

CURES NATURELLES AMISH

DÉCOUVREZ LES SECRETS
DES CURES ET REMÈDES AMISH



CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

L'auteur de ce livre a tenté de présenter des informations aussi précises que possible. L'auteur n'est pas médecin, et n'a pas écrit ce livre en tant qu'autorité dans le domaine médical. Toute décision concernant votre santé doit être prise sous la supervision de votre médecin. L'auteur ne peut pas être tenu responsable des blessures pouvant survenir à la suite de l'application de toute information donnée dans ce livre.

L'auteur a également mentionné que de nouvelles études sont conduites de temps en temps et contredisent les recherches antérieures, et les informations présentées dans ce livre sont aussi précises qu'elles auraient pu l'être lors de la rédaction de cet ouvrage. Cependant, en raison de la nature variable du sujet, l'auteur compte sur la compréhension du lecteur concernant les aspects abordés dans ce livre.

Bien que chaque information fasse l'objet d'une vérification, l'auteur ne sera pas tenu responsable des erreurs ou des interprétations contradictoires du contenu écrit dans ce livre. Merci également de noter que tous les conseils donnés ici ne représentent pas une alternative à l'avis d'un médecin. Vous vous engagez à utiliser ces informations à vos propres risques. Vous ne pourrez pas tenir l'auteur de ce livre pour responsable de tout dommage pouvant survenir en agissant selon les informations contenues dans l'ouvrage.

Si vous utilisez des médicaments ou avez des doutes sur le suivi de l'un des conseils donnés dans le livre, consultez immédiatement votre médecin.

Sommaire

Sommaire	4
Introduction	10
1 – Médecine des plantes	10
2 – Tout est dans les yeux	11
3 – Assistance chiropratique	11
Chapitre # 1 : Remèdes Amish efficaces	13
Pourquoi les gens s’orientent-ils vers des remèdes naturels ?	13
La lutte entre le naturel et l’artificiel	14
1 – Les médicaments impliquent des effets secondaires	14
2 – Le coût exorbitant des médicaments sur ordonnance	15
3 – Les médicaments “soignent”-ils réellement les maladies?	16
4 – Les autorités ont un conflit d’intérêt	16
5 – Pourquoi la phytothérapie est une bonne solution	17
6 – Les Amish l’ont compris depuis longtemps	17
7 – L’origine des médicaments pharmaceutiques	18
Quels sont donc les avantages de la médecine Amish ?	18
Votre liste de maux qui peuvent être éliminés	19
1. Gêne, douleur ou picotement	19
2. Maladies facilement transmissibles	20
3. Vos préoccupations et votre stress	20
4. Tout problème de peau	21
5. Surpoids ou obésité	22
6. Fluctuations ou valeur extrêmes de la tension artérielle	22
Chapitre # 2 : Les maladies pouvant être soignées par les traitements Amish	24
Glandes sébacées hyperactives	24
L’acné prend différentes formes	24
Facteurs à l’origine de l’acné	25

Comment les Amish traitent-ils l'acné ?	26
Nausées matinales	27
Quels facteurs sont à l'origine des nausées matinales ?	28
Remèdes Amish – Soulagent les femmes des nausées matinales depuis des siècles	29
Crampes aux jambes	30
Facteurs à l'origine des crampes aux jambes	31
Les remèdes Amish sont la solution à vos crampes aux jambes	32
Mal de gorge	33
Facteurs qui favorisent le mal de gorge.....	33
Remèdes Amish – Votre seul véritable allié contre le mal de gorge	34
Obésité.....	35
Les Amish l'ont compris !.....	36
Constipation.....	37
Traitements Amish maison de la constipation	38
Migraines	39
Quels sont les facteurs à l'origine des migraines?.....	40
Seule la nature peut stopper votre douleur !.....	40
Brûlures d'estomac	41
Les coupables des brûlures d'estomac	42
Soigner les brûlures d'estomac avec des remèdes Amish.....	42
Diarrhée	43
Les principales causes de la diarrhée.....	43
Remèdes Amish – La meilleure solution à la diarrhée.....	44
Otites.....	45
Quelles sont les causes des otites ?.....	45
Adoptez les solutions des Amish contre les otites !	45
Démangeaisons du cuir chevelu et pellicules	46
Facteurs à l'origine des pellicules	47
Éliminez vos pellicules grâce aux meilleurs remèdes Amish	47
Conclusion.....	49
SECTION BONUS : REMÈDES NATURELS.....	50
Introduction	50

Dégénérescence maculaire liée à l'âge.....	50
Allergies.....	50
Maladie d'Alzheimer	52
Arthrite.....	53
Douleur arthritique	54
Arthrite rhumatoïde.....	54
Asthme	55
Anomalies congénitales	55
Tension artérielle élevée.....	56
Hypoglycémie.....	56
Maladie de Buerger.....	56
Coup de soleil.....	57
Peau	57
Urticaire	58
Sumac vénéneux	58
Fonction et circulation cardiovasculaire	58
Cholestérol élevé	59
Rhumes et problèmes des voies respiratoires supérieures.....	60
Rhumes	60
Nez bouché	60
Infections des voies respiratoires supérieures	60
Constipation.....	61
Régularité.....	61
Dépression	62
Rester heureux.....	64
Diabète.....	64
Sensibilité à l'insuline.....	67
Diverticulose	67
Problèmes aux oreilles et d'audition	67
Troubles alimentaires	69
Contrôle du poids.....	70
Faire de l'exercice	71
Yeux.....	71

Cataracte.....	71
Ulcères de la cornée.....	73
Glaucome.....	73
Dégénérescence maculaire.....	74
Cécité nocturne.....	74
Présence de taches.....	74
Vision.....	74
Yeux gonflés.....	76
Développement de la vision chez le nourrisson.....	76
Calculs biliaires.....	76
Goutte.....	77
Réduction du risqué d'attaque cardiaque.....	78
Rythme cardiaque irrégulier.....	78
Brûlures d'estomac.....	78
Maladie cardiaque.....	78
Hémorroïdes.....	81
Hypoglycémie.....	83
Hypothyroïdie – Insuffisance de la thyroïde.....	83
Reins et calculs rénaux.....	84
Ostéoporose.....	85
Entretenir et construire une ossature saine.....	87
Syndrome des jambes sans repos.....	88
Sinusite.....	88
Diarrhée, indigestion, gastrite, nausée et maux d'estomac.....	90
Diarrhée.....	90
Indigestion.....	90
Gastrite.....	91
Nausées matinales et autres.....	91
Cinétose.....	91
Maux d'estomac.....	91
Mal au ventre.....	91
Intoxication alimentaire.....	92
Attaque cérébrale.....	92

