange pour le soulagement.

Vous pouvez également préparer du thé au gingembre en faisant bouillir les tranches de gingembre dans 200 ml d'eau. Une fois le thé préparé, laissez-le refroidir à une température agréable. Ajoutez une cuillère à café de miel et buvez-le au chaud.

7- BANANE

La banane agit comme un antiacide naturel. Mangez une banane bien mûre après chaque repas. La banane ne doit pas être trop mûre, ce qui la rend très douce.

Il sera plus efficace dans le soulagement de la douleur des brûlures d'estomac si vous le mangez après 15 minutes de prise de nourriture.

72. LA SINUSITE.

C'est un gonflement des voies nasales et respiratoires, ce qui provoque l'accumulation de la glaire nasale empêchant le passage de l'air et développe une série de symptôme assez gênant tel que les maux de tête, douleur des yeux, sensibilité dans le nez, écoulements nasale.



Ingrédients:

- Eucalyptus - Gingembre - Citron - Miel pure.

Procédure:

Faites bouillir les feuilles d'eucalyptus et le Gingembre pendant 20 mn, verser à chaud dans un gobelet, couvrez vous la tête avec une serviette et aspirer la vapeur. Une fois l'infusion est refroidie, ajouter 3 cuillère de miel et 3 cuillère de jus de citron dans un verre de cette tisane et boire. Répétez pendant une semaine.

73. RÈGLES DOULOUREUSES ET SALES (DYSMÉNORRHÉE)

Qu'est-ce que la dysménorrhée? La dysménorrhée est un terme médical qui signifie «Règles douloureuses». Il existe deux types de dysménorrhée; primaire et secondaire.



La dysménorrhée primaire est le type de dysménorrhée le plus courant. Les crampes dans le bas de l'abdomen (ventre) peuvent commencer 1 à 2 jours avant le début de vos règles et durer 2 à 4 jours.

La dysménorrhée secondaire survient lorsque les crampes résultent d'un problème médical tel que l'endométriose. L'endométriose est une affection qui survient lorsqu'un tissu similaire à la muqueuse de l'utérus se trouve en dehors de son emplacement normal. Cela provoque généralement des douleurs avant et / ou pendant les règles de la jeune femme.

Qu'est-ce qui cause la dysménorrhée?

Les crampes que vous ressentez à la suite d'une dysménorrhée sont causées par des contractions utérines (lorsque votre utérus se contracte et se

détend, permettant ainsi au sang de sortir de votre utérus). La muqueuse de votre utérus libère des produits chimiques spéciaux appelés «prostaglandines» (prononcés: pross - ta - glan - din). Ces produits chimiques sont libérés par la muqueuse utérine et augmentent la force des contractions, en particulier pendant les premiers jours du cycle menstruel de la femme (lorsque les niveaux sont élevés). Des taux élevés de prostaglandines peuvent également causer des nausées, de la diarrhée et des vertiges.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DYSMÉNORRHÉE?

La plupart des jeunes femmes atteintes de dysménorrhée ont des douleurs au bas du dos et des crampes dans la partie inférieure de l'abdomen pendant leurs règles. Cette douleur peut aller de sourd à lancinante. Certaines filles peuvent présenter d'autres symptômes au cours de leurs règles, tels que :

- Nausées
- Vomissements
- Selles molles / diarrhée
- Constipation
- Ballonnements abdominaux
- Maux de tête
- Vertiges, tous pouvant être légers à graves.

Est-ce normal d'avoir des crampes pendant tes règles?

Oui, c'est normal d'avoir des crampes légères pendant vos règles, à cause des contractions utérines. L'utérus est un muscle qui se contracte et se détend. Cela peut provoquer une douleur lancinante ou semblable à une crampe. Les règles douloureuses sont parmi les troubles gynécologiques les plus fréquents. Loin d'être anodins, ils peuvent considérablement gâcher la vie des femmes qui en sont victimes.

Les jeunes filles ne savent pas toujours si leurs règles sont normales, en particulier lorsque celles-ci surviennent. Durée, âge d'apparition, quantité du flux menstruel

Pour de nombreuses femmes, à tout âge, les règles sont associées à un certain inconfort, voire à des douleurs qui peuvent être si fortes qu'elles empêchent toute activité. Les règles douloureuses sont la première cause d'absentéisme scolaire.

Les toutes premières règles sont habituellement indolores. Quand elles deviennent régulières, elles peuvent être associées à des douleurs spécifiques de crampes dans le bas-ventre et de contractions qui peuvent remonter jusqu'au milieu du dos ou descendre jusque dans les cuisses.

INGRÉDIENTS



- 7 noyaux de mangues
- 2 litres d'eau minéral
- Miel
- L'ail

Préparation

- Enlever la coque de la mangue pour obtenir le noyau. Mettez dans un petit pot et ajouter 1 cuillerée de miel et un quelque gousse d'ail. Faire bouillir pendant 10 minutes, laisser refroidir et boire 1 tasse, 2 à 3 fois par jour avant et pendant toute la durée des règles.

74. L'HAPATITE B

S'il vous plaît, regardez autour de vous, vous verrez finalement cette plante si commune mais très puissante appeler Phyllanthus Amarus. Cette plante est très importante plus particulièrement pour les patients atteints d'hépatite B.



Cette plante est présente partout et s'est révélée être la bénédiction de Dieu pour la guérison de nos diverses maladies. Il a été prouvé qu'il contient 25 propriétés et actions chimiques. Vous pouvez le trouver dans les rues, les jardins, les zones cultivées, les lieux d'habitation, etc. il mesure environ 30 à 60 cm de hauteur et comporte de nombreuses petites feuilles vertes et à plumes.

CONCLUSIONS DE LA RECHERCHE SUR SON UTILISATION POUR LE FOIE ET L'HEPATITE

Les recherches menées en Inde et en Chine montrent qu'il agit principalement sur la foie, confirmant ainsi son utilisation historique en tant que remède contre un ictère ou **jaunisse**. Des études ont également montré que 22 patients sur 37 étaient atteints du Virus de l'hépatite B (VHB) chronique en seulement 30 jours et qu'ils étaient continuellement testés négatifs pendant 9 mois. Les enfants atteints d'hépatite chronique ont

également retrouvé leur état de foie dans les 5 jours suivant leur consommation.

CONCLUSIONS DE LA RECHERCHE SUR SON UTILITÉ POUR LES CALCULS RÉNAUX

Au Brésil et en Indonésie, cette plante est principalement utilisée pour le traitement des calculs rénaux. En 1990, il a été signalé que DR. Wolfram Wiseman utilise cette plante pour traiter plus de 100 patients souffrant de calculs rénaux, dont 94% ont été guéris avec succès en une semaine ou deux.

CONCLUSIONS DE LA RECHERCHE SUR SON UTILISATION POUR D'AUTRES MALADIES

Pendant des centaines d'années, les Indiens ont traité l'asthme et la bronchite avec cette même plante. Des chercheurs ont également rapporté qu'il contenait des composants chimiques pour combattre les allergies et aider les patients atteints de SIDA à se sentir mieux.

En 1993, l'Université de San Marcos a découvert qu'il contient des propriétés antibactériennes sur E. coli, Klebsiella et Pneumonia & Protus Mirabilis.

Aux Bahamas, il est principalement utilisé pour traiter l'appétit, la constipation, la typhoïde, le rhume, ainsi que le manque d'appétit. En Inde, il est principalement utilisé pour traiter les morsures de serpent, les diabétiques et pour produire des analgésiques intestinaux et des médicaments pour le foie.

En Asie du Sud-est et dans les Caraïbes, il est principalement utilisé pour traiter le paludisme, le fébrifuge, la syphilis et la purification du sang.

MODE DE CONSOMMATION

- Infusion (thé chaud)
- Décoction (thé bouilli)
- Macérations (trempage à froid)

PRÉPARATION POUR L'HÉPATITE B



Faites bouillir une poignée de la plante avec 1 litre d'eau dans une casserole bien fermée pendant 15 minutes.

REMARQUE:

Si vous pouvez voir la vapeur s'échapper ou sentir l'arôme, cela signifie que votre couvercle n'est pas assez serré et que des propriétés précieuses s'échappent. Il peut être conservé au réfrigérateur après avoir filtré les feuilles et les graines, donc il se détériore au bout de 3 jours.

Vous pouvez faire bouillir une quantité suffisante et la conserver au réfrigérateur, mais cela ne devrait pas dépasser une semaine.

POSOLOGIE:

Une demi-tasse ou une tasse complète à prendre 2 fois par jour à jeun pendant 30 jours de façon cohérente. Les enfants doivent prendre un quart de la dose adulte.

Après 30 jours, passez à nouveau le test. S'il reste encore des traces d'hépatite dans votre système, continuez le traitement pendant deux semaines et effectuez un nouveau test.

Toutes les traces d'hépatite B dans votre système disparaîtront complètement après ce traitement.

75. VIH/SIDA



COMMENT TRAITER LE VIH AVEC DE LA CUMIN NOIR (NIGELLA SATIVA)

Le grain noir (Nigella Sativa) est un remède à la maison traditionnel également appelé cumin noir. Il est censé renforcer le système immunitaire et avoir des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, antifongiques et antiparasitaires.

Les gens l'utilisent pour traiter des problèmes digestifs et respiratoires, mais des études ont montré qu'il contient également des agents anticancéreux. Pour utiliser des graines noires, vous devez chauffer les graines brutes et les broyer avant de les manger. Vous pouvez également les combiner avec du miel, de l'eau, du yogourt ou d'autres aliments, ou appliquer de l'huile de graines noire sur votre peau par voie topique.

COMMENT GUÉRIR LE VIH?

Aujourd'hui, alors que nous investissons beaucoup d'argent dans la découverte d'un traitement curatif contre le VIH, affirmer que cette graine peut guérir du VIH semble ridicule. Voici les cas pratiques:

ÉTUDE DE CAS 1

Un Nigérian de 46 ans a participé à une étude dans laquelle un herboriste lui avait prescrit 10 ml de concoction de graines noires. Cependant, il n'a pris le mélange que deux fois par jour. La concoction était composée à 60% de graines noires et à 40% de miel. Le 5^{ème} jour de traitement, sa fièvre avait disparu, de même que sa diarrhée le 7^{ème} jour. Après 20 jours, ses multiples lésions avaient également disparu. À la fin de la période de 6 mois, il était séronégatif.

Le patient a été séroconverti pendant 24 mois après la période de traitement initiale de 6 mois. Il a été testé plusieurs fois en 24 mois et était toujours séronégatif pour le VIH avec un CD4 normal (le nombre était de 650 cellules / mm³).

Étude de cas 2

Dans une seconde étude, six patients séropositifs ont été recrutés et suivis pendant 4 mois. Les patients prenaient un mélange à base de plantes contenant des graines noires et du miel comme traitement alternatif de l'infection par le VIH. Chez tous les patients, les symptômes associés au VIH ont disparu environ 20 jours après le début du traitement.



Usage

1/2 cuillère à café de graines noires
1/2 cuillère à café de miel
1 verre d'eau tiède

Mouler les graines de nigelle et mélanger les graines de moules de nigelle avec du miel, puis mélanger le tout dans le verre d'eau
Buvez le matin l'estomac vide, au moins 30 minutes avant le petit-déjeuner et le soir avant le coucher.

JATROPHA ROUGE CONTRE LE VIH

Appelé Lapalapa Pupa en langue yoruba, Ceci est une plante qui peut effectivement débarrasser de votre corps le VIH, le Cancer et des ulcères d'estomac.



Préparation

- ✚ Broyez ou écrasez quelques feuilles dans de l'eau pour obtenir le jus.
- ✚ Filtrer le jus dans une tasse en verre moyenne.

Dosage

Buvez 3 verres par jour (matin, midi et soir) pendant 90 jours.

Pour accélérer l'efficacité, évitez les repas 1 heure avant de boire. Après 90 jours, vous ferez un autre test VIH-SIDA et vous confirmerez que le test est négatif pour le VIH.

ALTERNATIVEMENT



- ✚ Chauffez un peu la graine noire du jatropha rouge et mélangez-la avec de l'ail et du Petit Kola (garcinia kola).
- ✚ Ajouter le miel d'origine et bien mélanger.
- ✚ Prendre 2 cuillère à soupe le matin et le soir pour 30 - 45days

Cela a permis de guérir de nombreuses personnes de leur VIH / sida. Vous pouvez essayer et après cela, consultez votre médecin pour un test de dépistage du VIH.

Vous serez choqué d'être séronégatif

76. CANCER

COMMENT TRAITER TOUTE SORTE DE CANCERS ?

Le cancer est une maladie caractérisée par la prolifération incontrôlée de cellules, liée à un échappement aux mécanismes de régulation qui assure le développement harmonieux de notre organisme.



Le cancer est une maladie très courante de nos jours. Il existe un certain nombre de cancers différents, ayant chacun leurs propres symptômes et pouvant toucher diverses parties du corps.

En se multipliant de façon anarchique, les cellules cancéreuses donnent naissance à des tumeurs de plus en plus grosses qui se développent en envahissant puis détruisant les zones qui les entourent (organes). Les cellules cancéreuses peuvent également essaimer à distance d'un organe pour former une nouvelle tumeur, ou circuler sous forme libre. En détruisant son environnement, le cancer peut devenir un réel danger pour la survie de l'être vivant.

Traitement par les plantes



Ingrédients

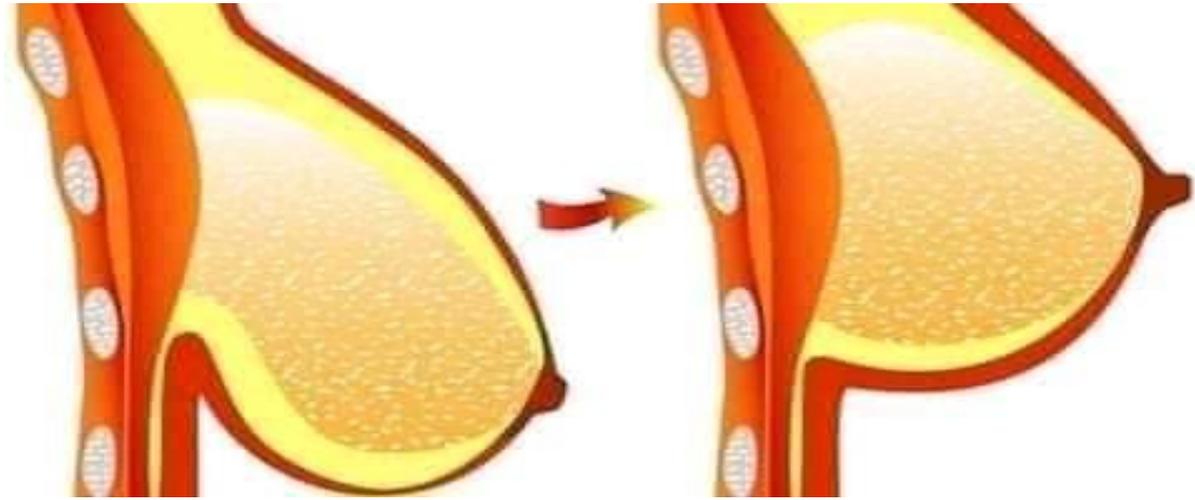
- ✚ 1 Feuille d'aloë vera
- ✚ 2 à 3 gros gingembre frais
- ✚ 1 Ananas (ananas)
- ✚ 1 fruit corossol

Préparation

- ✚ Laver bien les ingrédients (retirer les petites épines de l'aloès) --- Enlever la peau pour prendre le jus gluant,
- ✚ Couper les gingembres, retirer la peau de l'ananas et couper en morceau, enlever la peau du corossol
- ✚ Porter le tout au mixer (Blender) et mixer jusqu'à avoir un mélange lisse.
- ✚ Filtrer le jus, buvez une tasse les matins et une les soirs pendant 2 mois

Allez refaire le test

77. RAFFERMIR LES SEINS



Ingrédients

- 1 concombre - 1 Jaune d'œuf - 1 cuillère à café du beurre de karité

Préparation:

Mixez le concombre dans un blender. Ajoutez le jaune d'œuf et 1 cuillère à café du beurre de karité, mixez bien le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Appliquez-la sur vos seins sous forme de massage environ au moins 5 à 10 minutes de massage. Laissez-la pendant 30 minutes et rincez abondamment d'eau froide. Utilisez ce masque 1 fois par semaine.

POUR AUGMENTER LE VOLUME DES SEINS, Masser chaque soir avec le mélange huile de fenugrec +beurre de karité

78. CONTRACEPTIF NATUREL

La question des grossesses non désirées chez les mères allaitantes en Afrique sub-saharienne est assez alarmante. Bien que la plupart des mères cherchent à espacer leurs enfants, beaucoup d'autres n'atteignent pas leur objectif.

Dans ce livre, j'ai décidé d'aider les mères et les jeune filles en leur expliquant comment utiliser efficacement une méthode naturelle de contraception appelée eau UDA. "

"Vous devriez noter que contrairement aux contraceptifs hormonaux, l'utilisation de l'eau UDA pour prévenir les grossesses n'a aucun effet secondaire."

"Elle est également sans danger pour les femmes allaitantes. En fait, l'eau UDA contient des vitamines A, B1, B2, C, E et de l'acide folique.

COMMENT PRÉPAREZ-VOUS L'EAU UDA?



Étape 1: achetez une grande quantité d'UDA et mettez-la dans un pot, par exemple. 250 grammes, ce qui devrait représenter environ la moitié de la taille d'une boîte de conserve de Milo.

Étape 2: Ajoutez environ 60cl d'eau, par ex. une bouteille d'eau Nestlé

Étape 3: Faites bouillir l'UDA dans cette eau pendant 5 minutes et laissez-la refroidir.

Étape 4: Une fois que l'eau UDA bouillie est refroidie, vous pouvez la stocker dans un récipient de votre choix, par exemple. vous pouvez utiliser votre bouteille en plastique et la placer dans un réfrigérateur.

L'eau UDA peut être conservée au réfrigérateur pendant un mois à 25 ° C, c'est-à-dire un compartiment de stockage normal dans le réfrigérateur.

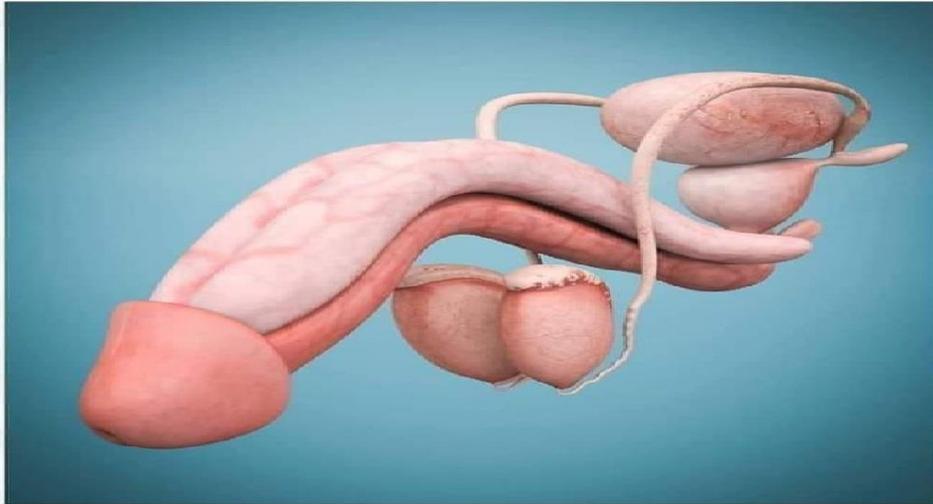
Ne pas mettre au congélateur pour que l'ingrédient actif soit stable bien qu'il soit plus actif lorsqu'il n'est pas stocké trop longtemps.

Étape 5: Immédiatement après un rapport sexuel avec votre mari, secouez très bien la bouteille et versez l'eau UDA dans un verre. Un verre de cette eau contraceptive devrait suffire.

Certaines femmes préfèrent également le prendre avant les relations sexuelles (certains spermatozoïdes sont têtus).

79. INFERTILITÉ MASCULINE

L'infertilité masculine peut avoir diverses causes, allant de la maladie testiculaire aux carences hormonales, en passant par des problèmes structurels (acquis ou malformations congénitales) jusqu'aux organes reproducteurs masculins.



Les expositions environnementales à certains agents chimiques, traitements anticancéreux, utilisation de substances dites 'récréatives' (par exemple: alcool, drogues illicites, stéroïdes anabolisants / de performance qui incluent certaines préparations à base de plantes capables de modifier l'équilibre hormonal dans le corps, pourraient / auraient un potentiel de causer l'infertilité masculine.

LES CAUSES COURANTES D'INFERTILITÉ MASCULINE SONT:

* **Infections:**

Les oreillons sont connus pour causer des dommages et des blocages au système reproducteur masculin. Un traitement rapide est important en utilisant un remède curatif à base de plantes pour éviter un processus complexe pouvant conduire à une chirurgie.

* **Déséquilibres hormonaux:** Les preuves suggèrent que les problèmes de thyroïde peuvent également conduire à de faibles niveaux de

testostérone, hormone stimulant le follicule (FSH) et hormone lutéinisante (LH), qui sont des hormones nécessaires à la production de sperme. Une phytothérapie efficace pourrait également être utilisée dans certaines circonstances pour faciliter la production de LH et de FSH.

*** Dysfonctionnement Sexuel:**

Associé à des problèmes psychologiques, à l'âge (plus de problèmes éjaculatoires: éjaculation précoce et retardée), à des conditions médicales NB: L'éjaculation rétrograde se produit lorsque le sperme est libéré à l'arrière dans la vessie, ce qui est généralement associé à des lésions nerveuses, à la suite d'une chirurgie de la prostate ou du bas du dos, de certaines anomalies congénitales et de maladies telles que le diabète et la sclérose en plaques, ainsi que des médicaments traitement de dépression et hypertension artérielle.

*** QUANTITÉ ET QUALITÉ DE SPERME**

Faible nombre de spermatozoïdes, motilité et morphologie

Dans les cas où il existe des preuves d'infections telles que les maladies sexuellement transmissibles, un traitement rapide est d'une grande importance en utilisant une formule naturelle à base de plantes qui augmenterait probablement les chances de conception.

Blocages et autres problèmes anatomiques dans le système reproducteur masculin

Tout blocage dans le passage du sperme du testicule conduirait à une azoospermie, ce qui signifie qu'il n'y a pas de sperme dans le sperme ou l'éjaculation. Les blocages peuvent être dus à des anomalies congénitales (absence congénitale de. Comme déférents), ou parfois à une complication d'infection provoquant une cicatrisation ou une post-chirurgie (vasectomie).

Varicocèle

Une varicocèle causée par une faiblesse dans les valves des veines. Ces valves aident à assurer un écoulement unidirectionnel (unidirectionnel) dans les veines. Lorsque ces valves deviennent faibles, les veines deviennent une veine anormalement gonflée (variqueuse) qui diminue ou bloque le flux sanguin autour des testicules. Ils finissent par provoquer une augmentation de la température scrotale qui n'est pas idéale; par conséquent, ils ont été liés de manière controversée à une mauvaise production et qualité de sperme.

Troubles du système immunitaire

Dans de rares cas, le corps reconnaît son sperme comme un étranger, ce qui peut être dû à une interruption de l'anatomie normale du système reproducteur masculin.

Hypospadias

Il s'agit d'une affection congénitale dans laquelle l'ouverture de l'urètre (ouverture externe sur le pénis: pour laisser sortir l'urine et le sperme) n'est pas située à l'extrémité du pénis. ce qui en fait un défi pour le sperme de se déposer correctement dans le vagin de la femme pendant les rapports sexuels. Le remède à base de plantes avec une recherche scientifique approfondie, a confirmé, avec la thérapie nutritionnelle naturelle pure est une solution idéale pour les causes énumérées ci-dessus pour le traitement ou la prévention.

REMEDE AUX HERBES POUR LE SPERME AQUEUX:

Sperme aqueux est la cause fondamentale de nombreux problèmes d'infertilité auxquels sont confrontées de nombreuses familles africaine aujourd'hui. Avec le don d'herbes par nature cependant, beaucoup d'hommes ont été capables de surmonter ce défi.

La nature a fourni tout ce dont nous avons besoin. Notre responsabilité consiste simplement à tirer le meilleur parti de cette disposition.

Maintenant, voici une recette simple pour les sperme aqueux:

VOUS AVEZ BESOIN DE

1. Gombo frais, et
2. 5 litre de vin de palme ou de gin.



PROCESSUS:

Broyer le gombo et le tremper dans le vin de palme et prendre une tasse par jour pendant trois semaines, après la fermentation

AUGMENTER LA QUALITÉ DU SEMENCE



Mélangez ou broyez très bien les graines noires (Nigella Sativa) avec le l'ail, puis mélangez le mélange avec du miel pur et original pour obtenir une pâte.

COMMENT UTILISER

Prenez une cuillère pour adulte une heure après le repas, matin et soir.

80. L'ÉJACULATION PRÉCOCE

Une éjaculation est qualifiée de précoce ou prématurée lorsqu'elle est incontrôlée et survient trop tôt pour permettre un rapport satisfaisant. On parle d'éjaculation précoce lorsqu'elle intervient avant la pénétration ou une à deux minutes après la pénétration si elle a lieu.



On parle d'éjaculation précoce quand elle survient de manière incontrôlable après quelques secondes ou deux minutes après le début de la pénétration pendant les rapports sexuels. On l'appelle primaire quand il est toujours présent chez l'homme, et secondaire quand il commence après une période de sexualité sans ce problème. L'éjaculation survient en général quelques secondes après la pénétration : l'homme ne peut pas contrôler son excitation car l'éjaculation survient involontairement. En éjaculant précocement, un homme ne réussit pas à décider du moment de son éjaculation. L'homme se plaint uniquement de ne pas ou de mal maîtriser le moment de l'éjaculation car il se laisse parfois submerger par un trop plein d'émotions.

Un cercle vicieux s'installe comme dans de nombreuses anomalies de ce type : le stress favorise l'éjaculation précoce qui elle-même provoque une angoisse qui aggrave davantage l'éjaculation précoce. L'éjaculation peut être un problème relationnel. Certains hommes éjaculent précocement

qu'avec certaines femmes seulement et ne présentent aucune anomalie avec d'autres partenaires.