Gencives, plaies à la bouche, dents, gorge et langue	93
Saignement des gencives.....	93
Apthes	93
Herpès.....	94
Dents.....	94
Caries.....	94
Mal de gorge	94
Remèdes de brûlures et douleurs à la langue	95
Mauvaise haleine.....	95
Ulcères	95
Infection urinaire	95
Ulcères variqueux de la jambe.....	95
Verrues.....	96
Vieillesse plus saine et longévité.....	97
Pour combattre le vieillissement – Détoxifier	97
Longévité.....	99
Pied d’athlète.....	99
Développement du cerveau chez le nourrisson	99
Cerveau et fonction cérébrale	99
Ecchymoses.....	100
Brûlures.....	100
Cors	100
Cellules et réparation cellulaire	100
Gestion des crampes et de la douleur	100
Douleurs menstruelles.....	100
Syndrome prémenstruel (S.P.M.)	101
Douleurs menstruelles et régularité.....	101
Ballonnements	101
Crampes aux jambes.....	102
Crampes musculaires.....	102
Articulations douloureuses.....	102
Gestion de la douleur.....	102
Relaxation	102

Coupures	102
Déshydratation	102
Vertiges	103
Activité enzymatique	103
Performance sportive	103
Fatigue	103
Fibromes	103
Cheveux.....	104
Cheveux secs.....	104
Perte de cheveux	104
Cuticules.....	105
Gueule de bois	105
Maux de tête.....	105
Migraines	105
Métabolisme	106
Énergie	106
Hoquet	107
Bouffées de chaleur	107
Hydratation	107
Système immunitaire	107
Infections	108
Infections à levures	108
Inflammation.....	109
Intolérance au lactose.....	109
Ongles secs, cassants	109
Santé des nerfs.....	109
Cicatrisation	109
Rides.....	110
Conseils variés:.....	110
Aliments	113

Introduction

Dans l'antiquité, la plupart des médecins avaient recours à des herbes naturelles pour traiter leurs patients. Ils étaient pleinement conscients des pouvoirs de guérison que possédaient ces herbes. Ils les utilisaient pour élaborer des remèdes qui soignaient efficacement plusieurs maladies allant de la grippe, de l'eczéma et du choléra aux attaques cérébrales, hémorroïdes et certains types de cancer.

Même notre science médicale moderne utilise des plantes et herbes dans l'élaboration de nombreux médicaments. Mais avec l'avancement de la technologie médicale, plusieurs nouvelles méthodes de traitement des différentes maladies ont été introduites et l'importance des remèdes naturels est en train de tomber dans l'oubli. Cependant, certaines personnes reconnaissent encore la valeur des remèdes naturels à base de plantes et les recommandent aux autres.

C'est le cas des Amish, qui font l'éloge des anciennes méthodes de guérison. En plus de faire partie de leurs croyances religieuses, ils considèrent les herbes naturelles comme sacrées, car elles constituent l'élément clé du dogme de guérison Amish. Ils croient que lorsqu'une personne est malade, son corps a dévié de son état naturel et que seuls des éléments naturels peuvent contribuer à nettoyer le corps des maladies toxiques.

Ainsi, "l'alignement avec la nature" peut être un outil efficace pour se débarrasser des maux indésirables. Dans ce livre, vous apprendrez à connaître les remèdes naturels à base de plantes, et comment des ingrédients simples peuvent vous faciliter la vie. En outre, ce livre est un guide complet sur les méthodes de guérison Amish, décrivant en détail comment les remèdes recommandés affecteront de manière positive la santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle d'un patient.

La philosophie de guérison Amish dans son ensemble repose sur trois piliers fondamentaux. Examinons-les de plus près afin de mieux comprendre cette méthode de guérison utile.

1 – Médecine des plantes

La phytothérapie est primordiale chez les Amish. La création de remèdes maisons à base d'herbes et de plantes est une tradition de longue date dans presque toutes les familles Amish. Ces remèdes peuvent être utilisés pour les problèmes de tous les jours comme la

constipation, les allergies ou la toux, ou pour des problèmes plus graves qui exigent habituellement des soins hospitaliers.

Ils ajoutent des herbes broyées au thé, y compris la camomille, la menthe poivrée et le rooibos pour leurs propriétés médicinales. Des toniques et potions sont également élaborées en utilisant ces herbes, qui sont soit ingérées ou transformées en gel ou en baume à appliquer sur la peau enflammée ou sur la zone affectée par l'allergie ou les coups de soleil. Les herbes qu'ils utilisent sont généralement disponibles dans les herboristeries et centres de médecine alternative.

2 – Tout est dans les yeux

Établir le diagnostic de l'état de santé de quelqu'un en examinant simplement ses yeux porte le nom d'iridologie. C'est absurde ! C'est certainement ce que vous êtes en train de vous dire à "cet instant", mais cela fonctionne réellement. Bien qu'il ne dispose pas d'une base scientifique solide, c'est l'un des principes fondamentaux de la guérison Amish. Les guérisseurs Amish examinent l'iris d'un patient pour étudier les signes et symptômes de toute maladie afin de la diagnostiquer.

Évidemment, cela nécessite beaucoup d'expertise afin de détecter et diagnostiquer une maladie après examen des symptômes et seuls les guérisseurs professionnels Amish sont en mesure de le faire. Étant donné que cette technique ne peut pas être mise en pratique chez vous, nous mettrons l'accent sur l'intérêt des plantes médicinales et de la physiothérapie dans le traitement de nombreux problèmes de santé.

3 – Assistance chiropratique

Ce qui est formidable avec le traitement Amish, c'est qu'il ne repose pas seulement sur les plantes; les soins chiropratiques représentent également une partie essentielle de celui-ci. Si jamais vous vous sentez que votre dos est complètement coincé ou que votre muscles sont douloureux, faites appel à un chiropraticien professionnel au lieu d'opter pour les massages, la réflexologie, la physiothérapie et autres. Cette technique de guérison efficace est issue de tribus amish et est reconnue par les cercles médicaux du monde entier. Les soins chiropratiques apaiseront vos articulations et muscles et vous aideront à vous débarrasser facilement de tout problème osseux ou articulaire.

Comme mentionné ci-dessus, les remèdes Amish peuvent guérir presque toutes sortes de maladie sans aucune assistance médicale professionnelle. Ce livre vous propose un compte rendu détaillé des types de remèdes à base de plantes et naturels qui peuvent être essayés chez vous. En combinant divers composants à base de plantes, vous pouvez facilement créer et mettre en œuvre ces remèdes.

En outre, ce qui sépare les remèdes Amish d'autres types de médecine est leur incapacité à vous nuire. Il n'y a pratiquement pas d'effets secondaires et vous pouvez être tranquille ! Mais vous devez comprendre que ces traitements prennent du temps avant d'être efficaces, ils ne sont pas miraculeux. Les remèdes Amish fonctionnent sur le long terme et à la fin, vous serez surpris(e) de constater les résultats de cette formidable méthode de guérison.