Trouble sexuel masculin le plus fréquent devant la dysfonction érectile, l'éjaculation précoce touche 1 homme sur 5 au cours de sa vie, quel que soit son âge. Il a évidemment en général un impact sur la vie de couple, sociale et professionnelle. L'éjaculation précoce est un trouble fréquent à l'origine de diverses questions sur la durée normale du rapport sexuel chez l'homme et qui perturbent ceux qui en sont victimes.

PREMIÈRE TRAITEMENT PAR LES PLANTES

Ingrédients

- Racine Gouro composante majeure
- Syzygium aromaticum (clou de girofle en français)
- Xylophia aethiopica (épices)
- Musa paradisiaca (banane plantain)
- Racine de carpolobia lutea
- Racine de voacanga africana

Préparation

Séchez les ingrédients et les piler pour avoir une poudre fine
Mélanger cette poudre avec du miel

Mode d'emploi

Prendre une petite cuillerée de ce mélange matin et soir

DEUXIÈME TRAITEMENT PAR LES PLANTES

INGRÉDIENTS

- ✓ 30 g de Gingembre frais broyé
- ✓ 30 g de ginseng moulu
- ✓ 30 g de gousse de cola fraîchement moulue
- ✓ 30 g de girofle moulu
- ✓ Jus de 4 citrons jaune
- ✓ ½ litre de miel

- ✓ 3 litres d'eau

PRÉPARATION

Faire tremper le tout et laisser fermenter pendant 3 jours

Posologie

Boire un demi-verre matin et soir. Ce remède est également bon pour les hommes avec un faible nombre de spermatozoïdes, il va Augmenter considérablement

TROISIÈME TRAITEMENT PAR LES PLANTES

Le Gombo peut être utilisé comme remède contre l'éjaculation précoce.



Vous pouvez le prendre sous forme de poudre ou ajouter le légume cru dans votre alimentation. Cela aide les hommes à rester plus longtemps dans l'activité sexuelle.

- ✓ Étape 1: Prenez 5 à 10 grammes de extraite de la racine
- ✓ Étape 2: versez un verre de lait chaud
- ✓ Étape 3: Mélangez la poudre de racine du gombo et 1 cuillère à soupe de miel au verre de lait
- ✓ Étape 4: Mélangez bien et buvez cette solution pendant 3 à 4 semaines tous les soirs.

ou

- ✓ Étape 1: Coupez 3 à 4 morceaux de gombo en petits morceaux
- ✓ Étape 2: Faites-le tremper dans le verre d'eau pendant une nuit entière.
- ✓ Étape 3: Retirez les morceaux et filtrez l'eau à boire.
- ✓ Étape 4: Faites cette procédure tous les matins pendant 1 mois.

Comment cela marche-t-il?

Le gombo est utilisé pour améliorer la santé sexuelle et l'adhérence. Il a un grand nombre de vitamines et de zinc. Ces deux facteurs jouent un rôle vital dans la santé sexuelle d'un homme. La carence de ceux-ci étant la raison derrière les nombreux problèmes érectiles. Cette teneur élevée en vitamines et en zinc aide à remédier à l'épuisement.

SAFRAN, AMANDES, GINGEMBRE ET CARDAMOME

Le safran est un aphrodisiaque et peut donc être utilisé pour le traitement de l'éjaculation prématurée. Pour essayer un remède utilisant cette herbe merveilleuse, suivez les étapes ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Faites tremper dix amandes pendant la nuit dans de l'eau.
- ✓ Étape 2: Le lendemain, retirez la peau et mélangez les amandes dans un mélangeur avec 1 tasse de lait de vache.
- ✓ Étape 3: Ajoutez un peu de safran, de gingembre et de cardamome. Buvez ceci tous les matins.

GRAINES D'OIGNONS VERTS

Les graines de ce «bulbe» ont été utilisées pour réduire les symptômes de l'éjaculation précoce. L'avantage de ce légume est qu'il peut être cultivé sous tous les climats. Par conséquent, il possède les qualités aphrodisiaques parfaites pour surmonter le problème de l'éjaculation précoce.



- ✓ Nettoyez les feuilles extérieures et retirez les parties vertes qui ont commencé à se décomposer.
- ✓ La surface extérieure doit être pelée et vous obtenez un oignon frais et croustillant.
- ✓ Vous pouvez les couper en morceaux pour les utiliser dans vos recettes ou comme plats.

Méthode alternative

Étape 1: Écrasez les graines et prenez cinq cuillerées à thé d'eau.

Étape 2: Laissez la poudre tremper dans l'eau pendant trois heures.

Étape 3: Avant de manger, prenez le mélange pour éviter l'éjaculation précoce

81. RONFLEMENT

Qu'est-ce que le ronflement?

Le ronflement est un bruit inspiratoire lié à un rétrécissement du passage au fond de la gorge. Il survient lorsque les muscles de l'arrière-gorge, du voile du palais (ou "palais mou", zone arrière du palais), de la luette et de la langue se relâchent pendant le sommeil profond.

Chez certaines personnes, ces organes prennent alors plus de place et obstruent les voies respiratoires. Lors de l'inspiration, l'air a plus de mal à passer et fait vibrer anormalement le pharynx, provoquant un bruit de ronflement. Quand une personne ronfle, on parle de ronchopathie.

Types de motifs de ronflement

Ronflement avec la bouche fermée: Votre bouche est fermée, mais le son est activé- ce problème concerne les voies de passage nasales. Vous pouvez surmonter ce ronflement à l'aide d'exercices, de changements de mode de vie.

Bouche grande ouverte: Les tissus dans la gorge sont les coupables. L'obstruction dans la gorge peut forcer plus d'air à entrer lorsque vous dormez. Les autres causes peuvent être des problèmes de sinus ou une mauvaise posture dans le lit.

Ronflement sur le dos: Lorsque vous vous allongez sur le dos, vous respirez par la bouche, ce qui peut augmenter le ronflement.

Ronflement dans n'importe quelle position: Il peut s'agir des symptômes d'un problème grave, plus probablement de l'apnée du sommeil - Il est conseillé de voir le médecin / le médecin au cas où vous deviendriez réveillé à cause du ronflement ou que le partenaire reste éveillé.

Si vous avez un partenaire avec cette habitude de ronfler, cela peut causer des frictions dans la relation. Ce trouble est curable si vous obtenez les bonnes instructions et les appliquez. Alors, ayez de la patience et vivez heureux.

Qu'est-ce qui favorisent les ronflements ?

Plusieurs facteurs sont susceptibles de déclencher ou d'aggraver des ronflements :

- ✓ Le sexe : les hommes ronflent plus que les femmes.
- ✓ L'âge : le ronflement augmente avec les années.
- ✓ Le poids : le surpoids et l'obésité favorisent les ronflements quotidiens, avec ou sans apnée du sommeil.
- ✓ L'obstruction nasale ou naso-pharyngée : une malformation anatomique comme une déviation de la cloison nasale, une inflammation allergique, une atteinte infectieuse des muqueuses nasales ou des amygdales volumineuses peuvent entraîner un ronflement.
- ✓ La position couchée sur le dos aggrave les ronflements.
- ✓ L'alcool et la prise de certains médicaments (somnifères, tranquillisants ou d'antihistaminiques) à l'heure du coucher.
- ✓ Le tabac : il entraîne une inflammation chronique des voies aériennes supérieures gênant le passage de l'air.

RACINES DE RÉGLISSE + CANNELLE + MIEL POUR LE RONFLEMENT



Les racines de réglisse contiennent divers composés antidépresseurs. En fait, cette plante médicinale a de nombreuses utilisations documentées impressionnantes mais reste l'une des herbes négligées. Les racines de réglisse aident à ouvrir les voies respiratoires et atténuent le ronflement. D'autre part, la cannelle est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour le ronflement aussi. Largement cultivé dans les régions du Moyen-Orient et de l'Asie du Sud, l'écorce de cannelle est connue pour contenir de grandes quantités d'antioxydants. En plus de traiter le ronflement, il peut traiter le diabète, éliminer la mauvaise haleine, améliorer votre mémoire, faciliter la digestion et traiter la diarrhée.

Ensuite, le miel peut aussi aider à vous débarrasser du ronflement. La raison? Eh bien, c'est en raison des avantages anti-inflammatoires qu'il possède. Donc, pour essayer le remède, voici ce que vous devez faire:

Étape 1: Prenez ½ cuillère à café de racines de réglisse, ½ cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à café de miel biologique.

Étape 2: Les broyer ensemble pour former une pâte lisse.

Étape 3: Placez une très petite quantité de cette pâte sur votre langue.

Étape 4: Laissez-le se dissoudre mais lentement.

Ce remède n'est pas bon si:

- ✓ Vous souffrez de problèmes de foie et de reins.
- ✓ Vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang.
- ✓ Vous prenez des médicaments pour contrôler votre glycémie.
- ✓ Vous êtes enceinte ou allaitez.
- ✓ Vous avez récemment subi une opération ou vous allez en subir une.
- ✓ Vous souffrez de brûlures d'estomac et d'ulcères d'estomac.
- ✓ Tu as de la fièvre.

HUILE DE MENTHE POIVRÉE

La menthe poivrée est l'une des herbes rafraîchissantes pour traiter le ronflement. En dehors de cela, il peut dynamiser votre corps en général. Il améliore la digestion, réduit la douleur, élimine l'inflammation, détend

l'esprit, soigne l'haleine et aide à la perte de poids. La menthe poivrée a des propriétés anti-inflammatoires qui aident à réduire le gonflement des membranes qui tapissent les narines et la gorge. Ce remède est efficace si les causes du ronflement sont dues à une allergie, à un air froid ou sec. Pour essayer cette astuce, suivez les étapes ci-dessous:

- Étape 1: Vous pouvez ajouter de l'huile de menthe poivrée (deux gouttes) dans un verre d'eau.
- Étape 2: Se gargariser avec le mélange avant de dormir.
- Étape 3: Assurez-vous de ne pas avaler la solution.
- Une autre méthode consiste à utiliser de l'huile de menthe poivrée sur les deux côtés de votre nez (parties inférieures) avant de dormir.

L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est utilisée comme huile culinaire et contient environ 75% de matières grasses (n'ayez pas peur), mais le tout sous forme d'acide oléique naturel (ce qui signifie: monoinsaturé). Selon diverses recherches et études, il a été prouvé que l'acide oléique aide à équilibrer le cholestérol total, le cholestérol HDL et le cholestérol LDL de notre corps. Pour traiter le problème du ronflement à l'aide d'huile d'olive biologique, suivez les étapes ci-dessous:

Étape 1: Prenez une à deux cuillères à thé d'huile d'olive.

Étape 2: Consommez l'huile lentement avant d'aller au lit.

LA SAUGE

Largement répandu en Méditerranée, la sauge est un arbuste vert à tiges ligneuses claires. Il fleurit des fleurs violettes ou bleues. Cette plante est connue pour ses propriétés antidiabétiques, antimicrobiennes et anti hypertensives. Il présente également des propriétés anti-inflammatoires. Il peut diminuer l'inflammation et la congestion par le mucus dans les voies respiratoires, réduisant ainsi le problème de ronflement. Pour essayer ce remède, suivez les instructions ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez une poignée de feuilles de sauge.
- ✓ Étape 2: faites bouillir de l'eau dans une casserole.
- ✓ Étape 3: Vous pouvez ajouter deux à trois cuillerées à thé de vinaigre de cidre et de la sauge à l'eau bouillante.
- ✓ Étape 4: Ayez une serviette prête à vous passer la tête et à exhaler les vapeurs en vous servant de la bouche et du nez. Vous pouvez aussi vous gargariser avec cette eau.
- ✓ Continuez ce processus avant d'aller au lit.

GINGEMBRE

Pour essayer le remède à base de gingembre, suivez simplement les étapes ci-dessous:

Étape 1: Vous pouvez prendre un gingembre frais d'un à deux pouces.

Étape 2: Prenez deux tasses d'eau et deux cuillères à café de miel.

Étape 3: Râpez le gingembre en minuscules morceaux.

Étape 4: Ajoutez le gingembre dans le bol d'eau et faites bouillir pendant dix minutes

Étape 5: Laisser chauffer le mélange, filtrer le mélange et ajouter le miel.

Étape 6: Consommez le mélange quatre fois par jour.

82. MAUVAISE HALEINE

La mauvaise haleine est connue sous d'autres termes tels que "malodor" et "halitose", ce sera une situation embarrassante que la personne avec qui vous voulez parler fasse une grimace à cause de l'odeur provenant de la bouche.

Les raisons ou les cas peuvent être nombreux, comme le tabagisme, des problèmes médicaux tels que les sinus, la bouche sèche et les maladies des gencives. Cependant, il a été découvert que la principale raison en est la population de bactéries nocives qui s'est taillée une maison à l'arrière de la langue ou entre les dents.

Remède à base de plantes pour la mauvaise haleine

1. Graines de fenouil



Connu comme un assainisseur de bouche pour contrôler la mauvaise haleine, savez-vous que les fenouils ont des propriétés antimicrobiennes?

- ✓ Étape 1 : Vous pouvez prendre une cuillère à soupe de graines de fenouil et les mâcher.

- ✓ Étape 2 : L'action stimulera la production de salive et rafraîchira l'haleine.

Méthode alternative

Vous pouvez également boire du thé au fenouil plusieurs fois par jour. Cette méthode nécessite de laisser infuser trois cuillerées à thé de ces graines dans un petit bol contenant de l'eau pendant dix minutes.

Pas bon, si:

- Vous allaitez un bébé. On sait que les nourrissons ont subi des dommages au système nerveux.
- Vous pouvez souffrir d'une réaction allergique si vous êtes allergique à la carotte, au céleri ou à l'armoise.
- Vous avez un problème de saignement. La coagulation du sang peut devenir lente.
- Vous avez des antécédents d'affections hormono-sensibles telles que le cancer de l'ovaire, le cancer de l'utérus et le cancer du sein. Les graines de fenouil agissent comme des œstrogènes.
- Vous prenez des médicaments et prenez de la ciprofloxacine ou d'autres fluor quinolones, car les graines de fenouil pourraient atténuer les symptômes de la réaction.

2 - Menthe poivrée

La plupart des dentifrices contiennent de la menthe poivrée et en sont la raison - le composé chimique peut offrir à la bouche une sensation agréable, propre et fraîche. Vous pouvez laver deux ou trois feuilles de menthe poivrée et les mâcher dans la bouche pour vous soulager de la mauvaise haleine.

3 - Sauge

Connu depuis l'Antiquité comme l'une des plantes médicinales, la sauge a acquis une crédibilité pour sa capacité à combattre la mauvaise haleine.

- Étape 1 : Vous pouvez prendre une cuillère à soupe de sauge (hachée).
- Étape 2 : Mélanger la sauge hachée avec deux tasses d'eau dans un bol et porter à ébullition.
- Étape 3 : Buvez le mélange lentement.

4 - Clous de girofle

Bien que les clous de girofle apportent une sensation de brûlure dans la bouche, ils ont des propriétés antibactériennes. Vous pouvez mettre trois morceaux de girofle dans la bouche et les mâcher correctement.

Méthode alternative

Vous pouvez faire bouillir une tasse d'eau.

Ajouter une cuillère à soupe de clous de girofle au mélange. Chauffer le bol et laisser mijoter pendant cinq à dix minutes.

Vous pouvez boire le mélange ou l'utiliser pour un rinçage-lavage.

Autre traitement de la mauvaise haleine



La mauvaise haleine peut être très difficile à éliminer. De nombreux crèmes ou bains de bouche sur le marché peuvent aider, mais ils peuvent être assez coûteux et pleins de produits chimiques.

INGRÉDIENTS:

- - 2 citrons
- - 1 tasse d'eau tiède
- - ½ cuillère à soupe de cannelle
- - 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- - 1 cuillère à café de miel

PREPARATION ET UTILISATION:

- - La première chose à faire est d'ajouter le jus de citron avec la cannelle et le miel dans une bouteille. vous pouvez utiliser du bicarbonate de soude si vous n'avez pas de miel.
- - Ajoutez ensuite une tasse d'eau tiède et secouez le tout très bien.
- - Utilisez 1 ou 2 cuillerées à soupe de ce remède naturel pour vous gargariser la bouche, crachez-la au bout de quelques minutes.

83. INFERTILITÉ CHEZ LES FEMMES

Pour les femmes essayant de concevoir. La recette de banane est la réponse. Cela a déjà recueilli de nombreux témoignages de femmes déjà enceintes.



Ingrédients

Deux morceaux de banane, une tasse de lait ou de lait liquide, deux œufs non cuits et une cuillère à thé de bicarbonate de soude.

Préparatifs:

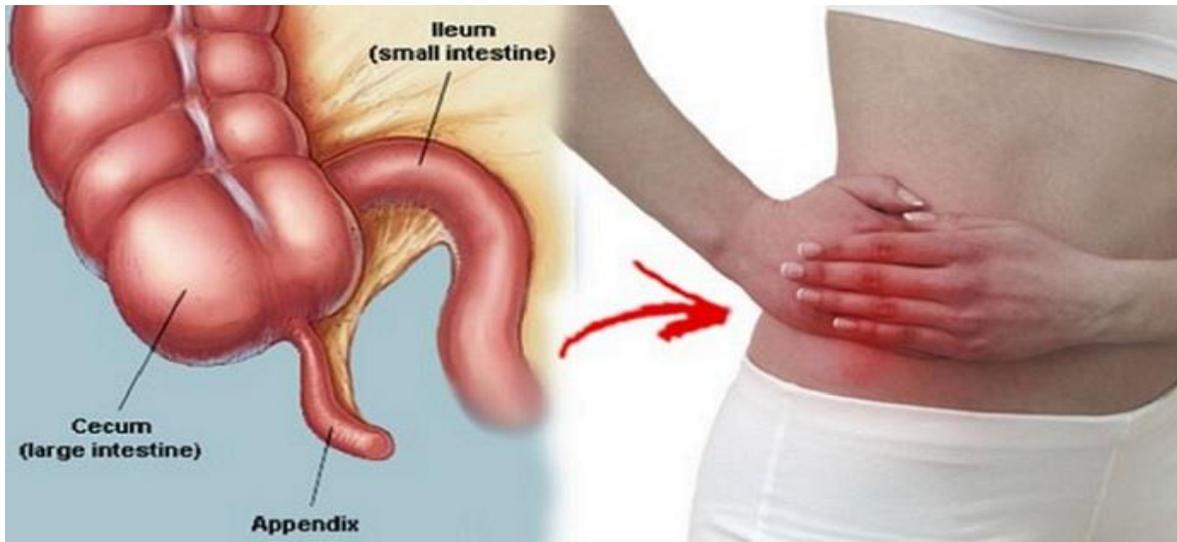
Mélangez bien le tout avec le bicarbonate et buvez immédiatement après votre cycle menstruel.

Usage:

Buvez-le une seule fois et sur un estomac vide plus tôt le matin après votre cycle menstruel.

84. APPENDICITE

L'appendicite est une inflammation soudaine de l'appendice – une petite excroissance en forme de ver (appendix vermiformis) située au début du gros intestin, du côté inférieur droit de l'abdomen.



L'appendicite est souvent le résultat d'une obstruction de cette petite structure anatomique par des matières fécales, du mucus ou un épaissement du tissu lymphoïde présent.

Elle peut aussi être causée par une tumeur qui obstrue la base de l'appendice. L'appendice devient alors enflé, colonisé de bactéries et peut éventuellement commencer à se nécroser.

La crise survient le plus souvent entre l'âge de 10 et 30 ans. Elle touche une personne sur 15, et un peu plus souvent les hommes que les femmes. L'appendicite doit être traitée rapidement, sans quoi l'appendice pourrait se rompre. Cette situation cause habituellement une péritonite, c'est-à-dire une infection du péritoine, la mince paroi qui entoure la cavité abdominale et qui contient les intestins. Une péritonite peut, dans certains cas, être fatale et requiert une intervention médicale d'urgence.

SYMPTÔMES

Les symptômes de l'appendicite peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer dans le temps;

Les premiers symptômes de la douleur se manifestent progressivement vers la partie inférieure de l'abdomen;

La douleur s'est progressivement passée d'une période de 6 à 12 heures. Elle finit par se localiser à mi-chemin entre le nombril et l'os public, du côté droit de l'abdomen.

Lorsqu'on presse sur l'abdomen près de l'appendice et qu'elle relâche la pression soudaine, la douleur s'accroît.

La douleur est souvent accompagnée des symptômes suivants :

- ✚ Nausées ou vomissements ;
- ✚ Perte d'appétit ;
- ✚ Faible fièvre ;
- ✚ Constipation, diarrhée ou gaz ;
- ✚ Ballonnement ou rigidité à l'abdomen.
- ✚ Chez les jeunes enfants, la douleur est moins localisée. Chez les adultes plus âgés, la douleur est parfois moins vive.

Si l'appendice se rompt, il arrive que la douleur s'apaise momentanément. Toutefois, l'abdomen devient vite ballonné et rigide. À ce stade, il s'agit d'une urgence médicale.

Souffrez-vous d'appendicite ou avez-vous quelqu'un qui en souffre? Voici le traitement naturel pour se débarrasser de l'inflammation sans aucune intervention chirurgicale.

Ingrédients

- ✚ citron
- ✚ Eau d'escargot
- ✚ Tomates

PRÉPARATION

Mélanger les tomates et le citron avec un mélangeur.

Casser l'extrémité pointue de la coquille d'escargot, il y a un liquide qui va couler, recueillir ce liquide et mélanger avec le jus de tomate + citron.

Usage:

Buvez ce mélange. Ce n'est généralement pas plus que ce que vous pouvez boire une fois.

Mais si vous ne pouvez pas, prenez la même recette deux fois, le même jour.

Répétez la procédure si nécessaire mais ne dépassez pas 5 jours.

85. FIBROMES

Si vous avez des fibromes, essayez ce très bon remède à la maison car il fonctionne rapidement. La cause principale des fibromes est principalement le résultat de la dominance en œstrogènes. Ce qui signifie qu'il y a trop d'oestrogène et de composés ressemblant à l'œstrogène qui circulent dans le corps.

Cela perturbe l'équilibre hormonal fin dans le corps de la femme, entraînant des problèmes tels que fibromes, menstruations irrégulières, endométriose, ovulation, kyste ovarien, etc., pour n'en nommer que quelques-uns.

- Le gingembre aide à résoudre la dominance en œstrogènes par divers moyens. Un moyen important est d'optimiser la fonction hépatique.
- Le foie gère les niveaux d'hormones circulant dans le corps et élimine les excès. Cependant, le foie peut être submergé par les quantités élevées de composés ressemblant à l'œstrogène dans de nombreux aliments transformés. Le gingembre aide le foie à détoxifier cette concentration toxique.
- De plus, le gingembre a un effet stimulant sur les glandes endocrines, qui sont importants pour assurer l'équilibre hormonal.

L'équilibre hormonal prive les fibromes de l'excès d'oestrogène dont ils ont besoin pour s'épanouir. Une fois que la dominance en œstrogènes est résolue, les fibromes vont se contracter et se dissoudre.

- Un puissant tonique fait maison peut être préparé à partir de gingembre et de betterave.

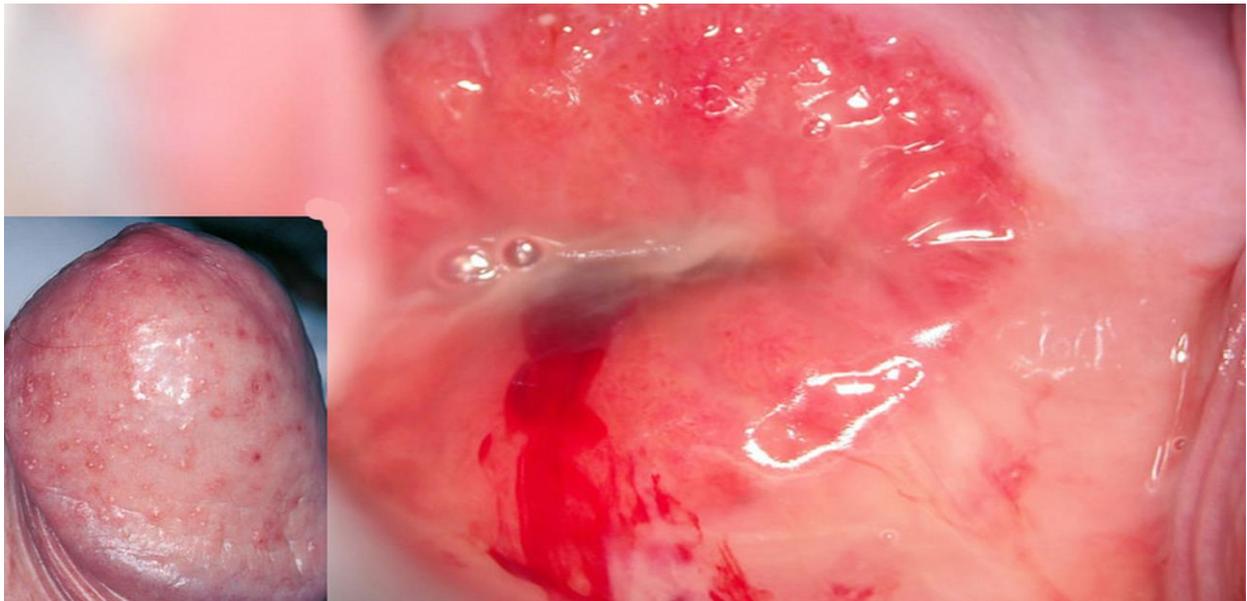


Broyer une cuillère à soupe de gingembre finement haché et une cuillère à soupe de betterave hachée finement dans un mélangeur avec une tasse d'eau.

Buvez ceci deux fois par jour. Dans quelques semaines, vous commencerez à voir des résultats spectaculaires.

86. CHLAMYDIA

La chlamydia est l'une des infections sexuellement transmissibles les plus courantes causées par le transfert de bactéries lors de rapports sexuels. Si elle n'est pas traitée, cette maladie peut entraîner des problèmes de santé chroniques tels que l'infertilité féminine et les maladies inflammatoires pelviennes.



Si vous voulez savoir comment vous débarrasser de la chlamydia, les remèdes à la maison suivants pour la chlamydia seront utiles.

Je vais vous montrer quelques-uns des remèdes rapides à la maison pour la chlamydia que vous pouvez appliquer facilement à la maison. Donc, si vous êtes diagnostiqué avec cette infection et que vous voulez vous débarrasser de ses symptômes avec des ingrédients naturels, vous devriez garder les deux yeux sur ces remèdes.

1. LAIT CAILLÉ

Le caillé est un excellent moyen pour votre corps de développer une immunité suffisante pour lutter contre les bactéries. En effet, le caillé contient des bactéries qui renforceront votre immunité.

Chaque fois que vous êtes infecté par la chlamydia, la prise de caillé non sucré donne les meilleurs résultats. Le caillé est facile à trouver dans les magasins d'alimentation et les épiceries.

Le yaourt, semblable au lait caillé, est également un autre moyen d'éliminer la chlamydia. Assurez-vous que le yaourt que vous choisissez est sans sucre. Pour de meilleurs résultats, il est conseillé de prendre du lait caillé ou du yaourt deux fois par jour jusqu'à la disparition de l'infection. Lorsque votre corps aura développé la bonne résistance aux bactéries, il sera difficile de le reproduire dans votre corps.

Ajoutez à une tasse d'eau bouillante et vous êtes prêt à la prendre dès qu'elle refroidit. N'ajoutez pas de lait ni de sucre, car cela en réduirait l'efficacité. Pour une récupération rapide, prenez environ 3-4 fois par jour. Cela devrait durer environ une semaine et l'infection devrait disparaître rapidement.

2. AIL

L'ail peut combattre les maladies infectieuses. C'est parce qu'il contient des propriétés antibactériennes. L'ail a prouvé ses pouvoirs et sa capacité à guérir les infections les plus courantes. La chlamydia est l'une de ces infections que l'ail peut soigner. Cependant, lorsque l'ail est cuit, tout son pouvoir de guérison est perdu.

Pour obtenir au mieux les avantages de l'ail, utilisez-le cru dans les soupes ou les salades. Vous pouvez également envisager de mélanger quelques gousses d'ail lorsque vous extrayez d'autres jus de légumes frais.

Évitez d'ajouter du miel et du sucre pour utiliser le potentiel maximum de l'ail. Assurez-vous d'avoir au moins 2 gousses par jour.

3. EXTRAIT D'OLIVIER

L'extrait d'olivier peut être utilisé sous différentes formes, telles que poudre, feuilles ou pommade. Il fonctionne à merveille comme un remède à la maison pour la chlamydia, car il aide votre corps à atteindre une immunité plus élevée. Ainsi, votre corps devient plus fort et est capable de lutter contre la réinfection.

Cela aide également à empêcher la propagation de la bactérie et l'aggravation de l'infection. Cela s'avère être l'un des meilleurs remèdes à la maison pour la chlamydia. Vous pouvez l'utiliser directement sur les zones de peau touchées. Ensuite, attendez quelques minutes avant de le rincer.

4. SAUGE

C'est l'une des méthodes les plus anciennes utilisées pour le traitement de la chlamydia. Cela signifie que son efficacité a été prouvée il y a des siècles. Cependant, vous devez avoir la sauge sous sa meilleure forme pour qu'elle soit pleinement efficace. Lors du traitement de la chlamydia, envisagez de broyer les feuilles.



Cela vous laisse avec une poudre fine que vous pouvez ajouter à une tasse d'eau bouillante. Couvrez la tasse pour obtenir une concentration abrupte et découvrez-la après quelques secondes.

Laissez-le refroidir un peu avant de prendre le mélange. C'est un processus que vous souhaitez répéter deux à trois fois par jour pour obtenir des résultats efficaces. Prendre de la sauge à cette dose pendant un certain nombre de semaines devrait vous aider à atténuer et, éventuellement, à éliminer l'infection.

Cette option est considérée par la plupart des hommes et des femmes car elle possède des propriétés antivirales et antibactériennes. La meilleure chose à propos de l'utilisation de la sauge est qu'il aide à résoudre tous les autres problèmes liés aux organes sexuels.

5. USNÉE

Cette plante est aussi appelée «barbe de vieillard». Il contient un antiviral très puissant qui aide à combattre diverses infections bactériennes dans le corps. La plante est riche en agents anti-bactériens car il s'agit d'une combinaison d'algues et de mousses. Chaque fois qu'il est utilisé pour traiter la chlamydia, il s'avère toujours efficace.



La meilleure chose qu'elle fait est d'éliminer non seulement les bactéries responsables de l'infection, mais aussi toutes les autres infections fongiques. Cette herbe est préférable de prendre en capsules, ou sous forme de thé.

Lorsque vous prenez un thé, broyez environ 500 milligrammes de l'herbe. Pour une récupération rapide, prenez environ 3-4 fois par jour. Cela devrait durer environ une semaine et l'infection devrait disparaître rapidement.

6. CHOU PALMISTE NAIN



Chou Palmiste Nain est un autre remède à la maison qui a été utilisé pour traiter la chlamydia. Il a été utilisé efficacement pour soigner les infections des voies urinaires en raison de ses propriétés antibactériennes. Lorsqu'il est utilisé efficacement, Chou Palmiste Nain guérit très rapidement la zone touchée. Le chou palmiste nain est disponible sur le marché sous de multiples formes, telles que des gélules en poudre, des baies séchées, des comprimés, des teintures liquides et sous forme de lipostérol. Assurez-vous d'en prendre suffisamment pour éliminer efficacement l'infection avant qu'elle ne se propage.

7. CURCUMA

Le curcuma est principalement utilisé dans la préparation de divers plats. C'est parce qu'il est connu pour ses propriétés antioxydantes et antibactériennes.

Cela le rend encore plus utile à la maison, en plus d'être une simple épice. La plupart des gens qui reconnaissent son pouvoir et ses capacités l'ont utilisé pour éliminer diverses infections bactériennes. Vous pouvez

également l'utiliser comme antiseptique pour soigner la région génitale touchée. Le meilleur moyen d'utiliser le curcuma est de prendre son lait deux fois par jour et d'ajouter chaque jour à vos aliments ou à vos smoothies. Toutefois, en fonction de la gravité de votre infection, vous devrez peut-être consommer plus de curcuma.

8. NEEM



L'huile de neem et ses graines constituent également la meilleure solution pour lutter contre les bactéries. Lorsque les graines sont écrasées et que l'huile de neem est extraite, elles contiennent de nombreuses propriétés antibactériennes qui aident votre corps à combattre les infections.

Cela fait du neem un premier choix pour soigner les infections à Chlamydia. Le meilleur moyen d'utiliser Neem pour Chlamydia est d'obtenir une crème à haute teneur en neem. L'application sur les zones touchées peut aider à éliminer rapidement l'infection.

Le thé au neem est également très efficace, en particulier pour les infections graves. Faire du thé au neem est facile. Il suffit de prendre de l'eau bouillie et d'ajouter environ 50 feuilles de neem. Prenez le thé au neem deux fois par jour pendant une semaine et cela suffit pour que l'infection disparaisse complètement.

9. ECHINACÉE

Cette plante contient de grands pouvoirs de propriétés antimicrobiennes. Il est généralement très utile pour renforcer le système immunitaire dans le corps. Il est disponible sous deux formes principales; une capsule et une teinture. Vous pouvez également acheter l'herbe dans son ensemble. Avec le genre de pouvoir qu'il possède, l'échinacée est un excellent remède à la maison pour la chlamydia. Si vous prenez Echinacée sous forme de teintures, maintenez une posologie de 200 à 500 milligrammes, en fonction de la gravité des infections.

Si vous prenez les gélules, cela devrait être environ 3-4 fois par jour. L'échinacée peut également être prise sous forme de thé, mais vous devez éviter d'ajouter du lait ou du thé ordinaire. Ajoutez simplement la plante directement dans de l'eau chaude, avec un filet de citron et des feuilles de menthe. Ce thé doit être pris 3 à 4 fois par jour pour de meilleurs résultats. Si vous utilisez ce remède pendant environ 10 jours, l'infection devrait disparaître d'ici là.

10. RACINE NUE – HYDRASTIS CANADENSIS

C'est aussi une autre herbe qui contient de grandes capacités à combattre les bactéries. La meilleure chose à faire est que cela aide à augmenter le nombre de globules blancs dans votre corps.



Ceci, à son tour, augmente la capacité de combattre toutes les maladies et les bactéries, faisant ainsi un excellent remède à la maison pour la chlamydia.

Le phoque doré possède également des propriétés antimicrobiennes et anti-intermittentes, ce qui est un excellent moyen de lutter contre la chlamydia. Pour obtenir des résultats efficaces, il faut envisager de prendre 1 000 milligrammes de cette plante, trois fois par jour. Le sceau d'or contribue également à réduire certains des symptômes associés à la chlamydia. Ceci est fait en faisant des douches qui sont appliquées aux zones touchées.

Les douches sont préparées en mélangeant $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel, une tasse d'eau tiède et une capsule de phoque d'or. Utilisez cette solution sur la zone touchée pendant dix jours.

11. GENTIANE

Cette plante est couramment utilisée par les Chinois. Les racines sont assez souvent utilisées dans les médicaments. Les racines sont également utilisées pour faire du thé qui a fait ses preuves par la recherche comme antioxydant.

Cela en fait un remède à la maison complet pour l'épreuve de la chlamydia. Tout ce que vous avez à faire est de faire bouillir la racine dans de l'eau. Filtrer l'eau après l'ébullition.

Utilisez un morceau de coton propre pour plonger dans l'eau de gentiane et appliquez-le sur les zones touchées. Continuez jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

En outre, vous obtiendrez un soulagement temporaire dans les zones génitales en l'utilisant.

12. ASTRAGALE



Lorsque les racines de cette plante ont été séchées pendant longtemps, elles sont excellentes en médicaments. Elles sont utilisées pour diverses maladies, notamment la chlamydia. La plante est riche en flavonoïdes, acides aminés et oligo-éléments. Vous pouvez prendre les racines à la place des suppléments, car ils sont riches en antioxydants. Vous pouvez prendre cette herbe sous la forme d'une teinture où vous pouvez la consommer 2 à 3 fois par jour. Toutefois, si vous souffrez de fièvre, il est conseillé de ne pas utiliser cette plante et de ne pas en tenir aux autres remèdes à la maison de cette liste.

87. STAPHYLOCOQUE.



DES MOYENS NATURELS POUR TRAITER LE STAPHYLOCOQUE.

Une infection à staphylocoques est causée par une bactérie staphylocoque. Ce type d'infection est le plus souvent traité avec des antibiotiques. Une infection par le staphylocoque peut provoquer l'apparition de furoncles inesthétiques. En l'absence de traitement, ce type d'infection peut mettre la vie en danger. Bien qu'il existe plus de 30 types de bactéries staphylocoques, le type le plus commun est le staphylocoque doré. Ce germe peut être attrapé en touchant un objet contaminé. Cela inclut les serviettes et les vêtements qui ont le germe. Vous pouvez également le prendre en touchant une peau directement infectée. Les bactéries staphylocoques peuvent vivre sur la peau et ne pas causer de problèmes, mais si une personne est blessée, les choses peuvent mal tourner.

S'il est important de consulter votre médecin si vous avez une infection de tout type, il existe des moyens naturels de guérir le staphylocoque. Voici des façons de guérir naturellement le staphylocoque.

Huile d'arbre à thé



L'huile de théier est utilisée depuis longtemps en Australie par les autochtones pour traiter les blessures et autres infections de la peau. Ça vient de l'arbre *melaleuca alternifolia*. L'huile de théier aide à traiter un large éventail d'infections car elle agit contre de nombreux types de germes. Il s'est avéré très efficace contre la bactérie staphylocoque.

L'huile de théier a une activité antimicrobienne associée à un composant appelé terpinène-4-ol. Si vous souffrez d'une infection à staphylocoques, L'huile de théier peut être très utile. Afin d'utiliser l'huile d'arbre à thé pour une infection, les feuilles peuvent être écrasées et ensuite appliquées aux infections et aux coupures.

L'huile des feuilles peut également être utilisée localement comme traitement. Bien que l'utilisation de l'huile de théier soit considérée comme sûre, certaines personnes y sont allergiques. Pour cette raison, il est important de tester une petite zone de la peau avant de l'utiliser.

Huile d'eucalyptus



Une fois encore, s'agissant d'une huile de soin, nous pouvons penser aux aborigènes de l'Australie. C'est ce groupe d'individus qui ont découvert pour la première fois à quel point l'huile d'eucalyptus peut être puissante en matière de guérison. Des études de laboratoire ont montré que l'huile d'eucalyptus avait un effet antimicrobien sur la bactérie staphylocoque. L'effet antibactérien que procure l'huile d'eucalyptus est principalement dû à un composé appelé 1,8-cinéole ou composé d'eucalyptol.

Il existe également de nombreux autres composants bioactifs dans l'huile. Pour utiliser l'huile d'eucalyptus en tant que traitement contre une infection à staphylocoques, vous devrez la diluer avec une huile de support puis l'appliquer directement à l'infection.

Il est important de noter que les femmes enceintes et les enfants de moins de cinq ans ne doivent pas utiliser l'huile d'eucalyptus en tant que traitement contre l'infection.

Safran des Indes

Le curcuma est une épice merveilleuse. Il est surtout connu pour être l'épice qui donne au curry une belle couleur dorée. De plus, le curcuma possède plusieurs propriétés antibactériennes et est souvent utilisé en médecine orientale. De nombreuses communautés asiatiques utilisent cette épice depuis des centaines d'années pour traiter de nombreux types de maux, y compris des infections mineures.



Certaines études de laboratoire ont montré que la curcumine, l'un des composés présents dans le curcuma, peut être assez efficace contre différents types de bactéries staphylococcus.

Pour utiliser le curcuma comme traitement de l'infection par le staphylocoque, vous devez d'abord le broyer jusqu'à ce qu'il s'agisse d'une poudre très fine. Ajouter un peu d'eau à la fois et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte fine. Vous pouvez ensuite appliquer cette pâte sur les plaies ou les furoncles que vous pourriez avoir. Cela aidera à guérir l'infection plus rapidement.

88. VIGINITE / CANDIDIAS



C'est tellement embarrassant d'avoir l'air décent, mais vous êtes tellement stressé à cause de la mauvaise odeur / odeur que dégage votre corps à cause d'infections non traitées. Cinq femmes sur dix ont été infectées au cours de leur vie et continuent de se reproduire tout le temps chez certaines femmes. Ne vous inquiétez plus!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN SONT:

1. Gingembre frais
2. Garlic
3. girofle
4. Curcuma frais

La quantité d'ingrédients dépend de la quantité d'eau propre à ajouter.

Épluchez le gingembre, l'ail et le curcuma, pilonnez-le un peu, puis transférez-le dans une grande bouteille vide et ajoutez de l'eau pour traverser un peu la hauteur des ingrédients et conservez-le pendant 3 jours. Il doit être pris le matin, l'après-midi et la nuit, une heure avant de manger. Ce remède fonctionne comme un :

- Biotiques forts
- Réduction de la graisse du ventre, du gros ventre, de la taille.
- détoxification
- Infections et démangeaisons.
- viginite, candida, etc.

Ne convient pas aux enfants, aux mères allaitantes ou aux personnes sous traitement médicamenteux. Ne convient pas aux personnes âgées ayant des problèmes de santé, hypertension artérielle, diabétiques, ulcère, veuillez consulter votre médecin en premier.

89. LES COUCHES DE NUITS



Les couches de nuits sont généralement les oppressions que nous subissons dans la nuit entre autres (faire l'amour avec une autre personne que notre partenaire, mangé dans nos rêves, se sentir opprimer au point où on ne peut se libérer). Alors pour vous j'ai sélectionné quelques armes ou astuces qui vous aideront dans votre combat que voici:

- ✚ l'eau
- ✚ le sel
- ✚ le citron
- ✚ le roi des herbes
- ✚ la prière

COMMENT S'Y PRENDRE

1 - l'eau : Prenez un récipient qui suffit sous votre lit, remplissez le d'eau et versez le sel à l'intérieur et mettez le sous votre lit et ne l'enlevez plus jamais la quand le sorcier vient il vous trouve immergé dans l'eau. Le sorcier n'aime pas l'eau et le sel/ Si vous avez mangé dans votre rêve, Prenez une demi litre d'eau et buvez car ça dégage tout le poison que vous avez mangé sous forme de nourriture en vous envoyant aux toilettes.

2 - LE CITRON De préférence le citron vert, mettez dans tous les coins de la maison y compris votre chambre.

3 - LE ROI DES HERBES



Mettez le sous vos auréoles ou chevet de lit. En combinaison avec du citron, le roi des herbes donne une forte odeur qui chasse le sorcier et les énergies négative.

4 - LA PRIÈRE avant de dormir priez sincèrement car le diable n'aime pas la prière et la prière chasse le diable et surtout dormez sur le ventre jamais plus sur le dos.

90. L'ASTHME



L'asthme est une maladie caractérisée par une inflammation plus ou moins importante des voies respiratoires, au niveau des bronches et des petites bronches, les bronchioles (voir schéma). Elle se traduit par une difficulté à respirer, un essoufflement, une respiration sifflante ou une sensation d'oppression dans la poitrine. L'asthme est une maladie chronique se manifestant le plus souvent par des crises entrecoupées de périodes où la respiration est normale. Chez certaines personnes, cependant, l'asthme induit une gêne respiratoire permanente interférant avec les activités quotidiennes.

Souvent d'origine allergique, cette maladie touche environ 6 à 7% de la population africaine. Elle entraîne des symptômes liés à l'obstruction plus ou moins réversible des voies respiratoires.

Chez les personnes prédisposées, il se manifeste par des épisodes de toux, de sifflements, de difficultés respiratoires et d'essoufflement. Ces crises, plus fréquentes le soir, peuvent cependant s'arrêter la nuit, soit spontanément, soit sous l'effet de traitements visant à dilater les bronches. L'asthme peut débuter à tous les âges de la vie, du nourrisson jusqu'à 70 ans. Il survient surtout dans l'enfance, puis il peut disparaître à l'adolescence pour réapparaître ensuite. Mais il peut aussi survenir tardivement à l'âge adulte, quelquefois à la ménopause ou à un âge plus

avancé. Deux fois plus fréquent chez les enfants que chez les adultes, il peut être mortel dans ses formes graves et négligées

Comment guérir l'asthme

L'asthme est causé par une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. Les facteurs environnementaux comprennent l'exposition à la pollution de l'air et aux allergènes. Parmi les autres déclencheurs potentiels figurent des médicaments tels que l'aspirine et les bêta-bloquants. La médecine orthodoxe ne permet pas de guérir l'asthme, mais je vous apprendrai aujourd'hui comment guérir l'asthme à l'aide de la phytothérapie. Il existe plusieurs méthodes à base de plantes pour soigner l'asthme. Je vais seulement énumérer une méthode à base de plantes ici. .

ARTICLES NÉCESSAIRES POUR TRAITER ET TRAITER L'ASTHME

- I. Kola
- II. Feuilles de poire d'avocat
- III. Ail
- IV Miel
- V. l'eau



Préparation

Obtenez tous les ingrédients ci-dessus, battez-les tous ensemble, mettez-les dans un récipient de 4 litres avec de l'eau et ajoutez une bouteille de miel

pur. Laissez 1 jour dans une température ambiante. Prendre 3 vers par jour , matin midi et soir jusqu'à l'amélioration de l'état.

Remède 2:



- ✓ Étape 1: Prenez des feuilles de bétel fraîches et extrayez son jus. Trempez quelques morceaux de poivre noir dans le jus de feuilles de bétel préparé pendant deux jours.
- ✓ Étape 2: Sécher le mélange et le réduire en poudre. Contez-en 1/2 cuillère à thé et mélangez-le avec quelques gouttes de miel. Manger ceci deux fois par jour (matin et soir) après les repas.

Remède 4:



- ✓ Étape 1: Faites bouillir 4 à 5 gousses sèches dans une tasse d'eau. Filtrer le liquide et ajouter quelques gouttes de miel pour la saveur.
- ✓ Étape 2: Buvez le mélange deux fois par semaine pendant un mois pour obtenir les meilleurs résultats.

91. DIARRHÉE

Avant d'examiner les remèdes à la maison pour la diarrhée, examinons les symptômes et les causes de la diarrhée. La diarrhée est l'une des maladies les plus courantes qui affectent des millions de personnes dans le monde. La question est donc de savoir comment saurez-vous si vous avez la diarrhée? Eh bien, si vous avez adopté une motion plus de trois fois par jour et que votre motion est lâche ou semi-liquide, sachez que vous souffrez de diarrhée.

La diarrhée peut survenir à n'importe qui sans être spécifique à l'âge ou au sexe. La diarrhée dure quelques jours au cours desquels vous risquez de vous déshydrater. La lourde perte de liquides corporels peut avoir pour conséquence:

- Diminution de la miction
- Changement de couleur de peau
- Battement de cœur élevé, et
- Réactivité réduite

Il existe des remèdes étonnants à la maison pour la diarrhée qui peuvent aider. Avant de vous en faire la liste, il est important que vous sachiez certaines choses.

Symptômes de la diarrhée

Le virus qui infecte particulièrement votre intestin est la principale cause de diarrhée. Les symptômes de la diarrhée dureront quelques jours. Les symptômes de la diarrhée incluent:

Maladie intestinale inflammatoire: elle provoque une inflammation du tube digestif et vous remarquerez probablement des symptômes secondaires tels que des saignements rectaux, des douleurs et de la fièvre. Dans certains cas, la perte de poids est imminente.

Syndrome du côlon irritable: Les symptômes sont la douleur à l'estomac, la constipation, les ballonnements et la diarrhée.

Infections bactériennes: La perte de liquide dans le corps pendant l'épisode de diarrhée est une préoccupation majeure. Vous vous sentirez fatigué et peut s'évanouir. Par conséquent, rester hydraté est primordial lorsque vous avez fréquemment des mouvements lâches.

1. Feuilles de Centella Asiatica et graines d'anis



Ces deux ingrédients sont l'un des meilleurs remèdes à la maison pour la diarrhée. Pour préparer ce mélange à base de plantes pour traiter la diarrhée, suivez les instructions ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez une cuillère à thé de poudre de Centella Asiatica et une cuillère à thé de poudre de graines d'anis.
- ✓ Étape 2: Mélangez les deux poudres à base de plantes dans un petit bol et mâchez-les crues.
- ✓ Autre méthode: vous pouvez faire bouillir les deux poudres à base de plantes avec de l'eau pendant 10 minutes. Filtrer le mélange et boire une fois tiède.

2. Soupe aux carottes



C'est bon pour les enfants, car il fournit des nutriments essentiels. Pour préparer une soupe de carottes saine et traiter votre diarrhée, suivez les instructions ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Lavez, grattez et hachez finement un demi-kilo de carottes.
- ✓ Étape 2: Équilibrer avec suffisamment d'eau et cuire sous pression pendant 15 minutes.
- ✓ Étape 3: égouttez le liquide et ajoutez un peu de sel.
- ✓ Étape 4: Buvez la soupe pendant les prochains jours si les conditions de diarrhée persistent.

3. Poudre de fenouil + gingembre



Il soulage les douleurs abdominales et les crampes liées à la diarrhée. Pour essayer le remède à base de fenouil et de gingembre en poudre, suivez les instructions ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez ½ cuillère à thé de poudre de fenouil et ½ cuillère à thé de poudre de gingembre.
- ✓ Étape 2: Mélangez-les dans un petit bol.

- ✓ Étape 3: Mâchez le mélange 2 à 3 fois par jour.

4. Manger de la papaye crue



Lorsqu'il est utilisé cru, peut traiter efficacement les mouvements lâches. Il réduit également la douleur dans l'estomac et soulage les crampes d'estomac. Pour essayer ce remède, suivez les étapes ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Vous pouvez râper une papaye et ajouter les morceaux dans un bol contenant trois tasses d'eau.
- ✓ Étape 2: Ce mélange doit être bouilli pendant dix minutes.
- ✓ Étape 3: Vous pouvez filtrer le mélange et consommer. Mais d'abord, laissez-le refroidir.
- ✓ Étape 4: Prenez le mélange deux à trois fois par jour jusqu'à obtenir un soulagement.

5. Thé au Gingembre et au Miel

Il peut également être utilisé pour les douleurs abdominales et les crampes. Le thé au gingembre soulage les symptômes de la diarrhée en diminuant les gaz d'estomac et les spasmes des matières fermentées, qui favorisent la formation de selles liquides. Il aide à libérer les enzymes gastriques et les sucs, qui facilitent la digestion. Pour essayer ce remède, suivez les instructions ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Vous pouvez râper un gingembre en petits morceaux. Ajouter une cuillère de miel dans le bol contenant le gingembre.
- ✓ Étape 2: Laisser le mélange reposer pendant quinze minutes.

- ✓ Étape 3: Vous pouvez consommer le mélange pour améliorer le processus de digestion.

Ne buvez pas d'eau pendant quarante minutes, car les propriétés thérapeutiques du gingembre et du miel permettront à l'estomac de libérer des sucs digestifs bénéfiques.

Méthode alternative: Vous pouvez râper le gingembre en petits morceaux. Ajouter une tasse d'eau. Faites bouillir le mélange pendant dix minutes et laissez-le chauffer. Filtrer le mélange et ajouter un peu de miel.

6. Thé aux graines de moutarde

Ils sont largement cultivés en Inde, aux États-Unis, au Pakistan, en Grande-Bretagne, au Canada, en Argentine et en Hongrie. Pour essayer le remède en utilisant des graines de moutarde, suivez les étapes ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Ajoutez un quart de cuillerée à thé de graines de moutarde dans trois cuillères à café d'eau.
- ✓ Étape 2: Laissez le mélange rester constant pendant une heure.
- ✓ Étape 3: Partagez cette eau comme un tonique oral.
- ✓ Étape 4: Répétez le processus quatre à cinq fois par jour pour éliminer les selles molles.