Et le plus beau dans tout ça, c'est que vous n'avez pas besoin de parcourir le pays à la recherche des ingrédients car vous pouvez vous les procurer chez vous ou dans n'importe quelle herboristerie locale. Ces ingrédients sont riches en nutriments et sont très bons pour votre santé. De plus, ce livre démontre clairement que vous n'avez pas besoin d'être religieux pour pratiquer la phytothérapie; il vous suffit juste de mélanger les ingrédients en justes quantités et attendre que la magie du remède opère.

Chapitre # 1 : Remèdes Amish efficaces

Pourquoi les gens s'orientent-ils vers des remèdes naturels ?

Les avancées technologiques actuelles ont complètement réorganisé nos vies, mais la seule chose que la technologie n'a pas réussi à surmonter est la vulnérabilité de l'homme à plusieurs maladies dangereuses. Les maladies, en constante augmentation, ont permis à l'industrie médicale de prospérer à grande vitesse. Et la demande de médicaments est en augmentation constante, en raison des diverses maladies dont souffrent les gens.

Ceci explique la montée de l'industrie médicale américaine, avec d'énormes investissements réalisés dans cette structure aux multi-milliards de dollars. En jetant un œil aux statistiques et aux chiffres, vous serez surpris(e) d'apprendre que les Américains dépensent plus de 300 milliards \$ par an en médicaments sur ordonnance. Environ 50% des adultes ont pris des médicaments de différents types, et pas seulement les personnes âgées, mais un nombre étonnant de jeunes consomment également ces médicaments de façon régulière.

Il n'est pas surprenant de savoir qu'une grande partie de ces personnes souffrent des effets secondaires des médicaments sur ordonnance, et c'est seulement une question de temps avant qu'elles ne cherchent une méthode de guérison alternative comme la médecine à base de plantes. Ici, la comparaison de l'industrie des médicaments sur ordonnance et de l'industrie de la phytothérapie va attirer votre attention. En Amérique, la valeur de l'industrie des suppléments à base de plantes et diététique est seulement de 20 milliards \$. Cette différence énorme entre ces deux industries s'explique par le manque de connaissances et les réserves des Américains à essayer des remèdes à base de plantes et naturels. Pour beaucoup, les avantages ne sont pas clairs et les résultats incertains. De plus, qui veut prendre des risques lorsqu'il s'agit de sa santé, n'est-ce-pas ?

Pourtant, certaines personnes se tournent vers la médecine à base de plantes pour traiter différentes maladies, donc la véritable question qui se pose est "pourquoi ?" Pour commencer, les gens souhaitent le meilleur traitement pour leurs maux, que ce soit par le biais de médicaments ou de plantes naturelles. Certaines personnes considèrent que

les traitements à base de plantes sont sans danger, tandis que d'autres préfèrent les médicaments habituels pour leur traitement. Chaque individu a un point de vue différent et certains pensent que les remèdes naturels sont efficaces alors que certains réfutent complètement cette idée.

Au cours des dernières années, de plus en plus de personnes ont pris conscience de l'efficacité des remèdes naturels et le nombre de personnes optant pour des plantes et suppléments naturels est en hausse. Cette tendance est le résultat d'une baisse de la confiance des gens en divers médicaments coûteux qui ont causé de dangereux effets secondaires chez de nombreux individus et qui se sont parfois même révélés fatals dans certains cas.

Avec de tels préjudices et dangers associés aux médicaments sur ordonnance, de nombreuses personnes sont amenées à se demander "les remèdes à base de plantes sont-ils la solution à mon problème ?" Si oui, alors, "Comment puis-je savoir quelle plante ou supplément me conviendra ?" La réponse à toutes vos questions se trouve dans les chapitres à venir. Alors, poursuivez votre lecture pour profiter d'un voyage dans l'univers de la médecine à base de plantes et obtenir les réponses à vos questions : comment, quand, quoi et pourquoi.

La lutte entre le naturel et l'artificiel

Nous vivons dans un monde moderne où les gens ne prennent pas de décisions au hasard. Lors de la comparaison des remèdes naturels et des médicaments sur ordonnance, des connaissances de base sur les deux traitements sont fondamentales afin d'opter pour le traitement qui convient. Vous devez sous-peser les avantages et les inconvénients si vous souhaitez choisir l'une de ces méthodes pour guérir une maladie. Cependant, les remèdes Amish représenteront un bien meilleur choix que les médicaments pour de nombreuses raisons.

Certaines de ces raisons sont évoquées ci-dessous.

1 – Les médicaments impliquent des effets secondaires

Les effets indésirables causés par les médicaments sur ordonnance sont considérables. Des millions de personnes du monde entier continuent d'utiliser des médicaments sur ordonnance, mais il existe toujours des effets secondaires dangereux causés par ces

médicaments. Les cas d'effets indésirables causés par les médicaments prescrits ont augmenté de manière progressive, en particulier au cours de la dernière décennie. Un rapport publié par l'American Medical Association indique que près de 200.000 personnes par an sont traitées dans pratiquement tous les hôpitaux du pays en raison des effets nocifs des médicaments sur ordonnance. Ces chiffres sont significatifs et d'autant plus alarmants.

Les effets indésirables causent des problèmes graves pour les personnes, ajoutant un poids supplémentaire à leur fardeau, sans même parler de l'atteinte à leur système immunitaire qui ouvre la voie à plusieurs maladies dangereuses. Ces effets provoquent une douleur sévère et, dans certains cas, peut entraîner la mort de nombreux patients. Chez certains patients, les organes cessent de fonctionner, ce qui entraîne des problèmes de santé incurables et compliqués.

Ces chiffres sont négligeables lorsque vous comparez les remèdes à base de plantes avec les médicaments sur ordonnance. Les seuls effets indésirables causés sont le résultat de l'utilisation impétueuse de la phytothérapie. Si la phytothérapie est appliquée avec soin et selon les instructions, il n'y aura aucun effet secondaire. Même s'il peut avoir des conséquences, le nombre est très faible.

2 – Le coût exorbitant des médicaments sur ordonnance

Les prix des médicaments sur ordonnance ne cessent d'augmenter et les pharmaceutiques continuent de pénaliser leurs clients sans que personne ne s'en soucie suffisamment pour agir. L'accès aux médicaments est un besoin prioritaire pour chaque patient, mais de nos jours, il est devenu très difficile pour les citoyens ordinaires de les acheter. Les médicaments coûteux, accompagnés du "bonus" de leurs effets secondaires, ont poussé les gens à se tourner vers des traitements plus sûrs à base de plantes.