7. Terminalia Arjuna Herb



L'écorce de *Terminalia arjuna* est utilisée en Inde depuis plus de 3000 ans, principalement pour des problèmes cardiaques. En outre, il peut guérir l'hypertension (hypertension artérielle), la diarrhée, la dysenterie, les maux d'oreilles, le taux de cholestérol élevé, les problèmes des voies urinaires et les MST (maladies sexuellement transmissibles). Comme indiqué ci-dessus, les herbes Arjuna ont la capacité de réduire les symptômes de la diarrhée. Par conséquent, pour essayer un remède utilisant cette plante, suivez les étapes mentionnées ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez quelques feuilles d'herbes arjuna fraîches.
- ✓ Étape 2: Nettoyez soigneusement les feuilles avec de l'eau.
- ✓ Étape 3: Une fois nettoyés, faites-les tremper dans l'eau pendant 1 à 2 heures.
- ✓ Étape 4: Filtrez le liquide et consommez.

8. Thé à la camomille

Alors que les experts en santé disent que la diarrhée disparaît généralement après quelques jours sans avoir besoin de consulter un médecin, certaines tisanes ont été admirées pour atténuer les symptômes de la diarrhée et vous permettre de rester hydraté pendant le processus de guérison.

Parmi ces tisanes, le thé à la camomille est bien connu pour être efficace dans la lutte contre les symptômes comme la nausée qui accompagne la diarrhée. Pour préparer ce thé, suivez les instructions écrites ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Faites bouillir une cuillerée à thé de feuilles de camomille dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- ✓ Étape 2: Filtrez le mélange et consommez le thé.
- ✓ Étape 3: Prenez le thé au moins trois fois par jour pour soulager la diarrhée.

92. PIQÛRES D'INSECTES

Les piqûres d'insectes et les piqûres d'insectes ne sont pas dangereuses. Ils sont traitables à la maison. Le temps chaud oblige une personne à passer du temps à l'extérieur; Cependant, c'est aussi le moment où les petits insectes et insectes sont sortis de chez eux.

Les morsures sont inoffensives à 70%, mais celles qui sont toxiques peuvent être dangereuses. Portez des vêtements appropriés et utilisez des insectifuges pour vous protéger.

Remède 1:

- ✓ Étape 1: Un sac de glace convient le mieux à toute morsure d'insecte. Enveloppez quelques glaçons dans un chiffon propre.
- ✓ Étape 2: Appliquer sur la partie mordue. Compresse froide l'engourdit et diminue l'inflammation.

Remède 2:

- ✓ Étape 1: Tranchez un morceau de papaye fraîche et appliquez-le sur la partie enflée.
- ✓ Étape 2: Les enzymes de la papaye neutraliseront le venin et soulageront les démangeaisons.
- ✓ Remarque: pour les morsures toxiques, consultez immédiatement un médecin. Ne tardez pas.

93. OREILLES BOUCHÉES

Des oreilles bouchées? Eh bien, une personne souffre de cette maladie au moins une fois dans sa vie. Bien que les adultes ne soient pas souvent touchés, ce sont les enfants qui sont exposés à cette maladie

Les causes des oreilles bouchées sont nombreuses et varient selon la santé de la personne et les circonstances. Certaines personnes sont perturbées lorsqu'elles se sentent mal à l'aise et commencent à se préoccuper de leur capacité auditive.

Lorsque le conduit auditif est bouché, vous faites face à une oreille bouchée- les trompes d'Eustache - présente entre l'arrière du nez et le milieu des oreilles, face aux obstacles dans le mouvement de l'air. Cependant, la bonne nouvelle est qu'il existe certains des meilleurs remèdes à la maison pour les oreilles bouchées.

Pourquoi mes oreilles se sentent-elles bouchées?

Examinons maintenant les raisons pour lesquelles vos oreilles pourraient être bouchées.

Vous pouvez en avoir un lorsque vous voyagez en avion ou en raison d'un rhume. Il sera effacé au fil du temps. Si l'oreille est soumise à des changements soudains de l'environnement, cela peut entraîner cette maladie. Le tube, en coordination avec le tympan, peut réguler la pression de l'air circulant entre l'oreille moyenne et l'oreille externe. Cette situation peut ne pas se produire uniquement à bord d'un avion, mais également lorsque vous conduisez une falaise escarpée ou lors de la plongée sous-marine.

En cas de rhume ou de difficulté auditive, les causes peuvent être une accumulation de cire. Si les symptômes persistent pendant plus de deux jours en même temps que la douleur, consultez un médecin.

Comment déboucher les oreilles avec des remèdes maison

Voici quelques moyens simples pour vous débarrasser de cette maladie:

1. Huile de sésame

Selon l'Ayurveda, l'utilisation de l'huile de sésame peut faire des merveilles pour les oreilles bouchées ou bouchées. Il est bien connu pour réduire la pression dans les oreilles et réduire l'inflammation. Alors, voici des instructions claires pour vous aider à traiter vos oreilles congestionnées:

- ✓ Étape 1: Lorsque vous utilisez de l'huile de sésame, vous devez d'abord les chauffer légèrement.
- ✓ Étape 2: Une fois qu'il est tiède, versez-en deux gouttes dans votre oreille.
- ✓ Étape 3: Insérez vos deux index dans les oreilles et respirez par la bouche.
- ✓ Étape 4: Stockez de l'air dans la bouche. Gargariser avec de l'air pendant 2 à 3 minutes. Cette action aide les joues à gonfler et se contracter.

Remarque: Ne chauffez pas et ne surchauffez pas l'huile. Un chauffage excessif fait évaporer tous les nutriments essentiels. Vous êtes seulement censé le réchauffer.

2. Feuilles de basilic

Les feuilles de basilic possèdent de nombreuses propriétés médicinales et cicatrisantes. Il y a donc une bonne raison pour que les gens l'appellent le «saint Basile». Pour essayer un remède utilisant des feuilles de basilic pour vos oreilles bouchées, suivez les étapes ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez une poignée de feuilles de basilic frais.

- ✓ Étape 2: Utilisez un tamis pour extraire le jus.
- ✓ Étape 3: Versez deux gouttes du jus extrait dans l'oreille infectée.
- ✓ Étape 4: Faites ceci pendant 3 à 4 jours.

3. Huile d'olive

Même s'il existe de nombreux aliments médicinaux dans le régime alimentaire, tels que les grains entiers, les légumes, les fruits et d'autres éléments, l'huile d'olive peut être qualifiée de partie intégrante des bienfaits.

Certains des avantages de l'huile d'olive pour la santé sont les suivants: traitement du cancer du sein et du côlon, problèmes cardiaques, perte de poids, promotion du métabolisme, bien-être anti-âge et prévention du cancer. De plus, cette huile peut également être utilisée efficacement pour le blocage des oreilles. Pour essayer un remède utilisant cet ingrédient, essayez les étapes ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Prenez une cuillère à café d'huile d'olive et réchauffez-la dans un bol.
- ✓ Étape 2: Après avoir testé le bout de votre index, utilisez un compte-gouttes pour déposer trois gouttes de la même huile dans l'oreille touchée.
- ✓ Étape 3: Si le colmatage des oreilles est dû à un excès de cérumen, laissez l'huile rester dans l'oreille pendant dix minutes.
- ✓ Étape 4: Laissez-le devenir mou.

L'HUILE D'OLIVE N'EST PAS BONNE SI:

- ✓ Vous avez des symptômes de drainage de l'oreille et de douleur à l'oreille
- ✓ Vous avez des problèmes de perte auditive; bourdonnement dans l'oreille, etc.

4. Se gargariser avec de l'eau salée

Ce remède peut aider dans les deux sens. Les oreilles ne seront pas bouchées et vous pourrez soulager la congestion nasale.

- ✓ Étape 1: Prenez une cuillère à thé de sel et un petit verre contenant de l'eau tiède.
- ✓ Étape 2: Mélangez jusqu'à ce qu'ils deviennent une solution.
- ✓ Étape 3: Cette solution peut être utilisée pour se gargariser.
- ✓ Étape 4: Continuez la procédure pendant près de trente secondes.
- ✓ Étape 5: Maintenant crachez le liquide.
- ✓ Étape 6: Continuez la procédure en laissant un intervalle de vingt secondes après chaque gargarisme six fois.

5. Alcool et vinaigre de cidre



Venir aux oreilles débranchées à cause de la cire, de l'alcool et du vinaigre de cidre constitue une combinaison mortelle pour obtenir un soulagement si un insecte a été piégé dans l'oreille, une infection bactérienne ou une accumulation de cire. Cependant, pour essayer un remède utilisant cette combinaison, suivez les points énumérés ci-dessous:

- ✓ Étape 1: Dans un petit bol, mélanger 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme et 1 cuillère à café d'alcool.
- ✓ Étape 2: Allongez-vous sur le côté de l'oreille infectée et, à l'aide d'un compte-gouttes, versez deux gouttes du mélange dans l'oreille touchée.

- ✓ Étape 3: Évitez que le mélange ne sorte en plaçant une boule de coton.
- ✓ Étape 4: Après un repos de dix minutes, laisser le mélange faire son travail.
- ✓ Étape 5: Le cérumen peut être enlevé avec un embout auriculaire inoffensif sélectionné.

CE REMÈDE N'EST PAS BON SI:

Vous utilisez déjà d'autres gouttes auriculaires. Il peut interagir avec les composants du médicament et causer un problème.

6. Inhalation d'huile de théier

Cette huile a des propriétés antiseptiques et antimicrobiennes.

- ✓ Étape 1: Prenez deux tasses d'eau dans un bol.
- ✓ Étape 2: Amenez-les à ébullition.
- ✓ Étape 3: Vous pouvez ajouter trois gouttes d'huile de théier au mélange.

Lorsque vous mélangez le mélange et inspirez le contenu, les composants médicaux appelés terpénoïdes facilitent l'ouverture des tubes et vous procurent un soulagement. En outre, cette huile a également des propriétés antiseptiques. Cependant, conformément aux directives des médecins spécialistes en naturopathie, l'huile doit toujours être diluée et utilisée comme indiqué dans le flacon.

L'inhalation d'huile d'arbre à thé n'est pas bonne si:

- Vous utilisez cette huile telle quelle. Cela peut entraîner des effets secondaires tels que gêne, irritation, gonflement de la peau. La teneur requise est égale ou inférieure à trois pour cent d'huile d'arbre à thé.
- Vous faites face à des vertiges. Arrêtez d'inhaler la vapeur.
- Vous êtes allergique à l'un des composants de l'huile de théier.
- Vous avez des enfants à la maison. L'ingestion d'huile d'arbre à thé peut provoquer des éruptions cutanées, des vertiges et peut s'avérer fatale (coma).
- Tu es enceinte. S'abstenir d'utiliser cette méthode.

8. huile d'ail



L'ail a des avantages antiviraux, antifongiques et antibactériens. Il possède également des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. Donc, quand il est consommé, il aide à renforcer le système immunitaire. L'application de l'ail peut aider à réduire ou à éliminer le mal d'oreille et le désembouage des oreilles en fonction de la gravité. Les huiles essentielles présentent également les mêmes avantages

- Étape 1: Prenez trois gousses d'ail et l'huile d'olive (deux cuillères à soupe).
- Étape 2: Écrasez les gousses d'ail.
- Étape 3: Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.
- Étape 4: Chauffez le mélange dans une casserole pendant au moins dix secondes.
- Étape 5: Laissez le mélange refroidir à la température normale.
- Étape 6: Mettez l'huile dans l'oreille et laissez-la rester une minute (trois gouttes).
- Étape 7: Videz l'huile en inclinant l'oreille.

Une fois que vous avez fait l'huile à l'ail, vous pouvez la conserver au réfrigérateur et l'utiliser pendant 3 jours maximum. Après cela, cette huile perd tous ses avantages.

94. LA TUBERCULOSE

La tuberculose, ou tout simplement la tuberculose, est une maladie infectieuse causée par la transmission de bactéries d'une personne à une autre. La maladie attaque généralement les poumons et se caractérise par de la fièvre et de petites lésions dans les poumons.

Outre les poumons, la tuberculose peut également toucher d'autres parties du corps, telles que la colonne vertébrale et le cerveau, en particulier pendant les phases aiguës de l'infection. La tuberculose peut être fatale, surtout lorsqu'elle n'est pas traitée ou n'est pas traitée correctement.

Causes de la tuberculose

À la racine, la tuberculose est causée par une classe de bactéries appelée bacilles tuberculeux ou *Mycobacterium tuberculosis*. Et comme indiqué précédemment, les bactéries sont transmises de personne à personne par inhalation ou ingestion des microbes. La bactérie se propage lorsqu'une personne atteinte de tuberculose active éternue ou tousse, de sorte qu'une personne non infectée inhale les germes contenant la bactérie.

Et bien que la tuberculose soit transmissible, son développement prend du temps car il n'est pas facile à contracter. Pour qu'une personne soit infectée par la bactérie, elle doit passer beaucoup de temps avec une personne infectée. De plus, la bactérie ne peut pas être transmise en se serrant la main, en mangeant ou en buvant avec une personne infectée.

Signes et symptômes de la tuberculose

Quelqu'un qui a été infecté par la bactérie de la tuberculose ne montrera aucun symptôme; c'est ce qu'on appelle la tuberculose latente. Cependant, lorsque l'infection devient active (TB active), la personne peut présenter l'un des symptômes suivants:

- Fièvre
- Toux persistante (parfois avec du sang) qui dure plus de 21 jours
- Transpiration nocturne

- Fatigue, presque tout le temps
- Petit appétit
- Frissons
- Douleur de poitrine
- Perte de poids

Notez également que les symptômes ci-dessus sont associés à d'autres maladies. Par conséquent, vous devez consulter votre médecin pour établir un diagnostic afin de déterminer s'il s'agit ou non de la tuberculose. Voici quelques substances naturelles qui peuvent être utilisées pour traiter efficacement la tuberculose:

Groseille indienne

La groseille à maquereau indienne, également appelée amla, possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Les divers nutriments contenus dans la groseille à maquereau indienne fournissent de l'énergie et améliorent la capacité de l'organisme à fonctionner correctement.

- Epépiner trois ou quatre groseilles à maquereau. Extraire le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
- Ajoutez une cuillère à soupe de miel et mélangez bien.
- Buvez ceci tous les matins sur un estomac vide.
- La groseille indienne crue ou sa poudre peuvent également être consommées.

Noix



Les noix constituent une source de force et renforcent le système immunitaire des personnes atteintes de tuberculose. Les divers nutriments contenus dans les noix peuvent accélérer le processus de guérison.

- Combinez deux cuillerées à thé de poudre de noix broyée et une cuillère à café de pâte d'ail. Ajouter une cuillère à café de beurre clarifié et bien mélanger les ingrédients. Mangez ceci une fois par jour.
- Des noix peuvent également être ajoutées aux repas pour renforcer le système immunitaire.

Oranges:

L'orange est un produit courant qui est souvent négligé dans le traitement de nombreuses maladies. Orange contient des minéraux et des vitamines essentiels, comme la vitamine C, qui possède des propriétés immunitaires. En dehors de cela, l'orange possède également des propriétés réductrices des flegmes qui devraient être utiles lors du traitement de la tuberculose. Vous pouvez manger deux oranges de taille moyenne ou les transformer en jus et les boire.

Tomates:

Les tomates regorgent de nutriments et de minéraux utiles au renforcement du système immunitaire. Vous pouvez tirer parti des avantages des tomates pour la tuberculose en buvant un mélange de tomates mélangées avec de l'eau.

Menthe:

La menthe contient du menthol, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes qui devraient profiter aux patients tuberculeux. Pour cette méthode, obtenir et écraser des feuilles de menthe, puis versez dans une tasse d'eau bouillante. Au bout de 5 minutes, faites

descendre l'eau et filtrez. Laissez le thé à la menthe refroidir quelques minutes avant de le boire.

Probiotiques:

Consommer des aliments riches en probiotiques est une autre méthode naturelle et efficace de traitement de la tuberculose. En effet, les probiotiques aident à supprimer la croissance des bactéries responsables de la tuberculose. Le kéfir et le yogourt sont des exemples d'aliments riches en probiotiques. Donc, si vous êtes atteint de tuberculose, boire du yogourt riche en probiotiques est un moyen naturel de réduire les symptômes.

Lait:

Le lait est un autre produit courant qui peut être utilisé pour traiter la tuberculose. Selon certaines informations, la présence de calcium dans le lait pourrait aider à atténuer certains symptômes de la tuberculose.

Poivre noir:

Les symptômes de la tuberculose, tels que douleurs thoraciques et toux, peuvent être atténués grâce au poivre noir. Le poivre noir contient de la pipérine, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui aident à détoxifier les poumons et à réduire l'inflammation.

Thé vert:

Le thé vert est une source naturelle d'EGCG (épigallocatechine-3-gallate), qui possède des propriétés inhibitrices des bactéries. Vous pouvez préparer du thé vert en ajoutant une cuillerée à thé de feuilles de thé vert à une tasse d'eau bouillante. Après avoir bouilli quelques minutes, ramener le mélange et filtrer. Laissez le thé refroidir et boire. Vous pouvez ajouter du miel au thé vert avant de le consommer.

Miel:

Le miel est un liquide naturel qui peut être considéré comme tout-puissant, car il peut être utilisé dans le traitement de la plupart des maladies. Pour la tuberculose, les propriétés anti-inflammatoires et naturelles du miel peuvent être utiles pour réduire ses symptômes. Ajoutez une cuillère à thé de miel dans une tasse d'eau tiède et buvez deux ou trois fois par jour afin de réduire la toux et les douleurs thoraciques associées à la tuberculose.

Plantes adaptogènes:

Les plantes adaptogènes sont des plantes qui aident le corps à faire face au stress. Ces herbes peuvent être utiles pour renforcer l'immunité.

L'astragalus et la rhodiola sont des exemples d'herbes adaptogènes. Vous pouvez bénéficier d'herbes adaptogènes en prenant leurs suppléments ou en infusant et en buvant un thé.

Banane:

Les bananes sont une excellente source de nutriments et de calcium qui peuvent aider à renforcer le système immunitaire des patients atteints de tuberculose. Ils peuvent également aider à soulager la toux et la fièvre.

- Prenez une banane mûre, écrasez-la et mélangez dans une tasse d'eau de coco, une demi-tasse de yogourt et une cuillère à café de miel. Consommez-le deux fois par jour.
- Préparez du jus de banane cru et buvez-en un verre par jour.
- Vous pouvez également boire le jus de la tige de la banane pour soulager des symptômes tels que toux chronique, excès de flegme, transpiration excessive la nuit avec fièvre élevée, etc.
- Sirotez lentement une à deux tasses de jus de tige de banane toutes les deux heures jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Amla:

Amla, ou groseille à maquereau indienne, peut également être utilisé pour soulager certains symptômes de la tuberculose. Amla agit en atténuant les effets secondaires des médicaments antituberculeux et en empêchant la

maladie de se reproduire. Tout ce que vous avez à faire pour profiter d'amlas est de mélanger environ quatre groseilles à maquereau pour obtenir le jus, puis ajoutez un peu de miel au jus et buvez-le à la fois. Vous devez boire le jus l'estomac vide tous les matins pour des résultats optimaux.

Feuilles de pilon:

Les propriétés antimicrobiennes des feuilles de pilon peuvent être utiles pour lutter contre les bactéries responsables de la tuberculose dans le corps.

- Ajoutez environ 2 tasses d'eau à une poignée de feuilles de pilon (préalablement lavées). Faites bouillir les feuilles dans l'eau environ 5 minutes
- Puis ajoutez une cuillère à café de jus de citron et une pincée de sel dans l'eau.
- Une fois refroidi, buvez le mélange à la première heure chaque matin pendant deux mois.

Ail

L'ail est riche en acide sulfurique qui détruit les germes responsables de la tuberculose. Il contient également de l'allicine et de l'ajoène, qui inhibent la croissance bactérienne. De plus, ses propriétés antibactériennes et son effet immunostimulant sont très bénéfiques pour un patient atteint de tuberculose. L'ail peut être consommé cru ou cuit.

- Mélangez ensemble une demi-cuillère à thé d'ail haché, une tasse de lait et quatre tasses d'eau. Faites-le bouillir jusqu'à ce qu'il soit réduit à un quart du volume. Buvez le mélange trois fois par jour
- Ajoutez 10 gouttes de jus d'ail à un verre de lait chaud et buvez-le avant de vous coucher. Ne buvez pas d'eau par la suite, cela risquerait de diminuer les effets bénéfiques.
- Coupez 10 gousses d'ail en dés et faites-les bouillir dans une tasse de lait. Mangez les morceaux d'ail bouillis puis buvez le lait. Faites-le quotidiennement pendant quelques mois.

95. L'ANTHRAX

La simple mention d'Anthrax évoque inévitablement des images de terroristes utilisant des armes biologiques lors d'une attaque. Même autrement, l'anthrax est une maladie redoutable qui provoque la panique chez les gens à la simple mention de ce terme. Cependant, il existe plusieurs remèdes efficaces contre l'anthrax à la maison qui aident à freiner l'infection. Avant, nous énumérons les herbes pour vous, en savoir un peu plus sur cette maladie mortelle.

L'Anthrax est également connu sous le nom de maladie du bétail et est causé par une bactérie appelée *Bacillus anthracis*. C'est l'une des bactéries redoutées qui s'attaque normalement aux moutons, aux chèvres et aux vaches. Aujourd'hui, cependant, cette maladie attaque les humains. Cette maladie très contagieuse se propage par le bétail infecté. Les bactéries se propagent dans l'air et peuvent être inhalées par la victime. La maladie peut également se propager par contact avec la peau, appelée voie cutanée. L'apparition de la maladie se distingue par l'apparition de minuscules éruptions cutanées rouges sur la peau, qui démangent, mais ne sont pas douloureuses.

Les autres indications comprennent une sensation de nausée, des vomissements, un essoufflement et une diarrhée. Bien que tout cela semble très alarmant, la consolation réside dans le fait qu'il existe plusieurs remèdes maison simples contre l'anthrax.

Causes de l'anthrax

- Contact direct ou indirect avec des bovins comme des vaches, des chèvres et des moutons.
- Attaques de terroristes qui utilisent l'anthrax comme arme biologique (possibilité lointaine).

Symptômes de l'anthrax

- Apparition de petites plaies ou plaies qui démangent.
- La plaie se développe en une ampoule qui se transforme en un ulcère de la peau.
- Nausée et perte d'appétit (si l'infection se fait par ingestion).
- Gonflement dans la région du cou.
- Diarrhée accompagnée de fortes douleurs abdominales.

Remède à la maison pour l'anthrax

1. Neem

- Cueillez un bouquet de feuilles de neem fraîches.
- Broyez-le en une pâte fine dans un mélangeur-mélangeur.
- Mélangez une demi-cuillère à thé dans un verre d'eau et buvez.
- Répétez le processus pendant environ un mois.

2. Extrait de graine de raisin

- Prenez une demi-cuillère à café d'extrait de pépins de raisin en poudre.
- Mélangez-le dans un verre d'eau tiède. Buvez le mélange deux fois par jour.
- Continuez le processus pendant une semaine.

3. ail

- ✓ Prenez 5 à 6 gousses d'ail frais. Lavez et épiluchez-les et réduisez-les en une pâte fine.
- ✓ Mélangez la pâte d'ail dans 2 verres d'eau tiède.
- ✓ Buvez-le en deux doses (une le matin et une avant le coucher).
- ✓ Continuez le processus pendant 10 jours.

4. thé astragale chaparral

- ✓ Faites bouillir 2 cuillères à café de poudre de racine d'astragale et 2 cuillères à café de poudre de Chaparral dans 2 verres d'eau pendant 10 minutes. Filtrer et ajouter 2 cuillères à café de miel biologique.

- ✓ Buvez deux fois par jour (une fois avant de se coucher).

5. Échinacée

- ✓ Faites bouillir 2 cuillères à café de poudre de racine d'Echinacea dans deux verres d'eau.
- ✓ Laisser mijoter. Tendez-le. Ajoutez 2 cuillères à café de miel et buvez.
- ✓ Boire deux fois par jour pendant environ une semaine.

6. Abeille Propolis

- ✓ Mélangez une cuillère à café de poudre d'extrait de Propolis d'abeille dans un verre d'eau tiède.
- ✓ Ajoutez une cuillère à thé de miel pur et biologique. Buvez le mélange deux fois par jour.
- ✓ Continuez le processus pendant 2 à 3 semaines.

7. Huile d'origan

- ✓ Mélanger 2 à 3 gouttes d'huile d'origan non dilué dans un verre d'eau tiède.
- ✓ Buvez le mélange deux fois par jour.
- ✓ Continuez le processus pendant environ une semaine.

8. Huile de thym

Mélanger 2 à 3 gouttes d'huile de thym non diluée dans un verre d'eau tiède. Buvez le mélange deux fois par jour.

Continuez le processus pendant environ une semaine.

9. Fruits de mer

Consommez des fruits de mer comme des huîtres.

- ✓ Assurez-vous que votre alimentation quotidienne comprend des moules.
- ✓ Mangez des palourdes aussi souvent que possible.
- ✓ Les végétariens devraient consommer du son ou du germe de blé.
- ✓ Les graines de citrouille grillées sont également recommandées.

96. CHOLÉRA

Le choléra est une infection bactérienne aiguë des intestins causée par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés. Le choléra est marqué par un cas grave de diarrhée, avec éventuellement une déshydratation.

Causes du choléra

Comme mentionné précédemment, le choléra est provoqué par la consommation d'aliments contaminés ou par la consommation d'eau contaminée. L'organisme pathogène responsable du choléra est une bactérie appelée *Vibrio cholerae*.

Facteurs à risque de contracter le choléra

Le choléra est une maladie virulente qui peut toucher n'importe qui. Cependant, le degré de susceptibilité ou de vulnérabilité d'une personne vis-à-vis d'une autre dépend de certains facteurs. Certains de ces facteurs de risque incluent:

- ✓ Personnes avec O groupe sanguin
- ✓ Vivre dans un endroit où le choléra est endémique ou vivre avec une personne infectée par la maladie
- ✓ Vivre dans un environnement où l'assainissement est médiocre
- ✓ Consommer des mollusques crus ou pas assez cuits
- ✓ Personnes ayant de faibles niveaux d'acide gastrique

Signes et symptômes du choléra

Selon les statistiques, environ 5% seulement des cas de choléra sont accompagnés de complications graves. Dans les cas de choléra présentant des symptômes, ceux-ci ne commencent à apparaître qu'après 12 heures à 5 jours d'infection.

Cela dit, le principal symptôme de l'infection par le choléra est la diarrhée aqueuse. Les autres signes et symptômes sont les suivants:

- ✓ Crampes dans les jambes
- ✓ Déshydratation
- ✓ Vomissement et nausée
- ✓ Vertiges
- ✓ Perte de poids inexplicée
- ✓ Fatigue et épuisement
- ✓ Yeux coulés

Les enfants infectés par le choléra peuvent également présenter les symptômes suivants:

- ✓ Fièvre
- ✓ Somnolence sévère
- ✓ Convulsions

En l'absence de traitement, le choléra peut entraîner le décès de la personne infectée. Par conséquent, il est important que vous visitiez la clinique lorsque vous remarquez l'un des symptômes susmentionnés.

Remèdes naturels pour le choléra

L'utilisation d'antibiotiques pour traiter le choléra (et même de vaccins pour la prévention du choléra) entraîne toujours des effets secondaires indésirables.

Cela a incité de nombreuses personnes à rechercher d'autres moyens de traiter la maladie, qui sont efficaces mais n'entraînent aucun effet secondaire.

Voici quelques remèdes naturels contre le choléra, qui peuvent être utilisés à la maison:

Oignon:

Les propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires de l'oignon sont efficaces dans le traitement du choléra. Les symptômes du choléra, tels que la déshydratation, peuvent être améliorés en consommant des oignons ou en les ajoutant à vos repas.

Curcuma:

Le curcuma peut aider à réduire la diarrhée associée au choléra. Pour cette méthode, ajoutez un quart de cuillère de poudre de curcuma dans une tasse d'eau chaude. Ensuite, ajoutez un peu de miel et buvez le mélange deux fois par jour jusqu'à ce que la diarrhée cesse. Veillez toutefois à ne pas prendre trop de curcuma, car cela pourrait aggraver la diarrhée.

Citron:

Le citron est un entrepôt de vitamines et de minéraux essentiels, raison pour laquelle il est utilisé comme remède contre de nombreuses maladies, notamment le choléra. Vous pouvez soulager certains des symptômes du choléra en buvant un verre de jus de citron deux fois par jour. De plus, le jus de citron est riche en acides, ce qui peut aider à augmenter les niveaux d'acide dans l'estomac et à combattre le bacille du choléra.

Feuilles de pison:



La feuille de pilon peut également être utilisée pour traiter le choléra. Pour cette méthode, mélangez une cuillerée à thé de miel et l'extrait de feuilles de pilon à de l'eau de coco et buvez deux ou trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes de choléra.

Gourde amère:

Aussi connue sous le nom de melon amer, la courge amère est un fruit originaire des pays tropicaux d'Amérique du Sud, d'Asie et d'Afrique. Vous pouvez bénéficier de la courge amère en mélangeant des quantités égales de jus de melon amer et de jus d'oignon et en buvant le mélange.

Noix de muscade:

Vous pouvez également utiliser la noix de muscade pour soulager les symptômes du choléra. Cette méthode consiste à faire tremper une demi-cuillère à café de noix de muscade dans un demi-litre d'eau, puis à ajouter le mélange à un demi-litre d'eau de noix de coco.

Gingembre:

Le gingembre a des propriétés antibiotiques et antibactériennes naturelles qui peuvent être utiles lors du traitement du choléra. Vous pouvez réduire les symptômes du choléra, tels que la diarrhée et les crampes, en buvant du thé au gingembre ou en mâchant du gingembre cru. Vous devez cependant éviter ce recours si vous prenez des médicaments anticoagulants.

Clous de girofle:

La déshydratation, symptôme majeur du choléra, peut être améliorée en mélangeant des clous de girofle avec de l'eau, puis en les faisant bouillir. Après ébullition, laissez le mélange refroidir avant de le boire. De plus, la présence d'eugénol dans les clous de girofle signifie que les bactéries responsables de diarrhées dans les intestins seront réduites.

Hot pack:

Le choléra peut causer des douleurs abdominales. Vous pouvez utiliser une compresse chaude pour soulager rapidement cette douleur. Pour ce faire, placez un sac chaud sur votre ventre, avec un chiffon entre le ventre et le sac pour éviter les brûlures de la peau.

Écorce de goyavier:

Vous pouvez réduire les symptômes du choléra tels que nausées et vomissements en fabriquant une décoction d'écorce de goyavier et d'eau bouillie.

Tamarin noir:

Selon les recherches, le tamarin noir peut être utilisé dans le traitement de maladies d'origine hydrique telles que le choléra et la diarrhée. Cette plante herbacée possède des propriétés antimicrobiennes qui se sont révélées efficaces pour lutter contre la souche de bactéries responsables du choléra.

ORS fait maison:

Le choléra se caractérise par une déshydratation sévère, qui entraîne d'autres complications. Pour compenser les pertes de liquides et d'électrolytes dus à la déshydratation, vous pouvez préparer une solution de réhydratation orale (SRO), qui est l'une des méthodes de traitement du choléra. Comme il s'agit d'une liste de remèdes naturels, vous pouvez préparer une SRO naturelle en mélangeant une demi-cuillère à café de sel de table avec 6 cuillères à café de sucre dans un litre d'eau pure.

Buvez plus de liquides:

Une méthode simple pour réhydrater le corps consiste à boire beaucoup d'eau ou d'autres liquides pendant la journée. Un mot de prudence,

cependant, assurez-vous que l'eau est potable pour ne pas aggraver la situation. Les autres liquides que vous pouvez prendre sont l'eau de coco, les jus de fruits, le babeurre et les tisanes.

Évitez la caféine:

Bien qu'il soit recommandé de boire plus de liquide en cas de choléra, vous devez éviter les boissons contenant de la caféine. En effet, la consommation de boissons contenant de la caféine peut aggraver les symptômes du choléra tels que les vomissements et la déshydratation.

Fleurs de pêche:

Boire un mélange d'extrait de feuille de pêche fraîche et de miel est un autre moyen naturel de lutter contre le choléra. Vous pouvez diluer le mélange dans un demi-verre d'eau de coco avant de le boire. Répétez la procédure deux fois de plus par jour pour réduire efficacement les symptômes du choléra.

Paillette brute:

La paillette brute, ou *Achyranthes aspera*, est une autre plante à base de plantes pouvant être utilisée pour traiter le choléra. Pour profiter des avantages de cette plante, versez un peu de poudre de paille dans une tasse d'eau et buvez.

Probiotiques:

Les probiotiques sont des bactéries saines, bénéfiques, présentes dans l'intestin et qui favorisent la digestion. En plus de favoriser la digestion, les probiotiques aident également à lutter contre les bactéries responsables du choléra, ainsi qu'à améliorer l'immunité.

Vous pouvez consommer des aliments riches en probiotiques tels que le yogourt ou le kimchi pour améliorer les symptômes du choléra.

Eau de coco et feuilles de concombre:

Cette combinaison est puissante car elle intègre les effets rafraîchissants et nourrissants de l'eau de coco aux propriétés anti-diarrhéiques de l'extrait de feuilles de concombre. Pour obtenir ce remède, procurez-vous l'extrait de feuilles de concombre et mélangez-le avec de l'eau de coco en quantités égales. Ensuite, buvez le mélange obtenu deux fois par jour.

Reposez-vous:

Le choléra peut être épuisant sur le corps, affaiblissant ainsi le système immunitaire. Par conséquent, un bon moyen de renforcer l'immunité du corps consiste à prendre suffisamment de repos. Comme toute autre méthode de traitement, le repos est important pour un rétablissement complet. Donc, si vous ne vous êtes pas relaxés, reposez-vous!

Graines de fenugrec:

Les graines de fenugrec peuvent également aider à réduire la diarrhée en raison de leur teneur élevée en mucilage. Vous pouvez préparer ce remède en mélangeant une cuillère à thé de graines de fenugrec moulues à deux cuillerées à soupe de yogourt nature et de la poudre de graines de cumin rôtie. Alternativement, vous pouvez verser une cuillère à café de graines de fenugrec moulues dans un verre d'eau tiède et boire.

97. LA VARICELLE



La varicelle est une infection virale qui provoque de petites cloques ou des taches rougeâtres qui apparaissent sur tout le corps et qui causent des démangeaisons graves. Cependant, il existe plusieurs remèdes maison simples contre la varicelle.

C'est une maladie très contagieuse, mais les personnes qui ont été vaccinées contre cette maladie n'ont pas à s'inquiéter de contracter la varicelle. Les vaccins étant désormais disponibles dans le monde entier, les épidémies de varicelle ont considérablement diminué et presque aucune hospitalisation n'est due à cette maladie.

Les éruptions cutanées causées par cette maladie peuvent causer des démangeaisons importantes, et les égratignures ne peuvent qu'aggraver la situation, car les taches rouges (appelées vésicules) se cassent et suintent de liquide et provoquent une sensation de brûlure douloureuse. Les symptômes se développent sur une période de 10 à 21 jours après l'exposition d'une personne au virus. On peut se sentir fébrile, avec une aversion pour la nourriture (l'arôme même de la cuisine provoque des nausées), et la fatigue est aussi un symptôme courant.

Causes de la varicelle

- ✓ Le virus varicelle-zona est la cause de la varicelle
- ✓ Le virus contagieux se propage par la salive
- ✓ Il peut également se propager par la toux et les éternuements
- ✓ Toute personne entrant en contact direct avec les ampoules est à risque

Symptômes de la varicelle

- ✓ Fièvre qui ne disparaît pas avec des médicaments réguliers
- ✓ Perte d'appétit accompagnée de nausée
- ✓ Mal de tête
- ✓ Fatigue et sentiment général d'agitation

Remèdes à la maison pour la varicelle

La varicelle étant une maladie extrêmement contagieuse, le patient doit être mis en quarantaine à la maison, dans une pièce séparée, afin d'empêcher sa propagation aux autres membres de la famille. Cependant, la bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs remèdes maison simples contre la varicelle. Voici les meilleurs remèdes à la maison pour la varicelle:

Bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium)

- ✓ Mélangez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un verre d'eau tiède.
- ✓ Prenez quelques boules de coton chirurgical. Trempez une boule de coton dans la solution.
- ✓ Appliquez sur les zones touchées. Alternativement, ajoutez du bicarbonate de soude à l'eau du bain et laissez tremper pendant 1 heure
- ✓ Continuez le processus pendant 2 à 3 semaines.

Le bicarbonate de soude ou le bicarbonate de sodium a été préconisé pour le traitement de diverses affections cutanées et autres affections. Lorsque le bicarbonate de soude est appliqué sur les ampoules causées par la varicelle, il apaise la peau et aide à contrôler les démangeaisons causées par la maladie.

Il procure également un immense soulagement de la sensation de brûlure provoquée par la rupture des vésicules et l'écoulement du liquide. Le bicarbonate de soude est un excellent agent anti-inflammatoire et est également un excellent antimicrobien et aide à prévenir la propagation de la maladie à d'autres parties du corps. Le bicarbonate de soude est l'un des meilleurs remèdes naturels contre la varicelle. Le remède n'est pas bon s'il y a une très forte fièvre qu'il ne guérira pas. De plus, évitez d'appliquer du bicarbonate de soude sur les yeux car cela pourrait provoquer une irritation. En cas d'infection grave, il est préférable de consulter votre médecin.

Miel

- ✓ Procurez-vous une bouteille de miel pur et biologique. Prenez 2 cuillères à café de miel.
- ✓ Mélangez-le dans un verre d'eau tiède. Boire une fois par jour pendant 2 à 3 semaines.
- ✓ En outre, appliquez le miel localement sur les parties touchées.

Comment cela marche-t-il?

Le miel est l'un des meilleurs agents antibactériens naturels. C'est également un excellent agent anti-inflammatoire et aide à contenir l'infection éventuellement causée par les cloques. De plus, le miel a un effet apaisant sur les démangeaisons et les sensations de brûlure causées par les éruptions cutanées causées par la varicelle. Le miel aide non seulement à guérir les éruptions cutanées, mais aussi à éliminer les cicatrices laides laissées sur tout le corps par l'attaque de la varicelle. Par conséquent, le miel est l'un des meilleurs remèdes naturels contre la varicelle

Neem (Lilas Indien)

- ✓ Prenez un bouquet de feuilles de neem fraîches. Lavez et réduisez en une pâte fine (utilisez un mixeur).
- ✓ Ajouter 2 cuillères à café de poudre de curcuma et mélanger.
- ✓ Appliquez la pâte de Neem-Curcuma sur les zones touchées.
- ✓ Continuez le processus pendant 10 jours.

Comment cela marche-t-il?

Les feuilles de Neem ont été recommandées pour traiter diverses affections cutanées dans le système de médecine ayurvédique. Il possède d'excellentes propriétés antimicrobiennes qui accélèrent le processus de guérison. Plusieurs études indiquent que le Neem possède d'excellentes propriétés médicinales capables de guérir diverses affections cutanées. Le curcuma est une épice magique qui est un excellent antibiotique naturel. Il aide au processus de guérison et ses qualités antimicrobiennes aident à contrôler la propagation de l'infection à d'autres parties du corps. Le neem est probablement le meilleur traitement naturel contre la varicelle.

Vinaigre brun

Prenez une tasse de vinaigre brun.
Ajoutez-le à votre baignoire (remplie d'eau tiède).
Faire tremper dans la baignoire pendant 20 à 25 minutes.
Répétez le processus pendant environ une semaine.

Comment cela marche-t-il?

Le vinaigre brun a été utilisé avec succès pour traiter diverses affections cutanées telles que l'eczéma. C'est un excellent agent anti-inflammatoire et un excellent antioxydant. L'application de vinaigre sur les parties affectées aide à obtenir un soulagement instantané des démangeaisons et des brûlures causées par les cloques causées par une attaque de varicelle.

Il aide à contrôler la propagation des ampoules et les empêche de se fissurer et de suinter le liquide à l'intérieur. Le vinaigre brun est la meilleure réponse à la question "comment traiter la varicelle?"

Trempette d'avoine

- ✓ Prenez deux tasses de flocons d'avoine. Broyez-le en une poudre fine.
- ✓ Ajoutez-le à la baignoire (à moitié remplie d'eau tiède).
- ✓ Faire tremper dans la baignoire pendant 20 à 25 minutes.

Comment cela marche-t-il?

Le bain de bain à l'avoine a été recommandé pour diverses allergies et réactions cutanées ainsi que pour plusieurs piqûres d'insectes. Même lorsque la peau est affectée par le temps sec en hiver, un bain à l'avoine procure un immense soulagement. Il aide le patient atteint de varicelle en soulageant instantanément les démangeaisons causées par les cloques et prévient l'envie de se gratter, ce qui ne fera qu'aggraver la situation. Le bain de farine d'avoine est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour la varicelle.

Trempage au sel d'Epsom

- ✓ Mélangez 2 à 3 cuillerées à thé de sel d'Epsom dans un verre d'eau tiède.
- ✓ Prenez des boules de coton chirurgical. Trempez une boule de coton dans la solution et appliquez.
- ✓ Utilisez des boules de coton différentes à chaque fois.
- ✓ Répétez le processus 2 à 3 fois pendant la journée.

Comment cela marche-t-il?

Le sel d'Epsom est un produit chimique organique naturel que l'on trouve dans les sources situées dans une petite ville appelée Epsom, dans le comté

de Surrey, au Royaume-Uni. Également appelé sulfate de magnésium, le sel d'Epsom est composé de soufre, de magnésium et d'oxygène.

Calendula et Hamamélis

- ✓ Prenez deux cuillerées à thé de pétales de Calendula séchés et une cuillère à café de feuilles d'hamamélis séchées.
- ✓ Faites-les tremper dans un bol d'eau pendant la nuit. Videz l'eau le matin.
- ✓ Broyer le souci et l'hamamélis en une pâte.
- ✓ Appliquez la pâte sur les zones touchées. Laissez-le reposer pendant quelques heures.
- ✓ Laver à l'eau tiède et sécher. Continuez le processus quotidiennement pendant environ une semaine.

Thé aux herbes

- ✓ Faites bouillir une cuillerée à thé de feuilles de camomille ou de basilic sacré dans un verre d'eau.
- ✓ Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire pendant qu'il est chaud.
- ✓ Répétez le processus deux fois par jour pendant 2 semaines.

98. L'ÉPILEPSIE



L'épilepsie est un trouble neurologique qui provoque des crises ou des crises répétées. Les épisodes de crise peuvent durer de très brèves à de longues périodes. Les crises se produisent en raison d'activités électriques dans le cerveau qui ne sont pas normales. Les experts ne savent pas encore ce qui cause l'épilepsie. Le principal symptôme de l'épilepsie est des crises épileptiques répétées qui se produisent sans prévenir. Cela peut entraîner des convulsions et des problèmes de contrôle musculaire, de mouvement, de parole, de vision ou de conscience. Parfois, une personne peut aussi s'évanouir ou perdre conscience.

L'épilepsie survient souvent pendant la petite enfance ou après 60 ans, mais à tout âge. Certains facteurs augmentent le risque d'épilepsie, notamment les antécédents familiaux, une blessure à la tête, des accidents vasculaires cérébraux et d'autres maladies vasculaires, des tumeurs au cerveau, la démence, des infections cérébrales, un empoisonnement au plomb, des problèmes de développement prénatal du cerveau et la maladie d'Alzheimer.

Les crises d'épilepsie peuvent être effrayantes, mais elles ne causent pas de maladie mentale ni de déficience intellectuelle. En outre, l'épilepsie n'est pas toujours présente chez les personnes en crise. Habituellement, pour diagnostiquer l'épilepsie, il faut au moins deux crises d'épilepsie dans les

24 heures. Heureusement, vous pouvez contrôler et réduire les crises avec des médicaments, des changements de mode de vie et des remèdes à base de plantes.

1. Sel d'Epsom

Des études montrent que le sel d'Epsom est efficace pour réduire les crises chez les personnes atteintes d'épilepsie. Le sulfate de magnésium contenu dans le sel d'Epsom modifie les relations physico-chimiques des cellules dans le cerveau, ce qui diminue la fréquence des crises et des convulsions.

- ✓ Écraser le sel d'Epsom de qualité pure en une poudre très fine. Ajoutez ½ cuillère à thé de poudre dans un verre de jus d'orange ou d'eau et buvez-le chaque matin.
- ✓ Vous pouvez également profiter de bains de sel d'Epsom relaxants et apaisants 2 ou 3 fois par semaine.

2. Citron

Le remède ayurvédique populaire contre l'épilepsie est le limes. Les limes aident à améliorer la circulation sanguine vers le cerveau. De plus, ils aident à normaliser l'excès de calcium qui peut entraver la fonctionnalité du cerveau.

- ✓ Mélangez 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais et ½ cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau. Buvez-le tous les jours avant d'aller au lit.
- ✓ Vous pouvez également appliquer du jus de citron vert frais sur votre tête et masser pendant quelques minutes. Faites-le tous les jours avant de prendre une douche.

3. ail

L'ail est également utile dans le traitement de l'épilepsie. Ses propriétés antioxydantes, antispasmodiques et anti-inflammatoires aident à détruire

les radicaux libres nocifs dans le corps et à favoriser le bon fonctionnement du système nerveux. Cela évite les crises et d'autres symptômes liés à l'épilepsie.

- ✓ Mélanger ensemble ½ tasse de lait et d'eau. Chauffer à ébullition. Ajouter 4 à 5 gousses d'ail écrasées et laisser bouillir jusqu'à ce que le mélange diminue de moitié. Filtrer et boire une fois par jour.
- ✓ Sinon, prenez des suppléments d'ail quotidiennement. Consultez votre médecin pour le dosage correct.

4. Passiflore

La passiflore aux herbes contribue également à réduire les crises. Il contient une substance chimique appelée chrysin, qui contribue à augmenter la quantité d'acide gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau. Cela réduit à son tour la fréquence des crises et l'anxiété.

- ✓ Buvez 1 à 2 tasses de tisane préparée avec de la passiflore. Trempez une cuillerée à thé de passiflore séchée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis égouttez-la.
- ✓ Passiflore est également disponible en capsules, en comprimés, en extraits liquides et en teintures. Toujours prendre cette herbe sous la direction d'un médecin.

Remarque: évitez la passiflore si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consultez également votre médecin avant de prendre cette plante, car elle pourrait augmenter les effets des médicaments anti-épileptiques.

5. Melon d'hiver

Selon l'Ayurveda, le melon d'hiver, également connu sous le nom de courge cendrée, est un remède efficace contre l'épilepsie à domicile en raison de ses propriétés nutritionnelles et médicinales. Ce légume aide à garder le système nerveux en santé et assure le bon fonctionnement des cellules cérébrales.

- ✓ Buvez ½ verre de jus de melon d'hiver tous les jours le matin à jeun. Pour améliorer le goût, vous pouvez ajouter un peu de sucre.
- ✓ Une autre option consiste à extraire le jus d'un bol de melon d'hiver broyé. Ajoutez 1 à 2 cuillerées à thé de poudre de réglisse et mélangez bien. Buvez cette solution une fois par jour.

6. Exercice



L'exercice physique régulier améliore la condition physique, l'énergie et l'humeur, ce qui contribue à réduire les crises et l'impact de l'épilepsie sur la vie. De plus, l'exercice libère des hormones de bien-être dans le cerveau et augmente le flux d'oxygène vers le cerveau.

- ✓ Faites des exercices d'échauffement et d'étirement quotidiens pour vous sentir plus détendu.
- ✓ La marche est l'un des exercices les plus faciles et les plus sûrs que les personnes atteintes d'épilepsie devraient pratiquer. Marchez pendant 45 minutes, au moins 4 fois par semaine.
- ✓ La natation et autres sports nautiques peuvent être un excellent exercice.
- ✓ Le jardinage et d'autres activités de détente comme le tai-chi sont également d'excellents exercices.

Remarque: Buvez de l'eau avant et après l'exercice pour éviter la déshydratation. De plus, arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez fatigué.

Conseils supplémentaires

- ✓ Dormez suffisamment car la privation de sommeil peut déclencher des crises convulsives.
- ✓ Si vous avez régulièrement des crises, portez un bracelet d'alerte médicale. Cela aidera les gens à connaître votre condition.
- ✓ Gérer le stress et éviter les situations stressantes.
- ✓ Buvez ½ verre de jus de raisin par jour.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool et évitez de fumer.
- ✓ Comme une faible teneur en calcium et en magnésium peut déclencher des convulsions, consommez des aliments riches en ces nutriments.
- ✓ Conservez une trace écrite de vos crises et tenez votre médecin au courant.
- ✓ Évitez tous les produits «blancs», y compris le sucre blanc, la farine blanche, le sel de table et le riz blanc.
- ✓ Ne consommez ni édulcorants ni additifs.
- ✓ Ne sautez pas de repas, surtout le petit-déjeuner.
- ✓ Suivez le régime cétogène, même si les restrictions peuvent être difficiles.

Enfin, prenez les médicaments prescrits par votre médecin à des doses correctes et en temps voulu. Ne cessez pas de prendre vos médicaments sans l'approbation de votre médecin.

Les patients atteints d'épilepsie peuvent-ils développer des changements de personnalité et de comportement?

L'épilepsie peut être le résultat de lésions cérébrales importantes pouvant elles-mêmes entraîner des modifications du comportement et de la personnalité. De plus, les crises dans certaines parties du cerveau peuvent

produire des anomalies comportementales soudaines, des comportements bizarres ou des changements d'humeur.

Existe-t-il des restrictions alimentaires pour les patients atteints d'épilepsie?

Il n'y a pas de directives spécifiques sur les régimes préférés ou les restrictions pour les patients épileptiques autres que le régime cétogène, mais une bonne nutrition est conseillée, de même qu'une hydratation adéquate et qu'il faut éviter de consommer de l'alcool.

Est-ce que manger de l'huile de noix de coco est bon pour l'épilepsie?

L'huile de coco en elle-même n'a pas de qualités spéciales utiles à l'épilepsie, mais en tant que source de graisse nutritionnelle, elle peut faire partie du régime cétogène, réputé bénéfique pour les épileptiques.

Le yoga peut-il être bénéfique pour réduire les épisodes d'épilepsie?

Le yoga peut être une excellente source d'exercices doux sans impact et de soulagement du stress. Le stress peut être un déclencheur pour certaines personnes souffrant de crises d'épilepsie.

99. LES HÉMORROÏDES (PILES)

Les hémorroïdes, généralement connues sous le nom de Piles, sont courantes chez les hommes et les femmes. La maladie est due à un gonflement ou une inflammation des vaisseaux sanguins dans ou autour du canal anal. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une maladie grave, l'ignorance pourrait avoir des conséquences impitoyables. Il est important d'éviter de négliger le saignement rectal et de consulter un médecin pour obtenir de l'aide.

Les saignements de l'anus peuvent également être le symptôme de maladies graves telles que le cancer de l'intestin, le cancer de l'estomac, la jaunisse et quelques autres. Ne manquez pas le diagnostic des hémorroïdes.

Comment guérir les hémorroïdes à la maison rapide

Si vous essayez de trouver des remèdes maison, il est important de savoir si vous souffrez d'hémorroïdes externes ou d'hémorroïdes internes afin que le traitement soit pris en conséquence. Les traitements naturels et les remèdes à la maison pour les piles incluent généralement l'utilisation de fruits, de légumes, de graines, de noix et d'herbes. Voici quelques-uns des remèdes à la maison les plus efficaces pour les piles.

Sachets de thé noir

L'acide tannique présent dans le thé agit comme un astringent naturel capable de réduire l'enflure et la douleur associées aux hémorroïdes. Cela pourrait vous aider à guérir les piles en 3 jours. Pour effectuer le traitement à domicile des hémorroïdes à l'aide de sachets de thé noir-

- ✓ Trempez les sachets de thé dans de l'eau tiède et laissez-les refroidir.
- ✓ Appliquez les sachets de thé humides et chauds sur les veines gonflées pendant 10 minutes.
- ✓ Répétez-le deux à trois fois par jour

- ✓ Sinon, vous pouvez toujours appliquer les sachets de thé froids sur les hémorroïdes externes pendant 5 à 10 minutes.