De quoi d'autre avez-vous besoin si vous pouvez obtenir le même traitement, un traitement réel et permanent, à un coût minimum par rapport à un traitement pharmacologique de luxe ? Un traitement à base de plantes ne coûte que 38 cents par jour, par rapport aux 4 \$ requis pour un traitement pharmacologique. Mais le coût n'est pas la seule raison qui encourage les gens à opter pour les plantes. En effet, ils sont également influencés par la réaction favorable des utilisateurs de la phytothérapie. En fin de compte, la décision "vous" appartient, alors faites un choix judicieux !

3 – Les médicaments “soignent”-ils réellement les maladies?

Les médicaments sur ordonnance sont très efficaces pour soulager la douleur, mais peu de gens savent qu'ils ont tendance à camoufler les symptômes plutôt que de guérir la cause réelle de la maladie. Cette technique est contraire à l'éthique et pratiquée par l'industrie pharmaceutique dans l'optique d'augmenter ses recettes.

Personne ne veut être pris pour un imbécile, mais c'est exactement ce que ces entreprises pharmaceutiques font avec nous. Leur médecine vous permet de vous sentir mieux pendant un moment et lorsque son effet s'estompe, la douleur revient et il est encore plus difficile de la tolérer.

Les analgésiques et tous ces médicaments modernes ne font qu'engourdir vos neurones sensoriels et votre hypothalamus, supprimant ainsi la douleur au lieu de guérir la partie malade de votre corps. Après tout, les clients réguliers permettent à ces entreprises de s'enrichir par rapport à un patient guéri immédiatement.

4 – Les autorités ont un conflit d'intérêt

Pensez-vous encore que la Food and Drug Administration (FDA) est un organisme réputé et fiable ? Si tel est le cas, vous commettez une grave erreur. Le temps où les organisations de ce genre étaient authentiques et dignes de confiance est révolu. L'Académie Nationale des Sciences a mis en évidence la véritable identité de la FDA, en révélant que l'on ne peut plus faire confiance à la FDA en ce qui concerne l'authenticité des médicaments sur ordonnance.

Le problème est que de nombreuses personnes considèrent encore la FDA comme une organisation crédible qui prendra les mesures nécessaires afin d'assurer une juste réglementation des médicaments et de l'utilisation des composants appropriés afin de minimiser les effets secondaires. Le pire, c'est que la FDA hésite à approuver la phytothérapie en tant qu'alternative aux médicaments, et que les personnes n'utiliseront pas une médecine non réglementée et approuvée par cet organisme. La vérité est que la FDA ne remplit plus sa véritable fonction, qui est d'évaluer les avantages et les inconvénients de chaque médicament et traitement, et de l'approuver s'il est dans le meilleur intérêt des citoyens américains. Mais rien ne se passe à l'heure actuelle, et les gens consomment de plus en plus de médicaments, augmentant ainsi le

risque d'apparition de plusieurs problèmes de santé. Alors que les remèdes à base de plantes sont parfaitement sûrs à cet égard.

5 – Pourquoi la phytothérapie est une bonne solution

Avant le 20e siècle, aucun des médicaments sur ordonnance n'était disponible et les gens demeuraient pourtant en bonne santé. Comment est-ce possible ? Ce n'est pas que les maladies n'existaient pas, mais les remèdes utilisés à cette époque étaient naturels et composés d'herbes médicinales qui guérissaient d'innombrables maux. L'histoire des remèdes naturels à base de plantes remonte à l'âge primitif, probablement aux premières civilisations de la planète.

Les remèdes Amish sont fiables et forts de longues années de confiance. La crédibilité des remèdes naturels est inscrite noire sur blanc, car ils ont été utilisés pendant des milliers d'années par des personnes souhaitant se débarrasser de leurs maux. En revanche, les médicaments sur ordonnance sont encore loin derrière en ce qui concerne leur crédibilité.

6 – Les Amish l'ont compris depuis longtemps

La nature a toujours une réponse à tous vos maux. Les traitements Amish stoppent non seulement la douleur, mais soignent également la véritable maladie. En revanche, les médicaments modernes ne font que soulager votre douleur sur une période de temps limitée, mais ne représentent pas réellement une solution absolue.

Avec autant d'avantages, les méthodes de guérison Amish semblent être une bien meilleure option que les médicaments sur ordonnance. Les remèdes Amish emploient seulement des herbes et suppléments naturels pour contribuer à la bonne forme et santé de votre corps. Vous ne souhaitez certainement pas que les produits chimiques nocifs des médicaments vous abiment de l'intérieur. Alors n'hésitez pas à lire ce livre afin d'obtenir un aperçu des remèdes Amish et la façon dont vous pouvez les utiliser pour rester en bonne santé et "exempt(e) de maladie."

7 – L'origine des médicaments pharmaceutiques

Si jamais vous vous interrogez sur l'origine des médicaments modernes, laissez-moi vous dire qu'ils ne sont rien de plus qu'une version modifiée d'herbes et de plantes naturelles. Le fait de modifier la composition et d'ajouter certains produits chimiques de luxe ne les rend pas supérieurs aux remèdes à base de plante étant donné que ces derniers sont à la base de leur existence.

Mis au point après des années et des années de recherches approfondies en laboratoire sur les plantes et herbes, les médicaments sont un mélange d'éléments synthétiques et d'herbes Amish. L'élément principal utilisé dans ces médicaments est toujours une plante ou une partie de celle-ci. Avez-vous déjà entendu parler de la reine des prés ? L'un des composants de la plante, appelé acide salicylique, est employé dans la fabrication de l'aspirine. Rien que l'aspirine est susceptible de causer une hémorragie gastrique potentiellement mortelle, mais la reine des prés est un remède efficace et inoffensif à de nombreux problèmes de santé. Les gens doivent réfléchir plus soigneusement afin de prendre une décision avisée concernant le traitement des maladies courantes.

Quels sont donc les avantages de la médecine Amish ?

Comment les remèdes Amish peuvent-ils nous aider à soigner divers problèmes médicaux ? Cette question est très fréquemment posée par les personnes qui n'ont aucune expérience dans l'utilisation de remèdes à base de plantes. Étant donné que de nombreuses personnes ignorent tout du pouvoir thérapeutique des plantes naturelles, il est compréhensible qu'elles souhaitent savoir si le système de guérison Amish fonctionne réellement.

Eh bien, vous serez surpris(e) de savoir que les remèdes Amish sont assez semblables à la science médicale de pointe et fournissent un traitement adapté à pratiquement tous les types de problèmes médicaux et leurs symptômes. Les plantes et remèdes maison préparés par des spécialistes Amish de la santé contribuent au traitement des problèmes de santé de routine en quelques jours seulement.

Si vous êtes une mère au foyer et que vos enfants souffrent de différents maux comme les douleurs abdominales, les maux de tête, les maux d'estomac, l'acné, la grippe, la toux, les maux de dents, etc., les remèdes Amish de ce livre vous aideront à surmonter

ces problèmes sans avoir à courir chez le médecin ou à la pharmacie pour obtenir un traitement.