Vinaigre de cidre de pomme

Le vinaigre de cidre est l'un des meilleurs remèdes à la maison pour les piles. Il a les propriétés astringentes pour réduire les vaisseaux sanguins enflés et vous soulager de l'irritation et du gonflement des hémorroïdes internes ou externes. Pour obtenir de meilleurs résultats, veillez à utiliser du vinaigre non pasteurisé et non filtré.

- ✓ Si vous optez pour un traitement externe des hémorroïdes, faites tremper la boule de coton dans du vinaigre de cidre de pomme.
- ✓ Appuyez sur la boule de coton trempée dans le vinaigre de cidre de pomme contre la zone touchée par les hémorroïdes externes.
- ✓ Il pourrait y avoir une sensation de brûlure, mais vous aurez bientôt un soulagement de l'irritation et des démangeaisons.
- ✓ Cela devrait être fait plusieurs fois par jour.
- ✓ En cas d'hémorroïdes internes, ajoutez une cuillerée à thé de vinaigre de cidre de pomme dans le verre d'eau et buvez-la deux fois par jour.
- ✓ Vous pouvez même y ajouter du miel pour satisfaire vos papilles gustatives et vous débarrasser des tas qui saignent.

Hamamélis



L'hamamélis a beaucoup de propriétés curatives et peut agir comme un remède efficace pour la maison en tas. Ses propriétés astringentes peuvent

vous aider à réduire les vaisseaux sanguins enflammés et à vous soulager des démangeaisons, de la douleur et de l'enflure.

- ✓ Trempez une boule de coton dans l'hamamélis non distillé.
- ✓ Appliquez la boule de coton doucement sur les hémorroïdes.
- ✓ Répétez-le trois fois par jour.
- ✓ Vous pouvez même vous procurer des compresses médicamenteuses contenant de l'hamamélis.
- ✓ Essayez l'anus avec des chiffons d'essuyage doux.

Aloe Vera

L'Aloe Vera peut être le meilleur ingrédient naturel qui puisse vous aider à contrôler le saignement des hémorroïdes. Il possède des propriétés thérapeutiques et anti-inflammatoires pour réduire les irritations causées par les piles. Pour effectuer le traitement des hémorroïdes internes ou externes, suivez les étapes suivantes:

- ✓ Appliquez un peu de gel d'Aloe Vera sur votre anus et massez doucement.
- ✓ Utilisez ce remède efficace à la maison pour éliminer la sensation de brûlure et le soulagement de la douleur.
- ✓ Pour traiter les hémorroïdes sur Internet, coupez les feuilles d'Aloe Vera.
- ✓ Assurez-vous d'avoir coupé la partie épineuse des feuilles.
- ✓ Gelez-les puis appliquez-les sur la zone touchée.

Huile d'olive

Les propriétés antioxydants et anti-inflammatoires de l'huile d'olive sont utiles dans le traitement naturel des piles. Il améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins et vous aide à réduire l'inflammation. Les vaisseaux sanguins gonflés ont retrouvé leur taille normale.

La consommation d'une cuillère à thé d'huile d'olive par jour aidera à réduire l'inflammation et les graisses mono insaturées de l'huile d'olive amélioreront la fonctionnalité des systèmes excréteurs. Vous pouvez même

mélanger le jus de feuilles de prunier avec de l'huile d'olive et appliquer ce mélange sur la zone touchée pour obtenir un soulagement.

Jus de citron

Le jus de citron contient suffisamment de nutriments qui peuvent vous aider à soulager les piles en renforçant les capillaires et les parois des vaisseaux sanguins. En outre, il vous aide également à vous débarrasser de nombreux symptômes liés aux piles. Suivez les étapes pour obtenir traiter la maladie à la maison.

- ✓ Pressez un citron frais et trempez-y une boule de coton.
- ✓ Appliquez la boule de coton sur la zone touchée par les hémorroïdes. Vous pourriez ressentir une sensation de brûlure et de légers picotements, mais le soulagement suivra bientôt.
- ✓ Vous pouvez également presser un demi-citron dans du lait chaud et le boire toutes les trois heures pour obtenir un soulagement instantané du saignement des piles.
- ✓ Mélangez une cuillère et demie de jus de citron, jus de menthe, jus de gingembre et miel. Consommez-le une fois par jour.

Sel d'Epsom et Glycérine:

Les personnes souffrant d'hémorroïdes peuvent obtenir un soulagement de la douleur et des saignements en utilisant le mélange de sel d'Epsom et de glycérine. Le sel d'Epsom est un composé chimique cristallin qui présente de nombreux avantages pour la santé. La glycérine est également utile pour atténuer les démangeaisons cutanées et les saignements mineurs. Il a le pouvoir d'absorber l'eau de l'air.

Manière d'utiliser:

- ✓ Gardez deux cuillères à soupe de glycérine.
- ✓ Bien mélanger et conserver dans un chiffon.
- ✓ Placez-le sur votre anus pendant 20-25 minutes.
- ✓ Répéter chaque jour.

Huile de castor:

L'huile de Castrol est de nature antioxydante, antifongique et anti-inflammatoire. Par conséquent, il peut guérir la douleur des hémorroïdes et aide à réduire les tissus enflés.

Manière d'utiliser:

- ✓ Prendre 3 ml d'huile de ricin.
- ✓ Mélangez bien.
- ✓ Remuez bien et buvez tous les soirs.
- ✓ Ce remède fonctionnera également s'il est appliqué par voie tropicale.

Autre Remède 1:

- ✓ Étape 1: Prenez un verre de lait de chèvre chaud.
- ✓ Étape 2: Mélangez un peu de sucre et 1 cuillère à soupe de graines de sésame (finement moulues). Buvez tous les jours avant d'aller au lit.

Remède 2:

- ✓ Étape 1: Mélangez une cuillère à café de moutarde noire dans une tasse de yogourt nature fait maison.
- ✓ Étape 2: Consommez ce mélange une fois par jour pendant quelques semaines pour obtenir les résultats souhaités. Assurez-vous de bien mastiquer les graines de moutarde

100. CRISES DE PANIQUE, ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

L'anxiété, la dépression et les attaques de panique sont des troubles mentaux très répandus dans le monde d'aujourd'hui et ont un impact sur l'humeur et les sentiments des personnes touchées. Ces troubles peuvent être très désagréables et les personnes qui en souffrent ont parfois du mal à parler à qui que ce soit de leur état. Il est important de noter que ces troubles peuvent être diagnostiqués et traités et qu'ils diffèrent du sentiment de stress, de peur ou de tristesse.

Remèdes naturels pour les attaques de panique

En tant que victime d'une attaque de panique, vous pouvez vous aider en:

Prendre de grandes respirations : Cela peut amener une attaque de panique sous contrôle. Respirez profondément et lentement de votre abdomen pour remplir vos poumons lentement d'air.

Inhalation de lavande : L'huile essentielle de lavande peut aider les patients en crise de panique à se sentir détendus. Il est conseillé de frotter quelques gouttes de cette huile sur vos mains et d'inhaler pendant l'attaque.

Faire de l'exercice : Des exercices légers peuvent réduire les attaques de panique, car ils aident à libérer les hormones relaxantes.

Herbes pour l'anxiété et la dépression

Ashwagandha:

Cette plante aide le corps à réagir de manière stable au stress et est donc utilisée dans le traitement de l'anxiété. Des recherches ont montré que l'ashwagandha détruit les radicaux libres et contribue à améliorer la

concentration, à réduire la fatigue et à traiter l'anxiété sans les effets secondaires du traitement conventionnel.

Gingseng:

Cette plante est utilisée depuis des milliers d'années en tant que médicament chinois pour réduire le stress et augmenter l'énergie. On croit que le ginseng, parce que ses propriétés peuvent améliorer l'humeur, dynamiser et motiver les personnes en dépression. Son pouvoir réducteur de stress aide également à détendre ceux qui souffrent d'anxiété.

Huile de lavande:

Cette huile essentielle a été utilisée par beaucoup pour réduire l'anxiété et les sautes d'humeur. Il a également été scientifiquement prouvé qu'il est capable de réduire l'anxiété, d'améliorer le sommeil et de traiter la dépression.

Le millepertuis:

Cette plante est utilisée depuis longtemps dans le traitement à base de plantes de la santé mentale. Il est très efficace dans le traitement de la dépression légère à modérée. Cela fonctionne aussi bien que les antidépresseurs. Cette herbe ne doit pas être prise avec un antidépresseur, car elle peut interférer pour en réduire les performances ou aggraver les symptômes.

Suppléments d'anxiété naturels

Vitamine b

La plupart des crises d'anxiété et de panique sont liées à la carence en vitamine B6, B9 (acide folique ou acide folique) et en vitamine B12 du corps, car elles jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur. La vitamine B6 en particulier est nécessaire à la création de

neurotransmetteurs comme la sérotonine, qui est l'hormone du bonheur. Prendre la quantité requise de ces vitamines peut aider à traiter le trouble. Voici de bonnes sources de vitamines B pour l'anxiété:

B6: poisson, pain, soja, œufs, céréales complètes (comme le riz brun), lait, arachides, etc., il faut environ 1,4 mg par jour pour les hommes et 1,2 mg pour les femmes âgées de 19 à 64 ans.

B9: brocoli, pois chiches, légumes-feuilles, pois, choux de Bruxelles, foie (pas pour les femmes enceintes), etc. 200 microgrammes (? G) d'acide folique sont nécessaires par adulte.

B12: viande, lait, fromage, saumons, œufs, etc., environ 1,5 mg par jour est requis par un adulte.

Le fer

C'est un composant important pour la synthèse de la sérotonine. Les enfants âgés de 2 à 11 ans ont besoin d'un apport quotidien moyen de 13,7 à 15,1 mg tandis que les adolescents (âgés de 12 à 19 ans) en ont besoin de 19,3 mg; les femmes adultes ont besoin de 20,5 mg tandis que les hommes ont besoin de 17,0-18,9 mg par jour. Les femmes enceintes ont besoin de 14,7 mg par jour.

Remèdes naturels pour l'anxiété et la dépression

Alimentation équilibrée :

Une alimentation saine contribue grandement au bien-être général du corps. Manger des aliments de mauvaise qualité peut entraîner une perte ou un gain de poids excessif, susceptible de nuire à une image de soi malsaine, pouvant conduire à l'anxiété et à la dépression.

Manger des aliments anti-inflammatoires peut aider le corps dans la synthèse des neurotransmetteurs et équilibrer votre humeur et votre réponse au stress. Les aliments riches en magnésium, en vitamine B, en calcium et en oméga-3 peuvent aider à améliorer les symptômes d'anxiété.

Arrêtez l'alcool et la caféine :

Les recherches ont prouvé qu'une consommation excessive de caféine pouvait provoquer des symptômes d'anxiété et de trouble panique; ceci devrait être évité par les personnes essayant de traiter ces troubles. L'alcool, s'il doit être pris, devrait être réduit à 1 à 3 bouteilles par semaine, tandis que le café et le thé noir devraient être réduits à une tasse par jour.

Évitez les aliments sucrés :

Le sucre raffiné et les glucides peuvent rendre instable le taux de sucre dans le sang, ce qui peut augmenter l'anxiété et la fatigue. Ils peuvent également interférer avec les niveaux d'énergie du corps, ce qui rendra les symptômes de l'anxiété plus difficiles à contrôler. Les aliments transformés doivent également être évités afin que le taux de sucre dans le sang puisse être maintenu et que les symptômes d'anxiété soient améliorés.

Remèdes naturels pour l'anxiété chez les enfants

L'anxiété affecte aussi les enfants et ils risquent de ne pas être suffisamment matures sur le plan émotionnel pour savoir quoi faire. En tant que parent ou tuteur, vous pouvez procéder comme suit pour aider votre enfant à surmonter son anxiété.

- ✓ Rapprochez-vous d'eux pour savoir ce que ça leur fait peur
- ✓ Montrez-leur un bon exemple. laissez tomber les plaintes et soyez plus reconnaissant envers la vie et votre enfant apprendra aussi
- ✓ Faites-leur suivre des exercices de yoga et de respiration, cela les aidera à surmonter les traumatismes auxquels ils sont confrontés.
- ✓ Aidez-les à s'exprimer à travers les arts. Laissez-les dessiner, peindre, sculpter ou faire ce que vous voulez pour laisser aller l'émotion.

Herbes naturelles pour l'anxiété et les attaques de panique

Les herbes suivantes sont puissantes dans le traitement des crises d'anxiété et de panique:

Curcuma:

Ce rhizome contient de la curcumine qui a de puissants effets anti-inflammatoires. Cette curcumine est efficace pour réduire l'anxiété. Le curcuma peut être utilisé comme épice pour se nourrir pendant la grossesse, mais il ne doit pas être pris exclusivement pendant la grossesse. Cela devrait également être évité par les personnes présentant une carence en fer.

Kava Kava:

C'est un remède incroyable pour les attaques de panique. Il donne une réponse rapide aux cas d'urgence. Quelques gouttes de l'extrait liquide de cette plante doivent être ajoutées à l'eau et prises pour soulager les symptômes.

Champignons Reishi:

Cette plante aide le corps à s'adapter au stress en tonifiant vos glandes adrénaliennes et en régulant la façon dont vous répondez au stress. Prenez-le avant d'aller au lit pour profiter d'un sommeil réparateur.

Traitement de l'anxiété sans médicament

L'anxiété peut interférer avec vos activités quotidiennes et plus tôt vous l'envoyez, mieux c'est. Voici quelques façons de traiter l'anxiété sans avoir à subir le traitement conventionnel pratiqué par toutes les autres personnes.

- ✓ Parlez, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ne gardez pas le sentiment enfermé. Si vous criez fort, la frustration disparaîtra.

- ✓ Faites de l'exercice, ils augmentent les niveaux d'endorphines et de sérotonine qui vous aideront à vous sentir mieux.
- ✓ Évitez la caféine, vous vous sentirez peut-être temporairement bien mais l'anxiété s'aggravera.
- ✓ Mangez sain; ne manquez pas vos repas. Avec ceux-ci, votre corps sera bien nourri et vos hormones seront équilibrées.
- ✓ Reposez-vous cela aidera votre corps à guérir.

Tisanes pour l'anxiété

Chaque thé a son propre ensemble de composants qui les fait fonctionner plus ou moins que les autres. Vous trouverez ci-dessous quelques tisanes énumérées pour vous aider à remédier à la situation.

Camomille

Les extraits de cette belle fleur ressemblant à une marguerite ont été découverts pour réduire les symptômes modérés à graves du trouble anxieux. Il a des effets calmants et peut se lier aux récepteurs GABA dans le cerveau, ce qui contribue à induire la relaxation et le sommeil. Ce thé est préparé en ajoutant une cuillerée à thé de poudre séchée ou deux cuillerées à soupe de fleur de camomille fraîche à de l'eau chaude et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes. Ce thé devrait être bu avant d'aller au lit.

Thé à la menthe poivrée

La recherche a suggéré que l'arôme de cette plante stimule l'humeur et réduit les sentiments d'anxiété, de frustration et de fatigue. La force de ce thé a été liée à ses composants phénoliques, notamment l'acide rosmarinique et le menthol. Pour préparer ce thé, ajoutez une cuillère à thé de séchée ou deux cuillères à soupe de menthe poivrée fraîche à chaque tasse d'eau. Ses feuilles peuvent également être ajoutées à de l'eau bouillante et extraites pendant 3 à 5 minutes, puis prises le matin pour renforcer votre humeur et vous donner un esprit plus vivant.

Thé à la rose

Des recherches ont prouvé que l'aromathérapie à l'eau de rose réduisait le sentiment d'anxiété et que l'odeur de rose était bien connue pour ses propriétés laxatives. On a découvert que ce thé avait des effets hypnotiques; c'est pourquoi il est facile de s'endormir et rend le sommeil plus profond. Pour faire ce thé, il faut ajouter une cuillère à soupe de pétales de rose à huit onces d'eau et faire bouillir pendant 5-8 minutes. Tamisez les pétales de rose et buvez. Vous pouvez ajouter du miel si vous voulez améliorer son goût.

Thé de mélisse

Ce thé avec son parfum citronné est vraiment utile pour réduire le stress, l'anxiété, l'insomnie et la fatigue. Les recherches ont montré qu'il diminuait l'anxiété et l'insomnie modérées et que ses effets sur le traitement de l'anxiété duraient jusqu'à trois heures après la consommation. Pour préparer, ajoutez une cuillère à café de feuilles séchées ou deux cuillères à soupe de feuilles fraîches et laissez-les s'extraire pendant 5 à 10 minutes. Il peut être bu pendant la journée car il n'a pas d'effet somnolent.

TROISIÈME PARTIE

Combinaisons miracles pour votre santé et votre bien-être.

PASTÈQUE ET DU GINGEMBRE



La pastèque contient une délicieuse chair rouge vif, tandis que la racine de gingembre est souvent utilisée comme épice et présente de nombreux avantages pour la santé.

PROBLÈME ERECTILE

Lorsque le gingembre et la pastèque sont mélangés pour créer un jus mélangé, ils peuvent être utilisés pour traiter la dysfonction érectile chez les hommes. La dysfonction érectile est une affection courante chez les hommes, en particulier à mesure qu'ils vieillissent. Elle peut être causée par une intervention chirurgicale, une pression artérielle élevée, le diabète ou des médicaments.

La pastèque contient un acide aminé appelé L-citrulline. Ceci est très sain pour le corps humain car il provoque la dilatation des vaisseaux sanguins. Cela diminue la pression artérielle, augmente le flux sanguin et aide les hommes à avoir des érections.

Les antioxydants aideront également à augmenter votre libido. Un peu d'exercice peut aider à stimuler le flux sanguin. Si vous avez une maladie cardiaque ou une hypotension, évitez cette combinaison.

NETTOYANT DU CORPS

Cette combinaison est un nettoyage pour le corps chez les hommes et les femmes. Ceci est très bénéfique pour le corps en aidant à augmenter la circulation sanguine, car une mauvaise circulation sanguine favorise la mauvaise santé. Le jus de PASTÈQUE peut aider à protéger les organes vitaux, en prévenant les vertiges et les évanouissements dus au vieillissement. Cette boisson aide à hydrater le corps, tout en ajoutant beaucoup de vitamines et de minéraux à votre régime quotidien.

STIMULANT CORPOREL

Le gingembre aide le flux sanguin et réchauffe le corps. Dames; C'est le plus sûr. L'arôme et la saveur de cette épice agissent également comme un aphrodisiaque, afin de devenir "allumé" dans la chambre à coucher. Cela a été mentionné dans le «Kama Sutra». Boire ces deux aliments parfaitement sains sous forme de jus aidera non seulement votre vie sexuelle, mais aussi entraînera de merveilleux bienfaits pour la santé.

RECETTE

1 pastèque
1 pouce de racine de gingembre
Ou 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre.

MÉTHODE :

- ✚ Lavez la peau extérieure des pastèques, puis coupez les fruits en cubes. Ne retirez pas la peau de pastèque, car elle contient de nombreux nutriments et de la chlorophylle, ce qui est important.
- ✚ Prenez environ 3 tasses de pastèque et placez-le dans un mélangeur, avec 1 pouce de racine de gingembre émincée. OU 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre.
- ✚ N'hésitez pas à ajouter quelques glaçons pour le refroidir si vous souhaitez le boire immédiatement.

- ✚ Ne retirez pas les graines de la pastèque, elles sont parfaitement comestibles et contiennent des vitamines bénéfiques pour la santé, notamment les vitamines A et C, qui peuvent aider votre corps de nombreuses façons.
- ✚ Traiter le mélange jusqu'à consistance lisse, puis utiliser un tamis / passoire pour enlever les fibres et boire. Vous pouvez boire cela chaque jour aussi souvent que vous le souhaitez. C'est absolument délicieux et peut être utilisé comme petit déjeuner sain.

Vous pouvez conserver cette boisson au réfrigérateur jusqu'à 2 jours, mais plus vous aurez de fraîcheur, mieux ce sera avec les mélanges de jus naturels. Le gingembre frais est également meilleur que le gingembre en poudre.

SEXE DOUX ET DURABLE

C'est naturel, pas de médicament



Pour ceux qui se plaignent toujours de ne pas aimer le sexe ou qui n'ont pas envie faire l'amour, faible libido, certains hommes disent que même si une femme est nue devant eux, cela ne signifie rien pour eux, pas d'inquiétude voici la solution pour vous

Aussi, pour ceux qui n'apprécient pas le sexe, vous ne le faites que pour faire plaisir à votre partenaire, aucune satisfaction à la fin, voici la solution pour vous. Voici votre solution, préparez cette boisson et prenez toujours, dans deux semaines votre histoire changera, vous chanterez une nouvelle chanson. Il est également très bon pour la sécheresse du vagin et la douce odeur du vagin

Ingrédients

Pastèque, Poudre de clou de girofle, Lait, Le Miel et le Noix de coco

Procédure

- × Écraser la noix de coco et retirez la tige
- × Ajoutez tous les autres ingrédients à l'eau de coco et mélangez
- × Placez-les dans un récipient et un réfrigérateur pendant quelques minutes et profitez-en. Cette boisson vous procure une satisfaction maximale pour votre vie sexuelle.

FEUILLE DE CAJOU

L'extrait de feuille de cajou est utilisé pour réduire la glycémie et la pression artérielle. Les feuilles de la noix de cajou, lorsqu'elles sont bouillies avec de l'eau, servent d'anti-pyrétiques et sont utilisées pour le traitement des maux et des douleurs dans tout le corps.



Saviez-vous que les feuilles de noix de cajou sont très utiles pour la formation de globules rouges, ce qui les rend très utiles pour les patients drépanocytaires et les personnes

souffrant d'anémie?

Les feuilles de cajou sont également bénéfiques pour la santé cardiaque, les fonctions nerveuses et musculaires, les calculs biliaires et le diabète. .

Les feuilles de noix de cajou sont très riches en antioxydants, ce qui les rend utiles pour le soutien du système immunitaire. .

Bon pour les personnes subissant des traitements contre la tumeur et le cancer. Bon pour la santé des os. La décoction préparée à partir des feuilles et de l'écorce de l'arbre sert à traiter la diarrhée et le muguet.

BOOSTER LA FERTILITÉ



Savez-vous que la noix est un booster de fertilité

Nom botanique : Tetracarpidium conophorum ou Plukenetia conophora

Nom de famille : Euphorbiaceae

C'est cette période de l'année où les noix africaines sont présentes partout sur le marché. La noix africaine a été reconnue pour ses avantages remarquables pour la santé humaine et s'est avérée être une excellente source de minéraux essentiels, de vitamines, de fibres et de phytonutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps humain.

LES MALADIES CARDIAQUES TELLES QUE L'HYPERTENSION ET LA CRISE CARDIAQUE:

Avez-vous entendu parler de l-arginine avant? c'est très vital pour ceux qui souffrent d'hypertension et d'autres maladies cardiaques! et devine quoi?

Les noix africaines en ont des tonnes!

Sert d'antidote, les noix, les feuilles et les écorces du noyer africain agissent comme un antidote efficace pour lutter contre les poisons, les piqûres d'insectes, les piqûres de scorpion, etc. Il est également efficace pour traiter certains types d'intoxication par les métaux toxiques.

PRODUCTION DE SPERME ET INFERTILITÉ CHEZ L'HOMME:

Cette noix spéciale est également connue pour stimuler la production de sperme, la santé de sperme, le développement de sperme et le nombre de spermatozoïdes. Par exemple, il a été prouvé que la prise d'une portion de cette noix pendant plus de 8 semaines améliorerait la fertilité des hommes. C'est hallucinant !!!

Les chercheurs ont révélé que les hommes qui consomment plus de noix africaines dans leur régime alimentaire ont plus de chances d'améliorer leur santé, leur développement et leur nombre des spermatozoïdes. Ceci est attribuable à la grande quantité d'acides gras sains présents dans ces noix. Les extraits de feuilles de noyer africain peuvent également être utilisés pour améliorer la fertilité chez les femmes ainsi que pour traiter les fibromes.

PERTE DE POIDS:

Pour éliminer l'excès de poids, la graisse du ventre et réduire le cholestérol corporel, la noix africaine est une collation de premier choix pour vous. Mais sachez que vous devez vous en tenir à la taille de la portion car elle contient beaucoup de calories.

TROUBLES DU SOMMEIL:

Pour ceux qui ont perturbé leur sommeil, surtout la nuit, prendre cette noix spéciale avant le coucher pourrait être la pilule magique dont vous avez besoin, car il augmente votre mélatonine qui agit sur votre cerveau et signale à votre corps de vous offrir un sommeil profond.

PROBLÈMES DE FLUX MENSTRUEL ET D'OVULATION IRRÉGULIERS:

Les noix africaines sont riches en acides gras oméga-3, qui aident à réguler les niveaux d'hormones et à gérer les crampes menstruelles. Sa teneur élevée en fer (14% de VQ par portion) est essentielle pour reconstituer les réserves de sang et d'énergie tout en ayant ses règles.

DIABÈTE:

La noix africaine est une collation saine qui aide à réduire les risques de diabète de type 2.

FONCTIONNEMENT COGNITIF (CERVEAU):

Les graisses saines et la pyridoxine contenues dans les noix africaines sont des facilitateurs essentiels à l'amélioration de la fonction cognitive. Les enfants en croissance devraient également profiter de cet avantage!

ANÉMIE ET SYSTÈME IMMUNITAIRE:

Grâce à la teneur élevée en antioxydants et en fer du noyer africain, vous êtes certain de prévenir les infections, l'anémie et même les problèmes oculaires en consommant une portion quotidienne de cette noix!

CANCER:

Il a été démontré que les noix africaines jouent un rôle vital dans la réduction des risques de cancer de la prostate et du sein chez l'homme.

Bien que les noix africaines puissent être mangées crues, elles se mangent de préférence cuites, séchées au soleil ou grillées. Les noix peuvent également être broyées et utilisées pour les préparations de soupe.

PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES

Le noix africain est une excellente source de tanin qui est très efficace pour lutter contre l'inflammation du corps et peut donc être utilisé pour traiter l'arthrite rhumatoïde, l'inflammation des bronches ou l'asthme.