Les remèdes Amish mentionnés dans ce livre requièrent simplement que vous examiniez les symptômes des différents problèmes de santé et optiez pour un remède approprié afin de guérir la maladie. Cependant, le niveau de difficulté dans le traitement des enfants varie bien sûr selon le cas, mais vous ne serez sûrement pas déçu(e) du pouvoir de guérison de remèdes naturels.

Les remèdes Amish peuvent être facilement appliqués car ils nécessitent moins d'efforts et se composent de quelques ingrédients facilement disponibles. L'application continue des diverses combinaisons de ces ingrédients peut résoudre de nombreux problèmes de santé.

Votre liste de maux qui peuvent être éliminés

Il existe une attitude très traditionnelle concernant certains problèmes de santé habituels tels que les maux de tête ou la grippe, qui tend à ce que les gens se précipitent pour se faire examiner par un médecin au lieu d'opter pour la phytothérapie. Seules quelques personnes conservent des traitements naturels chez elles pour soigner les affections courantes. Ce comportement nous a placés dans une situation désavantageuse, car nous laissons passer toute chance de bénéficier de l'aide de certains remèdes maison utiles pouvant être utilisés dans le traitement de pratiquement tous les problèmes de santé.

Les prochains chapitres de ce livre vous offriront une description complète des maladies que les remèdes Amish peuvent guérir. Mais pour l'instant, nous évoquerons certains des problèmes communs qui peuvent être traités en utilisant ce système de guérison simple mais efficace.

1. Gêne, douleur ou picotement

Une personne peut souffrir de douleurs dues à diverses raisons telles que la fatigue, l'anxiété, la tension, l'exercice intensif, une blessure, etc. L'intensité de la douleur varie dans chaque cas, mais les médecins suggèrent généralement des médicaments très forts même si la douleur est supportable. Et qu'il s'agisse d'un mal de tête commun ou d'une

blesse sportive, chaque pharmacie locale vend de longues listes d'analgésiques chaque jour, avec l'aimable autorisation de ces médecins.

Dans une enquête réalisée en 2012, les médecins ont suggéré l'utilisation régulière d'analgésiques à plus de 131 millions de patients. Ces médicaments contre la douleur sont connus pour contenir une quantité importante d'acétaminophène, un produit chimique qui contribue à des lésions hépatiques. Comme indiqué précédemment, les médicaments de pointe ne traitent pas la véritable maladie, mais créent l'illusion de "se sentir mieux" en insensibilisant le cerveau du patient à la douleur.

Ainsi, au lieu de prendre ces médicaments qui provoquent des tonnes d'effets secondaires, la douleur de votre corps peut être guérie grâce à des séances régulières avec un chiropraticien qui peut apaiser vos connexions nerveuses et éliminer la cause réelle de la douleur.

2. Maladies facilement transmissibles

Les infections comprennent une variété de problèmes médicaux comme le mal de gorge, les problèmes digestifs, le rhume, les problèmes de peau et d'autres affections internes. Les pharmacies vendent des centaines de milliers d'antibiotiques pour traiter un certain nombre d'infections digestives, de la gorge et de la peau.

Mais après avoir examiné de plus près les effets néfastes des antibiotiques sur notre santé, de nombreux médecins et spécialistes médicaux sont arrivés à la conclusion que le choix d'un remède naturel représente une bien meilleure alternative à la suggestion d'antibiotiques. La prise de conscience des effets nocifs des antibiotiques sur notre système immunitaire a plus que jamais mis en évidence l'importance des remèdes Amish.

Pour traiter les infections, ce livre offre une solution simple sous la forme d'onguents et de potions à base de plantes utilisés pour traiter plusieurs infections. Ces remèdes emploient des ingrédients comme le sel, les épices entières, le bicarbonate de soude, le miel, l'huile de moutarde, l'Aloe Vera, etc.

3. Vos préoccupations et votre stress

Une vie quotidienne trépidante et une tension mentale peuvent conduire à la dépression et l'anxiété, certains des problèmes les plus fréquents qui affectent la vie des

Américains. Des horaires de travail continus et un mode de vie "robotique" laissent très peu de temps aux Américains pour se détendre et faire une pause. Cette situation se traduit par la prise régulière de relaxants musculaires et de médicaments anxiolytiques. Un esprit stressé ne peut pas se reposer en toute sérénité, et les gens ont recours à des somnifères afin de dormir correctement.

L'Institut National de la Santé Médicale a révélé des statistiques alarmantes concernant les femmes, qui auraient 60% plus de chance de souffrir de stress mental et de dépression que les hommes. Le rapport indique en outre que les consommateurs réguliers de somnifères et d'antidépresseurs sont en augmentation, et que les femmes en achètent de plus en plus pour se libérer de leur anxiété. En conséquence, ces personnes deviennent dépendantes de ces somnifères et leur sommeil naturel se détériore progressivement. Par conséquent, il est préférable de traiter la cause à la racine et de réduire la dépendance à la médecine en adoptant un traitement naturel. De nombreuses plantes peuvent vous aider à détendre vos muscles et améliorer votre routine de sommeil. La lavande, la camomille et de nombreuses tisanes aident à se débarrasser de certains problèmes de santé mentaux courants.

4. Tout problème de peau

Les problèmes de peau sont également très fréquents parmi les problèmes de santé de routine. Certains de ces problèmes sont causés par des troubles internes tandis que d'autres sont occasionnés par les changements saisonniers. Les remèdes Amish se spécialisent également dans la guérison des problèmes liés à la peau. Contrairement aux traitements des problèmes de peau modernes, coûteux en temps et en argent, les remèdes naturels sont plus économiques et sans effets secondaires.

L'huile d'olive est un remède naturel puissant que les Amish recommandent pour divers problèmes de peau tels que la peau sèche, les cloques et la peau irrégulière ou rêche. De même, l'huile de moutarde est connue pour traiter l'inflammation. Ses propriétés antifongiques et antibactériennes permettent de traiter de nombreuses maladies de la peau. Pour guérir la peau brûlée et d'autres anomalies, l'Aloe Vera est considéré comme un ingrédient très efficace.

5. Surpoids ou obésité

Pour les Américains, l'obésité est considérée comme le problème de santé le plus dangereux. Il touche des centaines de milliers d'Américains, provoquant des maladies cardiaques, de l'hypertension, du diabète et une fatigue physique accrue en raison de l'excès de poids.

Différentes entreprises pharmaceutiques prétendent offrir des régimes de perte de poids qui fonctionnent en quelques jours. Leurs médicaments sont de plus en plus achetés, mais à vrai dire, ils ne font que voler de l'argent à des citoyens ordinaires avec leur publicité mensongère. Indépendamment de leur popularité, de plus en plus de personnes sont maintenant enclines à croire en la puissance des remèdes naturels pour lutter contre l'obésité. Des tisanes à base de mouron des oiseaux, d'algues et de bardane ont aidé de nombreuses personnes obèses à graduellement perdre du poids.

6. Fluctuations ou valeur extrêmes de la tension artérielle

La tension artérielle trop basse ou trop élevée font partie des expressions que nous entendons le plus fréquemment dans la vie quotidienne. Les personnes souffrant d'une tension artérielle trop basse ou trop élevée doivent renoncer à de nombreux aliments et respecter un régime alimentaire approprié afin de maintenir le problème sous contrôle.

Les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'exercice sont certaines des causes profondes des problèmes de pression artérielle chez les personnes d'âge moyen et plus âgées. Au fil du temps, la pression artérielle frappe maintenant aussi les jeunes. Une fois qu'une personne commence à prendre des médicaments pour contrôler sa tension artérielle, elle peut difficilement s'en débarrasser et le dosage finit par augmenter avec le temps.

Mais nul besoin de vous inquiéter car plusieurs plantes et remèdes naturels peuvent vous aider non seulement à contrôler votre pression artérielle, mais également à suffisamment renforcer votre immunité pour traiter ces problèmes de manière automatique. Le miel, le psyllium et le thé de verveine bleue font partie des remèdes les plus fréquemment utilisés pour traiter les problèmes de tension artérielle.

Il ne s'agit que de quelques exemples illustrant l'avantage des remèdes naturels par rapport aux médicaments. Les autres affections pouvant être traitées par les remèdes Amish comprennent les problèmes gastriques et de foie, les allergies pulmonaires et de

la gorge, et les problèmes cardiaques. Pourtant, la majorité des gens n'a pas encore pris conscience de la puissance et l'efficacité des traitements naturels.

Un autre fait intéressant lié aux remèdes Amish est que de nombreux experts de la médecine alternative soulignent l'importance de "croire au traitement de phytothérapie" pour qu'il soit plus efficace. Ils suggèrent que l'intégration à la fois physique et psychologique est essentielle pour garantir le succès d'un remède. Même les médecins affirment que la satisfaction psychologique contribue à résoudre près de la moitié du problème.

Chapitre # 2 : Les maladies pouvant être soignées par les traitements Amish

Glandes sébacées hyperactives

L'un des problèmes de santé les plus courants chez les adolescents est l'acné, qui devient insupportable s'il n'est pas traité correctement. Ce problème agaçant est principalement causé par le développement de bactéries sur les amas de cellules mortes de l'épiderme et l'excès de sébum produit par notre peau. L'acné se traduit par l'apparition de boutons ou de kystes sur le visage et parfois même sur le cou, les bras et le dos.

Ces boutons sont très ennuyeux et provoquent une inflammation de la peau et des démangeaisons, il est donc naturel que l'on souhaite s'en débarrasser dès que possible. Dans ce chapitre, nous examinerons certaines des mesures préventives que vous pouvez prendre pour éviter l'acné, car le dit l'adage, "mieux vaut prévenir que guérir". En outre, nous évoquerons certains produits naturels que l'on trouve facilement en herboristerie.

L'acné peut être classée en deux catégories principales, inflammatoire et non inflammatoire. L'acné inflammatoire provoque des douleurs et des rougeurs sur la peau, tandis que l'acné non inflammatoire est due à la résistance du corps à l'infection.

L'acné prend différentes formes

Nodules et kystes

Les nodules ou boursouflures sont causées lorsque les follicules bloqués de la peau sont grattés. L'acné nodulaire laisse des cicatrices à l'issue de la guérison et doit donc être traitée à temps. Outre le gonflement cutané, des kystes apparaissent également dans certains cas. Les kystes sont relativement moins agressifs, mais à l'instar des nodules cutanés, ils laissent également des taches sombres qui s'estompent dans la durée.

Papules et pustules

Les marques d'acné roses, ou papules, sont de gros boutons durs qui se regroupent pour former une éruption cutanée, et les petites bosses rouges survenant sur le visage, le cou ou le dos sont appelées pustules. Elles sont remplies de liquide ou de pus et peuvent être très douloureuses, et les gratter peut conduire à la formation de cicatrices.

Points blancs et points noirs

Le blocage des pores se traduit par de petites ruches appelées points blancs. Bien que moins douloureux que les kystes et les nodules, les points blancs sont dangereux dans le sens où ils sont microscopiques et servent de lieux de reproduction pour les bactéries. Ils doivent par conséquent être traités immédiatement.

A part cela, des traces noires indésirables sur la peau, appelées points noirs, apparaissent au début de l'acné. Les points noirs sont causés par l'activité bactérienne dans les pores qui forme des taches noires. Un traitement efficace est nécessaire pour éviter leur aggravation.

Facteurs à l'origine de l'acné

L'acné survient surtout chez les adolescents. Leur peau produit une quantité supplémentaire d'une substance grasse appelée sébum et de cellules mortes, qui ont tendance à se regrouper dans les follicules pileux et font office de couveuse pour les bactéries. Les parois du follicule peuvent enfler et provoquer un point blanc, ou noircir, et provoquer un point noir. Les activités hormonales chez les garçons augmentent pendant l'adolescence, ce qui conduit à l'acné. Dans le cas des adolescentes, une activité hormonale anormale est parfois la cause de l'acné.

Il est important que vous compreniez que l'acné est une affection délicate qui peut empirer si elle n'est pas soigneusement traitée. Certains des facteurs qui peuvent aggraver le problème sont le stress, un environnement poussiéreux, le contact avec des substances grasses et des objets sales. Des précautions sont de rigueur lors du contact avec les objets du quotidien tels que les téléphones, les sacs à dos, la vaisselle, les chaussures, etc.

Ça a l'air d'un véritable calvaire, n'est-ce pas ? J'imagine donc que vous souhaitez connaître la réponse à la question "comment puis-je me débarrasser de l'acné ?" Et je vais y répondre en vous expliquant comment les Amish traitent l'acné.

Comment les Amish traitent-ils l'acné ?

Nul besoin de passer des heures à la recherche de médicaments pharmaceutiques pour votre acné, alors que vous avez tous les remèdes naturels à votre disposition. Voici quelques remèdes Amish simples contre l'acné qui ont fait leurs preuves.

Bicarbonate de soude : Réputé pour ses propriétés antiseptiques, le bicarbonate de soude réduit l'excès de sébum de votre peau, contribuant ainsi à atténuer les effets de l'acné. Mélangez du bicarbonate de soude et de l'eau en quantités égales et appliquez le mélange sur la partie de la peau affectée par l'acné pendant 15 minutes. Ensuite, rincez à l'eau tiède.