PROPRIÉTÉS ANTI-ÂGE

La noix africaine est une riche source d'antioxydants tels que l'acide ellagique, la mélatonine, le manganèse, la vitamine E, les polyphénols et le sélénium. Elle peut donc être utilisée pour prévenir le vieillissement précoce et prévenir les dommages cellulaires.

Maintenant, combien devriez-vous manger?

Pour obtenir le maximum d'avantages des noix africaines, vous devez apprendre à vous en tenir à la taille de la portion, car une consommation excessive pourrait ne pas donner les résultats souhaités. Une portion équivaut à environ 30 g = 7 pièces entières ou 14 moitiés de noix africaines décortiquées!

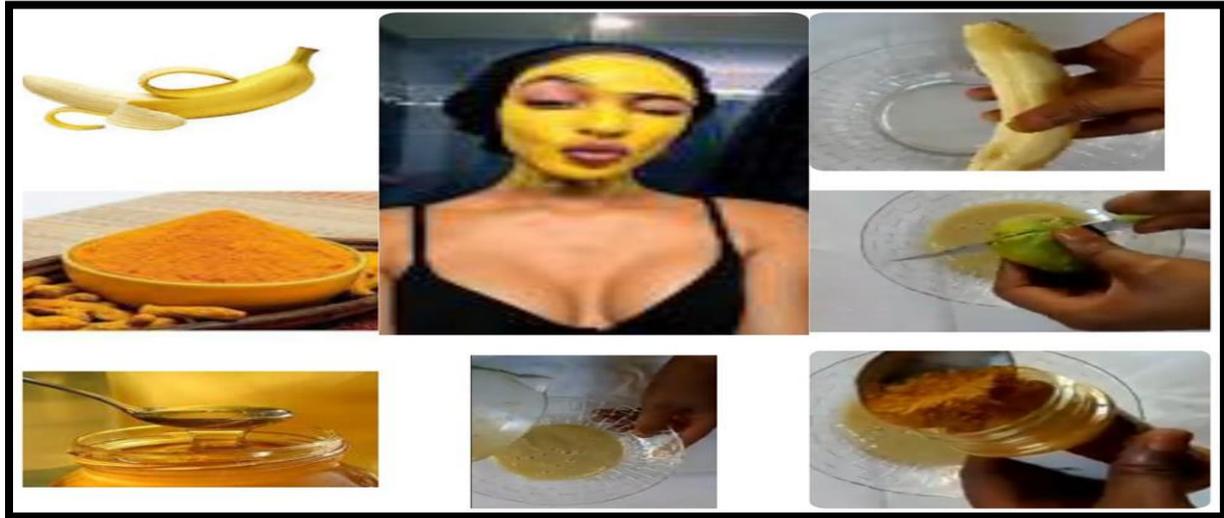
COMMENT PUIS-JE PRENDRE MES NOIX?

Snack sur les noix cuites ou bouillies.

Mettez quelques noix au sol et utilisez la poudre sur les sandwiches, les salades ou tout autre plat.

Ajoutez des noix hachées / déchiquetées aux desserts pour y ajouter une saveur de noisette ou ajoutez des noix hachées / déchiquetées à un yogourt non sucré, des céréales, des smoothies et des baies pour obtenir un dessert santé. Pour faire griller les noix, utilisez un four à 70-75 ° c pendant 15-20 minutes

MASQUE FACIAL POUR ÉCLAIRCIR LA PEAU



- Prenez un morceau de banane, coupez-le et mélangez-le avec un peu d'eau pour en faire une pâte.
- Puis versez-le dans un bol à mélanger.
- Ajouter une cuillère à café de poudre de curcuma, une cuillère à soupe de miel.
- Couper le citron en deux moitiés, puis en presser une partie. Mélangez bien tous les ingrédients.
- Après cela, lavez votre visage avec de l'eau légèrement tiède, essuyez-le et appliquez-le sur votre visage la nuit.
- Lavez votre visage avec de l'eau ordinaire après 10/15 minutes.

Faites cela pendant 1 semaine et vous obtiendrez des résultats étonnants

LES MERVEILLES GUÉRISSENTES DES FEUILLE DE CHOU



La nature est belle! Les plantes sont des agents de guérison pour le corps. Les feuilles de chou ne sont pas justes pour manger! En plus d'être un excellent aliment pour la désintoxication dans le corps, ce légume peut être utilisé pour aider à soulager une variété de problèmes de santé et de problèmes tels que:

- Engorgement du sein chez les mères allaitantes
- Douleur abdominale menstruelle / postnatale
- Cicatrisation
- Déséquilibre hormonal thyroïdien
- D'épuisement et inflammation des articulations
- Perte de cheveux
- Utilisé comme remède anti-âge

Manière d'utiliser le chou

1 - Pour SOULAGER les douleurs articulaires

Saviez-vous qu'un chou ordinaire a des pouvoirs de guérison? Un simple cataplasme à faire soi-même a des propriétés anti-inflammatoires pour réduire l'inflammation des articulations et peut aider à drainer les plaies infectées.

COMMENT FAIRE UNE POULTICE DE CHOU:

OPTION 1 🖐️ Posez la feuille de chou à plat sur la table, puis appliquez une pression avec un rouleau à pâtisserie pour ramollir la feuille. Appliquez la feuille sur la zone touchée, couvrez-la de plastique puis d'un chiffon, puis épinglez-la en place. Le cataplasme de chou peut être répété deux ou trois fois par jour au besoin, en utilisant du chou frais à chaque fois.

OPTION 2: «Coupez un peu de chou et placez-le sur ces endroits douloureux pendant une heure ou plus et observez le miracle de la nature! Il peut également être utilisé à cet endroit douloureux pendant la nuit.

🖐️NB. * Enveloppez votre jambe avec du chou pour 1 heure et dire adieu aux douleurs articulaires.

2 - POUR SOULAGER LES DOULEURS COMMUNES D'ARTHRITE

En luttant contre les inflammations, le chou est un bon agent qui soulage la douleur en cas d'arthrite. La meilleure façon de l'utiliser est des compresses.

Ingrédients nécessaires:

- Chou;
- Bandage;
- Rouleau à pâtisserie;
- Feuille d'aluminium;

Étapes à suivre:



Laver plusieurs feuilles de chou, couper le noyau dur et laissez-les sécher. Placez-les sur la table et écrasez les feuilles avec le rouleau jusqu'à ce que le jus soit extrait. À ce stade, vous pouvez emballer les feuilles dans du papier aluminium et les réchauffer au four pendant 3 à 4 minutes. Appliquer le chou sur la zone touchée et l'envelopper dans un bandage. Laissez le remède agir pendant environ une heure, puis rincez à l'eau tiède.

Recommandations:

Appliquez ce remède trois fois par jour, mais utilisez des feuilles fraîches. Vous pouvez également utiliser des compresses froides. Au lieu de mettre le chou au four, vous pouvez le mettre au réfrigérateur. «Vous pouvez opter pour le chou rouge car il est riche en anthocyanes, un produit chimique qui soulage les douleurs articulaires et réduit les inflammations.

3 – POUR SOULAGER LA DOULEUR DU SEIN ET ARRÊTER LA PRODUCTION DE LAIT MATERNEL



L'allaitement de la mère avec le sein et le mamelon douloureux peut utiliser du chou lavé pour calmer ces parties douloureuses. Il aide également dans l'arrêt du lait maternel.

* Conseils pour allaiter les mamans

Si vos seins sont pleins de lait, tendres, douloureux pendant l'allaitement, il est nécessaire d'agir rapidement pour prévenir les embouchures de mastite et éviter les engorgements mammaires: Réfrigérez les feuilles de chou et fixez-les au sein pour soulager la douleur.

4 – PERTE DE POIDS:

Voulez-vous essayer de vous débarrasser de ces kilos en trop? Vous devriez opter pour le jus de chou cru, car il s'agit d'un excellent remède naturel contre l'obésité.

Fondamentalement, il purifie la partie supérieure de l'intestin afin que l'élimination des déchets devient facile et que la digestion des aliments soit facilitée. En outre, il ne contient pas beaucoup de calories, ce qui est également un avantage considérable pour les personnes en surpoids. Faites vos repas et jus avec du chou.

5 – PRÉVIENT LES ULCÈRES AIGUS:

Les ulcères aigus peuvent également être traités avec du jus de chou. Comme dit précédemment, ça vous aide à prendre soin de votre intestin en les détoxifiant. En même temps, il contient également une grande quantité

de vitamine U (communément appelée «cabbagen»), capable de renforcer la couche interne de votre estomac et de le rendre résistant.

Faire 1 tasse de jus de chou, 1 tasse de chou haché et mélanger dans 1/4 de tasse d'eau fraîche. Mélangez correctement avec un mélangeur puis filtrer le. Versez votre jus dans un verre et buvez.

6 - EMPÊCHE LE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ:

La teneur en antioxydants de ce jus est très utile pour réduire la sécheresse de la peau et prévenir le vieillissement prématuré. «Alors, utilise du jus de chou dans ton masque facial habituel et vois à quelle vitesse disparaissent tes rides.

Avantages du jus de chou pour cheveux:

Savez-vous que vous pouvez aussi utiliser du jus de chou pour le soin de vos cheveux? Ce jus contient de nombreux éléments qui peuvent nourrir convenablement vos cheveux.

7 - COMBAT LA CHUTE DE CHEVEUX

La teneur élevée en soufre du chou est très utile pour renforcer les cheveux et prévenir la chute des cheveux. C'est l'un des moyens les plus efficaces d'empêcher la chute des cheveux et de traiter les cheveux affaiblis.

Vous pouvez boire du jus de chou cru tous les matins ou l'inclure dans votre masque pour les cheveux à usage externe. En plus de réduire la chute fréquente des cheveux, le jus de chou peut également favoriser la croissance des cheveux en nourrissant correctement les racines.

Comme il contient de la vitamine E et du silicium, la consommation régulière de ce jus peut également rendre vos tresses longues et brillantes.

NOTEZ BIEN : Toujours bien laver le chou et le faire tremper dans l'eau salée pendant environ 3

PLANTE D'INSULINE



Pourquoi la médecine moderne ne nous enseigne-t-elle pas cette merveilleuse plante à insuline pour les diabétiques? Parce qu'ils vont perdre de l'argent !!!

La plante Ritzel Espinosa est une plante à insuline (*Costus igneus*) originaire d'Inde. Les feuilles contiennent une substance qui combat dexother, connu pour augmenter le sucre dans le sang. On a appris en Inde que mâcher des feuilles fraîches peut réduire le taux de glucose sanguin chez les diabétiques et prévenir le diabète chez les non-diabétiques.

Plantes à insuline: *Chamaecostus cuspidatus*

Les plantes *Chamaecostus cuspidatus* est une espèce de plante herbacée de la famille des Costaceae originaire de l'est du Brésil.

Aux Philippines, il est connu comme plante à insuline en raison de son utilisation en médecine ayurvédique pour ses prétendues propriétés antidiabétiques.

CAROTTE + POMME DE TERRE + POMME.



Il y a beaucoup de boissons "Miracle" en circulation, mais les deux plus populaires sont:

1: Boisson miracle PBC = pomme + betterave rouge + carotte (jus a boire immédiatement), et

2: Boisson aux carottes + pommes de terre + pommes

Cette boisson circule depuis très longtemps. Le jus de carotte est très actif et contient de nombreux nutriments. Le jus de pomme contient presque tous les nutriments.

Ce jus de pomme de terre avec rappel immunitaire et nutriment actif, mais quand les trois sont combinés et pressés ensemble alors le résultat est cette boisson miracle: -

TU AURAS BESOIN DE

- Une pomme de terre irlandaise / blanche

- Une Carrune carotte
- Une pomme

Préparation

Lavez ce qui précède, coupez-le en morceaux avec la peau et mettez-le dans le presse-agrumes et le presser pour le jus et filtrez / passez au tamis. Buvez cette combinaison immédiatement pour que le nutriment soit intact. Vous pouvez ajouter du citron pour un goût plus rafraîchissant. Cette boisson miracle sera efficace pour les affections suivantes:

- Empêcher les cellules cancéreuses de se développer. Cela limitera la croissance des cellules cancéreuses.
- Prévenez les maladies du foie, des reins et du pancréas, qui peuvent également guérir l'ulcère.
- Renforcer les poumons, prévenir les crises cardiaques et l'hypertension artérielle.
- Renforcer le système immunitaire
- Bon pour la vue, éliminer les yeux rouges et fatigués ou les yeux secs
- Aide à éliminer la douleur de l'entraînement physique, douleurs musculaires
- Détoxifier, aider les selles, éliminer la constipation. Par conséquent, il rendra la peau saine et LOOK plus radieuse. C'est Dieu qui a envoyé le problème de l'acné.
- Améliorer la mauvaise haleine due à une indigestion, une infection de la gorge,
- Diminuer la douleur menstruelle
- Aidez le rhume des foins à l'attaque du rhume des foins.

Très efficace si vous avez besoin de perdre du poids. Vous remarquerez que votre système immunitaire sera amélioré après une routine de 2 semaines.

QUAND LA CONSOMMER? Buvez-le d'abord le matin sur un estomac vide!

CITRON AVEC L'HUILE D'OLIVE

Voici l'un de ces remèdes naturels qui comportent de nombreux avantages. En fait, il existe plusieurs propriétés que l'on retrouve dans cette merveilleuse combinaison de deux ingrédients seulement.



Tout ce que vous avez à faire est de mélanger l'huile d'olive et le jus de citron dans une cuillère à thé. C'est fondamental, simple et a son avantage pour la santé.

HUILE DE CITRON ET D'OLIVE

Avantages de prendre une cuillerée de citron et d'huile d'olive

Combat la constipation : Cette combinaison aide à lubrifier la muqueuse digestive, active également la fonction de la vessie et de la vessie. Il contient des antioxydants qui nous aident à nous débarrasser des toxines et nous aident dans tous les cas à bien digérer les aliments.

Effet cardio protecteur

L'huile d'olive est riche en acides gras, qui aident à contrôler et à améliorer la circulation sanguine et à éliminer le mauvais cholestérol, qui favorise la circulation sanguine. Il est également anti-inflammatoire et fournit de nombreuses vitamines.

Il maintient l'équilibre du foie et de la vésicule biliaire

Lorsque nous nous sentons enflés, lourds et fatigués, généralement parce que notre corps est en état d'ébriété. Aidez votre foie à expulser ces toxines.

Douleurs articulaires ou rhumatismales :

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, chaque matin, une cuillerée à thé de cette recette combat ces douleurs agaçantes.

Pour renforcer la peau, les ongles et les cheveux

Pour renforcer faible, fragile, fragile ou éclaté, faites un mélange de 1 cuillère à soupe de clous et d'huile d'olive extra vierge avec 1 cuillère à soupe. jus de citron où vous faites tremper vos ongles pendant 10 minutes avant de vous coucher.

Vous pouvez également dormir dans des gants de coton fins pour permettre au mélange de citron et d'huile d'olive, les ongles pénètrent toute la nuit. L'huile et le citron peuvent aider les cheveux à devenir en bonne santé, forts et brillants, et peuvent aider à contrôler les pellicules. Des qualités antiseptiques et astringentes de citron peuvent aider à traiter les troubles cutanés.

Mélanger et boire 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec jus de citron fraîchement pressé pour aider à maintenir un corps en bonne santé, des cheveux brillants et une peau lisse.

Comme vous pouvez le constater, les effets du citron et de l'huile d'olive sont excellents.

FEUILLES DE GOMBO ET LE CITRON

Purifier votre sang avec les feuilles okra et le citron



- Mettez 2 à 3 litres d'eau et ajoutez une bonne quantité de feuilles de gombo
- Ajouter 5 citrons coupés en deux
- Faire bouillir pendant 15 à 20 minutes et laisser refroidir
- Buvez un verre le matin à jeun et le soir avant de vous coucher pendant un mois.

Le traitement peut être renouvelé tous les 3 mois pour la purification du sang. Notre santé dépend de la qualité de notre sang. Plus le sang est sale, plus le risque d'intoxication générale de notre corps est lié à toutes les maladies dégénératives conduisant au vieillissement prématuré et à la mort.

JUS DE POMME DE TERRE



Saviez-vous que le jus de pomme de terre peut combattre l'inflammation, augmenter vos niveaux d'énergie et renforcer votre système immunitaire ? Il suffit d'en boire deux fois par jour pour obtenir ses bienfaits.

La pomme de terre se compose à 75 % d'eau. Mais elle contient également de l'amidon, des antioxydants et d'autres substances qui lui confèrent des propriétés intéressantes. Au niveau médicinal on les utilise crues. Et très souvent en jus. Car c'est la meilleure manière d'obtenir le maximum de leurs bienfaits. Nous allons vous donner ci-dessous ses 8 meilleures applications.

1. Elle agit comme un anti-inflammatoire

Le jus naturel de pomme de terre crue contient de puissants composés anti-inflammatoires. Ceux-ci en font un remède naturel contre les douleurs musculaires et articulaires.

2. Elle stimule la désintoxication

Les composés antioxydants concentrés dans cette boisson naturelle sont utiles pour stimuler l'élimination des déchets retenus dans le foie, le colon et les reins.

3. Elle renforce le système immunitaire

Les composés du jus de pomme de terre crue sont de nature alcaline. Après leur absorption, ils contrôlent le niveau d'acidité dans le sang. Ces propriétés équilibrent le pH naturel de l'organisme. Ils diminuent donc le risque de développer différents types de maladies chroniques que l'on trouve dans des environnements acides.

4. Elle combat la goutte

Consommer deux verres de jus de pomme de terre tous les jours est un bon remède pour les patients souffrant d'une accumulation de cristaux d'acide urique dans leurs articulations. Ses antioxydants stimulent le nettoyage de ces substances retenues dans les tissus du corps en évitant qu'elles ne génèrent une inflammation et des douleurs.

5. Elle combat l'indigestion

Autant l'indigestion que le reflux acide peuvent être combattue grâce à une petite quantité de jus de pomme de terre crue. Il suffit d'en boire quelques cuillères après chaque repas pour diminuer : La sensation de lourdeur, L'excès de production de sucs acides.

6. Elle protège la santé cardiovasculaire

Grâce à sa capacité à améliorer la circulation sanguine et à réguler les niveaux de cholestérol, cette boisson biologique est également une grande alliée de la santé cardiovasculaire.

7. Elle augmente les niveaux d'énergie

Les personnes qui consomment une petite quantité de ce jus naturel observent une augmentation de leur rendement physique et mental

pendant la journée. Leur amidon et leurs fibres naturelles augmentent la dépense énergétique et contribuent ainsi à améliorer la productivité.

8. Elle combat les pellicules

L'application directe de jus de pomme de terre sur le cuir chevelu est une solution efficace contre les champignons qui provoquent les pellicules. Ses agents anti-mycotiques inhibent la croissance des champignons. Ils régulent aussi le pH naturel et favorisent le nettoyage des cheveux en profondeur. De plus, les cheveux reçoivent des nutriments essentiels qui favorisent leur croissance saine et brillante.

Comment préparer du jus de pomme de terre crue chez vous ?

Pour préparer ce jus naturel vous aurez besoin de deux ou trois pommes de terre mûres, sans grosseurs ou points noirs. Car ils peuvent être toxiques à cause de leur teneur en solanine.

Ingrédients

3 pommes de terre et un verre d'eau (200 ml)

Préparation

- Pelez les pommes de terre,
- Coupez-les en morceaux
- Puis mélangez-les avec un demi verre d'eau dans le mixeur.
- Après avoir obtenu une boisson sans morceaux, divisez-la en deux prises d'un demi verre chacune.
- Consommez-la le matin et le soir.
- De manière optionnelle vous pouvez passer le légume dans un extracteur de jus pour ne pas avoir à la mélanger à de l'eau.

Comme vous pouvez le voir, ce jus naturel de pomme de terre est une solution efficace contre de nombreux problèmes de santé.

LE SEL, LE POIVRE ET LE CITRON



Le Sel, Le Poivre et Le Citron pour guérir ces 9 maladies mieux que les médicaments. Ces ingrédients font généralement partie de votre salade, mais vous devez savoir que cette combinaison peut être utilisée comme un remède puissant. En outre, beaucoup de gens utilisaient déjà ces ingrédients comme remède pour résoudre de nombreux problèmes de santé. Le prix élevé des médicaments conventionnels a forcé les gens à retourner vers des alternatives naturelles.

Voici quelques conseils sur la façon de se débarrasser de divers problèmes de de santé en utilisant le sel, le poivre et le citron.

1- Gorge Irritée:

Mélangez 1 cuillère à soupe de jus de citron frais avec ½ cuillère à café de poivre noir moulu et 1 cuillère à café de sel de haute qualité. Mélanger la composition dans un verre d'eau tiède. Faites des gargarismes quelques fois par jour et vous soulagez les maux de gorge et de la toux sévère.

2- Nez bouché:

Mélangez un peu de poivre noir, la cannelle, le cumin et les graines de cardamome. Faites une poudre fine de ces ingrédients et juste sentir le mélange résultant. Votre nez bouché et les éternuements seront soulagés.

3- Calcul biliaire:

Les calculs biliaires sont des accumulations de fluides digestifs durs qui se produisent dans la vésicule biliaire. Ils obstruent le tube digestif qui entraîne une douleur intolérable. Cette condition est habituellement résolue par la chirurgie. Mais cette condition peut être traitée naturellement. Tout ce que vous avez à faire est de mélanger 3 parties d'huile d'olive, 1 partie de jus de citron et 1 partie de poivre noir, et boire ce mélange qui va décomposer les calculs biliaires.

4- Aphtes:

Mélangez une cuillère à soupe de sel de l'Himalaya avec un verre d'eau chaud. Ensuite, remuez le mélange dans la bouche après vos repas afin de traiter les membranes muqueuses dans la bouche. De cette façon vous permettra d'éliminer les mauvaises bactéries et guérir les plaies plus rapidement.

5- Perte de poids:

Mélangez $\frac{1}{4}$ cuillère à café de poivre noir moulu, 2 cuillères à soupe de jus de citron frais et 1 cuillère à soupe de miel brut avec un verre d'eau. Cette potion permettra d'améliorer votre métabolisme. Grâce aux polyphénols du citron, vous serez en forme et vous aller améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui est crucial pour brûler les graisses.

6- La nausée

Calmez l'estomac avec du poivre noir. L'arôme de citron soulage les nausées. Mélangez 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère à café du poivre noir dans un verre d'eau tiède. Buvez la potion lentement jusqu'à ce que vous sentiez un soulagement.

7- Mal aux dents:

Mélangez $\frac{1}{2}$ cuillère à café de poivre moulu et $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'huile de clou de girofle. Votre mal aux dents sera soulagé bientôt. Utiliser du fil dentaire et brosser les dents deux fois par jour. Ne pas manger les aliments sucrés et acides.

8- Rhume et grippe:

Pressez le jus d'un demi-citron dans 1 verre d'eau tiède. Vous allez réduire les symptômes du rhume. En outre, vous pouvez placer la pulpe de citron et le zeste dans l'eau pendant 10 minutes ou plus. Ensuite, retirez-les et ajoutez 1 cuillère à soupe du miel. Buvez ce remède jusqu'à ce que vous sentiez un soulagement.

AIL + PETITE_COLA + GINGEMBRE + MIEL



Je vous révèle ce que vous devez savoir. Essayez et vous verrez la puissance de cette combinaison : Petite Cola + Tranche D'ail + Gingembre + Miel (Facultatif)

LES EFFETS BÉNÉFIQUES CHEZ LA FEMME :

- ✓ Traite les Kystes des ovaires.
- ✓ Traite les Fibromes en début.
- ✓ Traite la Salpingite (Trompes bouchées).
- ✓ Traite les règles douloureuses.

 **BONUS POUR LA FEMME** 

Le petit Cola seul bien écrasé et mélangé à du beurre (pur) de karité en massage doux sur les seins permet de les grossir et de les rendre plus beaux. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez une augmentation du volume des seins.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES CHEZ L'HOMME :

- ✓ Un Aphrodisiaque non comparable au Viagra.
- ✓ Rend l'homme toujours vainqueur au lit et redonne de la vigueur aux hommes âgés.
- ✓ Stimule l'appétit sexuel chez les hommes surtout.
- ✓ Traite l'Oligo-spermie (Taux anormalement faible de spermatozoïdes dans le sperme)
- ✓ Traite l'Azoospermie (l'azoospermie est l'absence de spermatozoïdes dans le sperme. Ce trouble peut être d'origine congénitale ou apparaître plus tard)
- ✓ Traite la Faiblesse Sexuelle et l'éjaculation précoce.

BONUS POUR L' HOMME

Le Petit Cola seul bien écrasé et mélangé à du beurre (pur) de karité et frotté en douceur sur la partie intime permet de la rallonger. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez un allongement du membre virile.

AUTRES MALADIES :

- Traite les maladies du sang (Drepanocytose, Diabète).
- Soulage les maladies Bucco-dentaires, le Cancer, l'hypertension artérielle et régule le taux de sucre dans le sang.

NB : Il guérit la Fontanelle du bébé à la naissance.

COMMENT FAIRE LA COMBINAISON?

RESPECTER LA QUANTITÉ EXACTE DES INGRÉDIENTS ET LE MODE D'EMPLOI.

✓ **INGRÉDIENTS :**

- Cinq (5) petits cola ;
- Cinq (5) tranches d'ail ;
- 100f CFA de gingembre ;
- un (1) litre d'eau ;-
- 2 à 3 cuillères de miel pur (facultatif).

✓ **PRÉPARATION ;**

- Râper les 5 petits Cola ;
- Râper les 5 tranches d'ail ;
- Râper le gingembre ;
- Mettre le tout dans un récipient ou un bocal de plus d'un litre ;
- Ajouter 2 à 3 cuillères de miel pur (facultatif).
- Compléter avec la quantité d'eau prescrite.
- Garder au frais.

✓ **MODE D'EMPLOI :**

- Bien secouer ou remuer.
- Boire un verre matin et soir 30 min avant ou après le repas.

Que de partager les blagues, contribuer à la large diffusion de ces informations qui pourront aider vos proches.

ANTIBIOTIQUES NATURELS

NOUS AVONS UNE LISTE POUR VOUS DES MEILLEURS ANTIBIOTIQUES NATURELS CACHÉS AU PUBLIC:

1 - Le L'Ail Quelques gousses d'ail par jour peut également combattre les bactéries, les virus et les infections. Des études ont montré que le l'ail peut même soulager les cas de sida, le diabète et la pression. C'est bon pour éliminer la grippe, le rhume et les maux de dents. Mais, prenez toujours l'ail biologique. L'ail cuit n'est pas aussi bon que le cru, il suffit donc de l'écraser et de le consommer cru. Et ajoutez-le aux salades, aux repas à part, aux boissons et aux soupes.

2 - L'oignon L'oignon est semblable au l'ail et ses effets. Il supprime l'inflammation et traite la grippe et le rhume.

3 - Extrait de pépins de pamplemousse

Cet extrait est antimicrobien. Il peut arrêter la croissance des champignons et la croissance bactérienne. Il peut même être utilisé pour nettoyer la salle de bain. Avant de l'obtenir, diluez-le. Ajustez les bonnes quantités.

4 - Raifort : Cette plante vous donne de l'énergie et combat de nombreux problèmes. Améliore également la circulation sanguine et apaise le ventre aussi. Traite les calculs rénaux, la bronchite et plus. Avez-le cru ou mélangé ou en jus. Ajoutez du vinaigre pour le goût et l'effet.

5 - La vitamine C : La vitamin C trouve dans de nombreux fruits comme l'ananas, l'orange, le citron et plus encore. Il renforce l'immunité et c'est la raison pour laquelle un tel jus est préférable pendant un rhume. La vitamine C est idéale pour les problèmes de peau et rend la peau plus jolie. Consommez 100% de jus d'orange ou de jus de citron naturel autant que vous le pouvez.

6 - Le miel de Manuka Ce miel est fabriqué en Nouvelle-Zélande et, comme les autres miels, il contient du peroxyde ou un antibiotique. Ce type est le meilleur miel biologique du monde.

7 - Cannelle Excellente pour la glycémie et pour les personnes sujettes au diabète. En outre, il peut également traiter les levures. Il est mangé de plusieurs manières. Le meilleur est l'écorce du Sri Lanka dans l'eau, puis versée dans un gobelet. Réfrigérez-le et buvez pendant quelques jours.

8 - Le vinaigre de cidre de pomme contient de l'acide malique et c'est un bon antibiotique. Il arrête les douleurs dans la gorge et tue les germes.

9 - Gingembre Couramment utilisé dans le traitement de la grippe et du froid. La racine est idéale pour les maux de ventre ou les nausées, mais également pour les douleurs des muscles et des articulations. Si vous êtes enceinte, évitez le gingembre, cela pourrait déclencher une fausse couche

L'HERBE DE GLACE



Communément appelée (l'herbe de glace) et originaire d'Afrique cette herbe soulage plusieurs maux tels que

- ✚ 1 - la grippe
- ✚ Baisse des spermatozoïdes

Posologie

Pour la grippe : Coupez 2 a 3 feuilles flambez (passez au dessus du feu) frottez en suite sur votre paume de main et introduisez 2 gouttes du liquide dans vos narines 3 fois /jour

Pour augmenter les spermatozoïdes cherchez l'herbe en grande quantité, pilez pour obtenir 1 litre et boire 3 fois par jour dans une cuillère à soupe. Allez a l'hôpital et refaites votre spermogramme et vous seriez surpris

THÉRAPIE À L'EAU CHAUDE / À L'EAU TIEDE



Boire de l'eau chaude aide énormément, Ça décompose les aliments plus rapidement que l'eau froide ou tiède. Une digestion plus saine pour améliorer la santé comme: -

- ✚ Migraine
- ✚ Hypertension artérielle
- ✚ Basse pression sanguine
- ✚ Douleur des articulations
- ✚ Augmentation et diminution soudaines du rythme cardiaque
- ✚ l'épilepsie
- ✚ Augmentation du taux de cholestérol
- ✚ toux
- ✚ inconfort corporel
- ✚ douleur de la goutte
- ✚ l'asthme
- ✚ une toux énorme
- ✚ blocage des veines

- ✚ Maladie liée à l'utérus et à l'urine
- ✚ problèmes d'estomac
- ✚ faible appétit
- ✚ Également toutes les maladies liées aux yeux, aux oreilles et à la gorge.
- ✚ mal de tête

Levez-vous tôt le matin et buvez 2 verres d'eau tiède lorsque l'estomac est vide. Ne mangez rien pendant 45 minutes après avoir pris l'eau. La thérapie à l'eau chaude résoudra les problèmes de santé dans un délai raisonnable, tel que: -

- ✓ Diabète en 30 jours
- ✓ Tension artérielle dans les 30 jours
- ✓ Problèmes d'estomac dans 10 jours
- ✓ Tous les types de cancer en 9 mois
- ✓ Blocage des veines dans 6 mois
- ✓ Manque d'appétit dans 10 jours
- ✓ Utérus et maladies apparentées en 10 jours
- ✓ Problèmes de nez, oreilles et gorge en 10 jours
- ✓ Problèmes de femmes' en 15 jours
- ✓ Maladies cardiaques en 30 jours
- ✓ Maux de tête / migraine en 3 jours
- ✓ Cholestérol dans 4 mois
- ✓ Épilepsie et paralysie continue pendant 9 mois
- ✓ Asthme dans 4 mois

L'eau froide est mauvaise pour vous, si elle ne vous affecte pas en bas âge, elle vous fera du mal en vieillissant.

- L'eau froide ferme 4 veines du coeur et provoque une crise cardiaque. Les boissons fraîches sont la raison principale de la crise cardiaque.

- Cela crée également des problèmes dans le foie. Il fait grossir le foie . La plupart des personnes en attente d'une greffe du foie sont victimes de consommation d'eau froide.

- L'eau froide affecte les parois internes de l'estomac. Il affecte le gros intestin et provoque le cancer de l'estomac.

45 CONSEILS DE BEAUTÉ À SAVOIR

1. Miel pur + Huile d'olive extra vierge = Crème hydratante pour la peau
2. Miel pur + Sucre brun = Exfoliant pour le Visage / Corps
3. Vaseline + sucre blanc = exfoliant pour les lèvres
4. Jaune d'œuf + Jus de citron = Anti-rougissement facial
5. Eau de riz + jus de citron = lotion tonique pour le visage
6. Miel brut seulement = masque facial
7. Léau tiède + jus de betterave OU carotte Jus + Colgate = Lèvres roses naturellement
8. Huile de palme + miel + poudre de curcuma (facultatif) OU huile de vitamine A = remède contre les rides
9. Jus de citron + miel = Remède Douleur articulaire
10. Sucre + Jus de citron + L'huile d'Olive extra vierge = gommage pour le cou noir
11. curcuma en poudre + lait + jus de citron = Élimination des taches brunes
12. Lait + Miel = Bain Cléopâtre
13. Oignons rouges + miel = croissance des cheveux
14. miel + eau de bain chaud = peau sèche
15. Savon de Castille + Miel + Glycérine = Lavage du visage
16. Eau de riz fermentée = tueur de pellicules
17. curcuma, citron, concombre, orange, Papaye, Aloe Vera, Miel, Yaourt, Carotte, Lait, etc. = éclaircissants pour la peau
18. Huile de coco + jus de citron = cuisses foncées
19. Bicarbonate de soude + Jus de citron = Remède pour l'odeur corporelle
20. Avocat + Banane + Amande = Recours en cas de casse cheveux
21. Aloe Vera, huile de coco + jus de citron, Miel = Remèdes contre les brûlures mineures
22. éplucher, laver, bouillir, couper, sécher, broyer = Poudre de curcuma
23. Blancs d'oeuf = Peau affaissée
24. gel d'aloé vera + huile d'olive extra vierge + Huile de vitamine E + huile de vitamine A = Crème contre les vergetures

25. Carotte + huile d'olive + huile d'amande + miel = Baume à lèvres roses
26. Huile d'olive extra vierge + Huile de gingembre = L'huile pour la croissance des cheveux
27. gel d'aloès + poudre de curcuma + miel + Lait + eau de rose = remède contre l'acné
28. Jus de concombre + Jus de citron vert = Peau grasse
29. Cire d'abeille + miel + huile d'olive = peau sèche
30. Huile d'olive vierge extra ou noix de coco vierge huile = démaquillant naturel
31. Eau de rose + jus de citron + glycérine = Remède coup de soleil
32. Vinaigre de Cidre + Eau = Dissolvant Cellulite
33. Yaourt + Vit. E huile + huile de fenugrec + œuf = Masque pour le raffermissement des seins
34. Vinaigre de cidre + Eau minérale + Comprimés d'aspirine = Remède cutané terne
35. Jus de citron + yaourt nature + miel + Blanc d'oeuf = cicatrices d'acné
36. Curcuma + Lait ou Eau = cheveux Indésirable
37. Jus de citron + sel = Remède odeur de bouche
38. Poudre de fenugrec + eau = élargissement de la poitrine
39. Curcuma + bicarbonate de soude + huile de noix de coco = Blanchisseur de dents
40. charbon actif + miel = Aisselle foncé (résultat instantané)
41. Jus de citron + miel OU jus de citron + Huile de coco = genoux / coudes foncés
42. Huile de coco, huile d'olive, glycérine =Pieds fissurés
43. Huile de noix de coco extra vierge biologique = Crème hydratante
44. Jus de citron + miel + blanc d'œufs = acné nettoyage du masque facial
45. Bicarbonate de soude + eau = Élimination des points noirs.

11 RECETTES POUR DES PROBLÈMES DE SANTÉ

1 - Problème de foie gonflé : Prenez des mangues non mûres et faites-les bouillir, ajoutez du miel. Prendre 1 verre 2 fois par jour pendant 2 semaines.

2 - Epilepsie : Prenez une certaine quantité de passiflore (les feuilles et les fleurs), mettez-les dans de l'eau chaude et ajoutez-y du miel. Prenez 1 verre 2 fois

3 - Evanouissements : Obtenir les feuilles de fleur de lavande et de feuilles d'oranger, presser le tout avec de l'eau. Prendre 1 verre 2 fois par jour.

4 - Dysfonctionnements du Foie : Le foie transforme les nutriments en d'autres nutriments, produit la bile nécessaire à la digestion des graisses, nettoie le sang en le neutralisant et en éliminant de nombreux déchets toxiques.

Solution: faire la déconcentration d'infusion de fleur de verveine.

Prendre 1 verre, 2 fois par jour.

B. manger des bulbes d'oignons régulièrement.

5 - Pénis faible: : Prenez 3 gros oignons blancs, faites-les bouillir, filtrez-les et mélangez-les avec du miel, remuez-les très bien, faites-les bouillir de nouveau au point d'ébullition, retirez-les et versez-les dans une bouteille. Prendre 1 cuillère après chaque repas.

7 - Problème urinaire : Avoir des douleurs ou des difficultés pour se soulager. Obtenez un mélange de patte non mûre avec de l'ail et de l'eau, attendre 3 jours pour fermenter. Prenez une tasse 3 fois par jour.

8 - Maladies de l'oreille : Mélanger de l'eau chaude avec un peu de sel, ajouter le miel et mélanger, mettre deux gouttes dans l'oreille avant d'aller au lit.

9 - Musculation : Mélangez les haricots gras avec les œufs du jardin et la patte non mûre, retirez la peau et les pépins verts de la patte, coupez-les en tranches et utilisez-les pour cuire vos haricots pendant au moins 5 jours.

10 - Beauté du visage Mélanger la pâte de banane fraîche avec du miel, l'appliquer sur votre visage et laver à l'eau chaude après quelques temps.

11 - Goitre: Il s'agit d'un gonflement de la gorge dû à une croissance anormale de la glande thyroïde, appelée insuffisance en iode dans l'alimentation. Prenez votre nourriture avec du sel iodé, mangez du poisson, des crabes ou d'autres fruits de mer régulièrement. Les plantes comestibles qui poussent près de la mer sont également une bonne source de guérison.

TOMBER FACILEMENT ENCEINTE

La stimulation des ovaires



Prenez la poudre du gingembre, mélangez avec du miel pour stimuler votre ovaires spécial pour les femmes envie d'avoir des bébés, veut tomber enceintes

Composition :

-100 g de la poudre du gingembre puis rajouter 6 cuillères à soupe du miel.

Bien mélanger.

Prenez 1 cuillère à soupe tous les jours avant de couché pendant 2 mois.

Répétés si c'est nécessaire

LES MIRACLES DE LA BANANE PLANTAIN

Le plantain, *musa paradaisica*, est une plante domestique. Les adultes et les enfants le savent bien. Bien que les gens connaissent le plantain et en apprécient le fruit, ils ne font pas attention à ses autres utilisations. La Banane plantain, riche en Inuline, en alcaloïdes et en noradrénaline, est une beauté à voir. Le coffre est mou et contient beaucoup de liquide.

La feuille verte de plantain est très utile pour traiter le diabète. Il suffit de faire bouillir les feuilles fraîches dans de l'eau. Buvez un verre deux fois par jour. Cependant, les femmes enceintes ne doivent pas prendre cette préparation, car elle est capable de stimuler l'utérus, favorisant ainsi les fausses couches. Le liquide blanchâtre qui apparaît lorsque la feuille de plantain est coupée est très efficace pour traiter les plaies, en particulier les plaies fraîches. Le jus arrête le flux de sang très rapidement.

Peut-être la partie la plus médicinale de la banane plantain est la sève. La sève est présente dans chaque partie de la plante. En perçant n'importe quelle partie de la plante, en particulier le tronc, on peut recueillir la sève.

Comment collecter la sève de banane plantain

Couper le tronc d'un plantain en morceaux. Piler les morceaux dans un mortier. Puis presser le jus. Qu'est-ce que vous avez est un jus de fines herbes puissant qui peut être utilisé pour diverses variétés de maladies. Mélangez une bouteille de jus avec une demi-bouteille de miel.



Désormais, cette préparation sera appelée solution de plantain (SP). Cette connaissance est l'un des trésors cachés que beaucoup de nos pères et mères bien informés gardent près de la poitrine. Les choses les plus simples de la nature sont souvent les plus importantes. Combien de fois voyez-vous un bananier et passez-vous sans même y jeter un coup d'œil? Nous sommes si souvent occupés à poursuivre telle ou telle chose matérielle en oubliant que le bonheur consiste à nous ouvrir à la sagesse cachée de la nature. Les êtres humains sont occupés à rechercher le bonheur et la beauté. Pourtant, juste en face d'eux se trouve le paradis. Réveillez-vous de votre sommeil, Laissez la beauté de la nature imprégner votre être et se refléter à travers vous!

Le jus de plantain peut être utilisé pour les maladies suivantes:

1. Nervosité: La solution de plantain (PS) offre un soulagement rapide de la nervosité et même de l'hystérie. Cela calme le système et favorise le sommeil. Boire deux cuillères à soupe de solution de plantain deux fois par jour.

2. Épilepsie: La solution de plantain offre un grand espoir pour ceux qui souffrent d'épilepsie. Il empêche efficacement les décharges électriques dans le cerveau, prévenant ainsi les crises d'épilepsie. La posologie est de deux cuillères à soupe de PS trois fois par jour.

3. Dysenterie: Boire deux cuillères à soupe de solution de plantain deux fois par jour soulagera les personnes souffrant de dysenterie ainsi que de diarrhée, de constipation et d'indigestion.

4. Ulcère: Pour un ulcère intestinal, buvez deux cuillères à soupe de PS deux fois par jour. Pour les ulcères externes chroniques, utilisez du coton pour appliquer le SP sur la plaie deux fois par jour.

5. Infections cutanées: Appliquez du PS sur la peau en cas de brûlures, d'éruptions cutanées et de piqûres d'insectes.

Racine de plantain

La racine de plantain est très utile pour un certain nombre de maladies. Couper des racines de plantain en morceaux, puis les piler dans un mortier. Presser pour obtenir le jus et jetez le reste.

Mélangez une demi-bouteille de miel avec une bouteille du jus de racine de plantain. Le jus de racine de plantain est efficace pour les maladies suivantes.



1. Cancer de la Prostate : Le cancer de la prostate est en augmentation chaque jour. La médecine orthodoxe n'a rien à offrir, sauf une intervention chirurgicale, qui a peu de valeur.

Cela signifie-t-il qu'il n'y a pas d'espoir? Eh bien, il y a toujours de l'espoir. Il n'y a pas de désespoir dans la nature. Le jus de racine de plantain est d'une grande aide pour réduire la tumeur prostrée, la rétention d'urine et d'autres maux apparentés. Buvez trois cuillères à soupe de jus de racine de plantain trois fois par jour.

2. Problèmes rénaux: Le jus de racine de plantain offre un grand espoir pour toutes les formes de problèmes rénaux. Il favorise l'écoulement de l'urine et aide au métabolisme.

3. Diabète: Le jus de racine de plantain s'est avéré utile pour les diabétiques qui ont la chance de le savoir. La posologie est de deux cuillères à soupe trois fois par jour.

4. Gonorrhée / Syphilis: Si vous êtes l'une de ces nombreuses personnes qui souffrent de l'une ou de toutes les formes de maladies vénériennes, telles que le staphylocoque, la gonorrhée ou la syphilis, j'ai de bonnes nouvelles pour vous.

Le jus de racine de plantain est la solution cachée à votre problème. Boire trois cuillères à soupe pendant deux mois éliminera la gonorrhée chronique et le staphylocoque. Pour la syphilis, continuez le traitement pendant quatre mois. Les maladies vénériennes prennent du temps à guérir, alors ne vous attendez pas à pouvoir les éradiquer du jour au lendemain. Et méfiez-vous des herboristes qui prétendent qu'ils peuvent guérir la gonorrhée ou la syphilis en une semaine ou deux. Ne pressez jamais la nature. Laisser le corps se réparer. C'est la manière naturelle.

Les feuilles de plantain

La feuille de plantain est utile contre les éruptions cutanées et les brûlures, ainsi que contre les convulsions. Broyez des feuilles de plantain en poudre. Mélangez quatre cuillères à soupe de poudre avec une demi bouteille d'huile de palme ou d'huile végétale et appliquez-la sur les parties atteintes. En cas de convulsion, appliquer sur tout le corps.

La peluche de plantain

La peau de plantain mûr ou immature est un remède contre l'ulcère de l'estomac. Sécher les pelures et les réduire en cendres. Mélangez une cuillère à café de cette poudre avec du miel, puis léchez. Faites cela deux fois par jour.

Le fruit de plantain

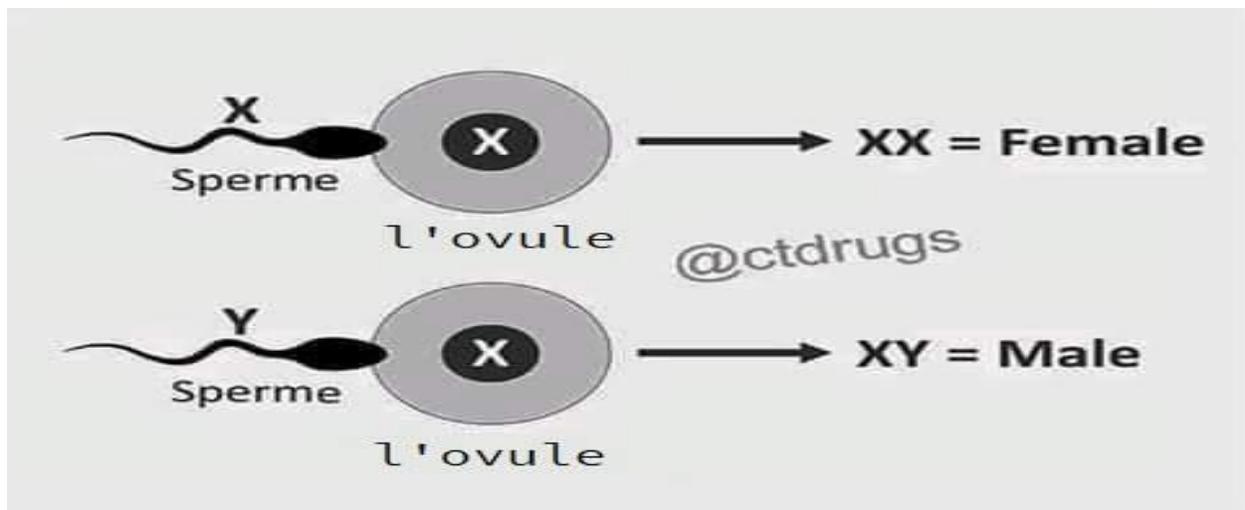
Le fruit de plantain grillé est bon pour les hommes qui souffrent des érection faible et un faible nombre de spermatozoïdes.

Prenez l'habitude de manger un ou deux plantains rôtis par jour. Si vous le souhaitez, vous pouvez le manger avec une soupe aux légumes. Amusez-vous tout en améliorant votre santé de façon naturelle. Le fruit de plantain mûr peut être utilisé pour traiter l'indigestion. Écrasez du plantain mûr pour en faire une pâte.

Ajouter trois cuillères à soupe de miel à huit cuillères à soupe de la pâte. Prenez une cuillerée à soupe deux fois par jour.

COMMENT SELECTIONNER LE SEXE DE VOTRE BEBE.

Les spermatozoïdes sont soit X, soit Y. La cellule ovule est toujours X. Si la cellule X-Sperme rencontre l'ovule (X), le bébé sera une fille (XX). Si la cellule Y du spermatozoïde rencontre l'ovule (X), le bébé sera un garçon (XY). Les cellules Y-Sperme se déplacent rapidement mais meurent rapidement (sa durée de vie est d'environ 24 heures). Les cellules X-Sperme se déplacent lentement mais survivent plus longtemps (jusqu'à 3 à 4 jours).



Par conséquent, si vous avez un rapport sexuel quelques jours avant l'ovulation, la plupart des cellules de Y-Sperme seraient mortes, laissant pour la plupart des cellules de X-Sperme pour fertiliser l'ovule.

Voici un moyen simple de calculer votre période d'ovulation.

1. Dès le premier jour, vous voyez le sang de vos règles.
2. Prenez un calendrier et comptez 15 jours, y compris le premier jour de la tache de sang.
3. Marquez le 15ème jour avec un stylo.
4. Marquez 3 jours avant le 15e jour et 3 jours après le 15e jour.

6. Vous remarquerez que vous avez 7 jours marqués.

Ces 7 jours sont vos jours d'ovulation / fertiles, également connus sous le nom de «période dangereuse».

C'est-à-dire que si vous avez des relations sexuelles ces jours-ci, vous avez 98% de chances d'être enceinte.

7. Faites-le tous les mois avec diligence

Par exemple

1. Si vous avez vos règles le 11 juillet,
2. Quinze jours après le premier jour de la tache de sang, le 25 juillet sera également (deux semaines après) à compter du 11.
3. Le 15ème jour est le 25 juillet
4. Les trois jours avant le 15e jour sont 22, 23, 24.
5. Trois jours après le 25 juillet, 26,27,28.
6. Du 22 au 28 juillet (7 jours), vous ovulez. C'est ta période fertile.

** N'oubliez pas que les 4 jours rappellent que le sperme reste dans le corps de la femme pendant environ 4 jours. Tout contact sexuel entre les périodes d'ovulation formera quelque chose ...

Si tu veux une petite fille, faites les rapports sexuels entre 3 jours avant l'ovulation (22-24) Les spermatozoïdes nagent lentement mais peuvent rester dans le corps de la femme pendant plusieurs jours sans mourir,

Pour un bébé garçon le jour de l'ovulation principale et 3 jours après le 25. (26,27,28). Les spermatozoïdes masculins nagent très vite mais vont s'affaiblir et mourir si aucun ovule n'est trouvé pendant un certain temps, laissant les spermatozoïdes féminins terminer leur travail.

SIGNES MAJEURS QUE VOTRE OVULATION A COMMENCÉS

Vous n'avez pas besoin d'un médecin, détendez-vous. Après 2 semaines, vous ressentirez peut-être ce qui suit:

- ✓ Maux de tête.
- ✓ température corporelle élevée.
- ✓ Vertiges (sensation de fatigue et de somnolence).

- ✓ La sensibilité / la taille des seins augmente tout comme lorsque vous avez vos règles.
- ✓ Augmentation de la libido.
- ✓ Légères crampes ou douleurs d'un côté du bassin.
- ✓ ballonnement abdominal.
- ✓ Sens de l'odorat, du goût ou de la vision accru (vous mangez plus).
- ✓ Le mucus vaginal devient glissant (si vous remarquez, mettez-le entre les doigts ... il s'étire comme du mucus épais de catarrhe ou d'escargot ... incolore comme du blanc d'œufs.

N/B: L'instance ici est pour les dames avec cycle de 30 jours. Et quelqu'un qui a vu ses règles en juillet. Si le vôtre a 28 ans, le délai est de 14 jours et non de 15 jours

DÉDICACÉ

- A notre Créateur qui nous a donné notre corps merveilleux et une
- immense variété de plantes médicinales pour restaurer notre santé.
- À Mr Tamfuh A. Peter, Ses écrits ont grandement influencé le contenu de ce livre.
- À tous les médecins, infirmières, diététistes, nutritionnistes et personnels de santé naturels qui s'efforcent de guérir avec des moyens naturels.
- À ceux qui ont assisté à nos programmes, conférences et séminaires et qui ont appliqué ces principes pour retrouver leur santé. Leur succès m'a encouragé à publier ce livre.
- À tous ceux qui ont intérêt à maintenir ou à recouvrer leur santé physique en utilisant les remèdes naturels décrits dans ce livre.
- Aux multitudes qui souffrent et meurent inutilement - mal informées et inconscientes qu'il existe des moyens simples, sûrs et efficaces pour corriger leurs problèmes et rétablir la santé.

REMERCIEMENTS

Remerciement spécial

- L'auteur est profondément redevable à un grand nombre d'auteurs en santé naturelle qui ont mis leurs informations inestimables à la disposition du public. Certaines choses ne peuvent jamais être remboursées en termes monétaires.
- A toutes les personnes formidables qui m'ont encouragé et ont contribué à ce livre de quelque manière que ce soit, j'étends ma plus profonde reconnaissance.