Aloe Vera : Célèbre pour ses pouvoirs de guérison, l'Aloe Vera est la plante la plus utile pour le traitement de l'acné. Offrant de multiples options de guérison, l'Aloe Vera est particulièrement utilisé pour enlever les cicatrices d'acné et de kystes.

Jus de citron vert : Le composant principal du citron est la vitamine C, qui neutralise les bactéries responsables de l'acné. Un autre avantage du jus de citron est sa capacité à dessécher l'épiderme, ce qui réduit les boutons. Avant d'appliquer le jus de citron à l'aide d'un coton, lavez et séchez votre visage pour éliminer tous restes éventuels de poussière ou de bactéries.

Dentifrice : Des produits simples de la vie quotidienne comme le dentifrice aident votre peau à se débarrasser de l'acné. Il suffit d'en appliquer régulièrement sur vos kystes et boutons et vous pourrez dire adieu à l'acné en quelques jours.

Papaye : La papaye est un remède maison contre l'acné très sain et facile à obtenir. Elle se débarrasse non seulement du pus, mais supprime également les cellules mortes de votre peau, en la rendant aussi lisse et belle qu'avant. Appliquez la papaye écrasée sur la partie infectée de la peau et maintenez-la pendant quelques minutes. Rincez ensuite à l'eau.

Vinaigre de cidre : Le vinaigre de cidre est un remède très efficace contre l'acné. En plus de tuer les bactéries, le vinaigre de cidre absorbe l'excès de sébum de la peau et agit aussi comme un antiseptique. Mélangez un volume de vinaigre dans trois volumes d'eau

et appliquez le mélange sur la peau avec un rouleau de coton. Répétez le processus deux fois par jour et rincez soigneusement par la suite.

Pâte de peau d'orange : La peau d'orange est un astringent à l'instar du vinaigre de cidre, riche en acide citrique et en vitamine C. Tous ces ingrédients forment une alliance infailible pour guérir l'acné. Appliquez la pâte de peau d'orange sur votre peau pendant 20-25 minutes, puis rincez soigneusement. L'acide va anéantir l'acné et la vitamine C permettra de rajeunir votre peau.

Tomate : Un autre ingrédient que nous utilisons quotidiennement et qui se révèle d'une grande utilité pour le traitement de l'acné est la tomate. L'application de pulpe de tomate sur les parties de votre épiderme affectées par l'acné pendant seulement quelques minutes aide à éliminer les boutons.

Huile d'arbre à thé : L'huile d'arbre à thé a des propriétés antibactériennes qui désobstruent les pores et tuent les bactéries à l'origine de l'acné. Diluez l'huile d'arbre à thé et appliquez-la à l'aide d'un coton sur les zones affectées. N'utilisez jamais l'huile d'arbre à thé sans la diluer ou vous risquez d'aggraver le problème.

Pâte de feuilles de fenugrec : Les feuilles de fenugrec se révèlent d'une grande utilité pour le traitement de l'acné et des rides. L'application de pâte de feuilles de fenugrec sur les parties infectées de la peau aide à éliminer les points noirs et les boutons de manière plus efficace.

Outre ces importants remèdes Amish, il existe des centaines d'autres remèdes à base de plante pour les problèmes de peau, notamment l'acné. Redonnez de l'éclat à votre peau en utilisant ces remèdes et oubliez vos problèmes de peau pour vivre une vie saine et sans stress. N'optez pas pour les médicaments sur ordonnance et les produits synthétiques car en plus de leur prix élevé, ils ne parviennent pas à supprimer le problème. En revanche, les remèdes Amish sont crédibles et offrent des résultats efficaces.

Nausées matinales

Les nausées matinales affectent de nombreuses femmes pendant leur grossesse. En réalité, il s'agit plus de nausées qui perdurent toute la journée et dont les femmes peuvent souffrir tout au long de leur grossesse. Les nausées matinales provoquent des vomissements et des sautes d'humeur pendant les premiers stades de la grossesse, lorsqu'elles sont à leur paroxysme. Aucun traitement ou médicaments ne sont

nécessaires pour guérir ce trouble car il est tout à fait normal. Cependant, des soins et précautions sont de mise, à l'aide de quelques remèdes naturels pour rester en bonne santé. Ce problème peut s'aggraver dans certains cas et il est alors appelé "hyperemesis gravidarum", mais les chances que cela se produise sont très faibles.

Quels facteurs sont à l'origine des nausées matinales ?

Un certain nombre de facteurs provoquent les nausées matinales, qui contribuent à une sensation de mal être et d'inconfort. L'émotion de sentir une nouvelle vie se former dans le ventre de la mère est fantastique, mais le malaise et la douleur qui y sont associés sont difficiles à gérer.

Les activités métaboliques d'une femme enceinte sont bien différentes de celles d'une femme normale, et ces changements la rendent plus vulnérable à divers problèmes de santé indésirables, y compris les nausées matinales.

Les femmes deviennent plus sensibles à l'odeur pendant la période de gestation. Des odeurs quelque peu nauséabondes ou désagréables activent leurs sens et peuvent causer des vomissements. Un autre facteur est la montée de certaines hormones pendant la grossesse, telles que la gonadotrophine chorionique humaine (HCG) et l'œstrogène. Des niveaux plus élevés de ces hormones entraînent des nausées et des vomissements. Le stress contribue également au mal de cœur, symptôme typique des nausées matinales. Fait intéressant, le stress ne joue aucun rôle dans l'apparition de cette maladie chez les femmes normales, mais les chercheurs affirment que le stress est une cause fréquente des nausées matinales chez les femmes enceintes.

En outre, la partie gastro-intestinale de l'intestin des femmes enceintes est relativement plus sensible aux activités de la grossesse dans ses débuts. Les mouvements antipéristaltiques conduisent aux vomissements. Un autre problème gastro-intestinal qui déclenche les nausées matinales est la croissance de l'"*Helicobacter pylori*", une bactérie qui déséquilibre les fluides intestinaux et affecte l'activité de l'enzyme.

En outre, les femmes ayant des antécédents de nausées ou de cinétose ont tendance à avoir des niveaux élevés d'œstrogène dans leur corps et sont sujettes aux nausées matinales. Les études indiquent également que les femmes ayant des antécédents migraineux sont également susceptibles de souffrir de nausées matinales. En plus de cela, il existe de nombreux autres facteurs inconnus qui causent cette pénible affection.

Alors, si vous souhaitez résoudre ce problème, utilisez l'aide de ces simples remèdes Amish.

Remèdes Amish – Soulagent les femmes des nausées matinales depuis des siècles

La nature a toujours une réponse à vos problèmes, que ce soit concernant la résolution de vos problèmes d'ordre spirituel ou pour vous aider à vous tenir éloignés de différentes maladies. Pour être plus précis, la nature offre les meilleurs remèdes pour différentes maladies comme les nausées matinales et autres troubles de ce type. Les futures mamans devraient également prendre des précautions et maintenir un style de vie sain.

Voici quelques remèdes Amish éprouvés pour soulager les nausées matinales; ils ont été essayés et testés pendant des milliers d'années sans effets néfastes sur la santé.

Gingembre : Le gingembre est un merveilleux remède naturel pour un certain nombre de maladies en raison de ses propriétés médicinales. Le gingembre bouilli dans l'eau est un puissant remède contre les nausées matinales.

Jus de pomme : Le jus de pomme vous permet de garder votre pression artérielle sous contrôle, et vous procure une sensation apaisante en vous aidant à éviter les nausées matinales. Il contribue aussi à l'équilibre de votre taux de sucre.

Massage : Caressez lentement votre ventre et vos jambes ou utilisez un peu d'huile pour vous masser. Ce remède se révèle très efficace pendant la grossesse et détend les muscles de vos cuisses.

Thé à la menthe : Faites bouillir des feuilles de menthe dans l'eau et buvez du thé tous les jours pour soulager vos nausées matinales. Agissant comme un calmant, la menthe poivrée détend vos muscles endoloris.

Épices apaisantes : Les épices comme le soda au gingembre et l'anis apaisent votre estomac et soulagent les nausées matinales. Essayez aussi de mâcher du fenouil, qui remplit la même fonction.

Buvez beaucoup d'eau : La déshydratation est la dernière chose que vous souhaitez pendant la grossesse. Assurez-vous de boire beaucoup d'eau et de liquide afin d'éviter la déshydratation. Toutefois, évitez de boire de l'eau immédiatement après les repas et attendez au moins 30 -35 minutes pour vous hydrater. Vous devez boire au moins 6-8

verres d'eau pendant la journée mais si les nausées persistent, vous devrez consommer des boissons riches en glucose contenant une grande quantité de sels de potassium et de calcium.

Repas fréquents : Essayez de manger quelque chose dès que vous avez faim pour vous donner de l'énergie. En revanche, évitez de trop manger car cela ne fera qu'aggraver la situation au lieu de vous soulager.

Repos : Les femmes enceintes doivent éviter les efforts à tout prix. Un repos adéquat est la clé pour vous soulager des nausées matinales.

Évitez de vous allonger tout de suite après manger : S'allonger immédiatement après le repas est une mauvaise habitude. De plus, s'allonger sur le côté gauche ralentit le processus de digestion et peut provoquer des maux d'estomac.

Promenade matinale : Une promenade matinale est une habitude saine qui vous aide à garder la forme. Le vent frais du matin fait des merveilles pour soulager votre état, en particulier pendant la période de grossesse.

Prenez des protéines : Une prise régulière de protéines permet d'atténuer les problèmes tels que les nausées matinales pendant la grossesse. Le yaourt, les graines, les noix, le poisson, les œufs, le lait et la viande, etc. font partie des aliments riches en protéines que vous devez inclure dans votre alimentation.

Crampes aux jambes

Également surnommées "Cheval Charley", les crampes aux jambes se produisent en raison de la contraction des muscles pendant la nuit, qui provoque une douleur atroce qui dure quelques minutes. Vous empêchant pratiquement de dormir, les crampes aux jambes nocturnes vous donnent des nausées le lendemain. Ces spasmes musculaires se produisent surtout dans les cuisses et causent une douleur qui devient insupportable à certains moments. Nous souffrons tous de cette douleur fulgurante de temps en temps, et nous ne souhaitons certainement pas revivre cette expérience. Mais pour cela, nous devons changer notre attitude vis-à-vis du traitement de ce problème. Au lieu de prendre des médicaments pharmaceutiques, nous devrions préférer certains traitements naturels à base d'ingrédients simples et sains.

Facteurs à l'origine des crampes aux jambes

Sauf pour la douleur, les crampes aux jambes sont généralement considérées comme inoffensives. Il n'y a aucune cause particulière qui aggrave les spasmes, cependant le risque est susceptible d'augmenter avec l'âge. Les crampes aux jambes sont généralement causées par la fatigue et parfois par un trouble musculaire appelé "Syndrome des Jambes sans Repos." Le maintien d'un muscle contracté sur une période de temps prolongée conduit à cette douleur et cela se produit généralement la nuit. Dans certains cas, la diminution du débit sanguin dans les membres devient également une cause de crampes.

Outre cela, il existe d'autres facteurs qui conduisent à cette pénible maladie. Ils comprennent :

- La carence en minéraux importants dans votre alimentation comme le magnésium, le calcium et le potassium.
- Certains médicaments pour la tension artérielle peuvent également épuiser ces minéraux chez certains individus, conduisant ainsi à des spasmes musculaires.
- La surutilisation des muscles de la jambe est une autre raison à l'origine de cette maladie. Selon une estimation, près de 95% de la population souffre de crampes dans les jambes au moins une fois dans sa vie, mais cela est plus fréquent chez les jeunes. La raison principale est qu'ils sont plus actifs et s'adonnent à des activités physiques intenses.
- Les personnes qui font beaucoup de sport sont également susceptibles de souffrir de la fatigue musculaire en raison de la contraction musculaire intensive et des étirements.
- La marche sur de longues distances et la compression du nerf de la colonne vertébrale provoquent également des crampes.
- L'abus alcool augmente également le risque de développer cette affection.
- Les femmes enceintes sont plus vulnérables aux crampes, en raison du fait qu'elles ne doivent pas beaucoup travailler. Par conséquent, leurs muscles restent contractés pendant de longues périodes.
- Les personnes ayant les pieds plats et celles qui souffrent de problèmes comme le diabète et la diarrhée sont également souvent affectées par les crampes nocturnes.

La plupart d'entre vous font appel aux services d'un médecin pour vous débarrasser de vos crampes aux jambes, mais vous ne parvenez pas à trouver un soulagement permanent. Vous êtes donc probablement à la recherche de la réponse à la question

"comment puis-je me libérer de ce problème insoutenable ?" Et je vais vous la fournir en vous parlant des méthodes Amish pour traiter les crampes musculaires.

Les remèdes Amish sont la solution à vos crampes aux jambes

Il est étonnant de savoir avec quelle facilité votre douleur insoutenable peut disparaître à l'aide de quelques ingrédients simples mais puissants présents dans votre réfrigérateur. Si vous ne me croyez pas, jetez un œil à certains de ces remèdes Amish et essayez-les à la maison. Vous serez surpris(e) par la puissance de Mère Nature !

Potassium : Le potassium est un élément puissant qui devrait être consommé régulièrement par le biais de suppléments de potassium et en mangeant des fruits comme les raisins, les bananes et les dates. Le brocoli, le chou, l'agneau et le poisson contribuent à augmenter le niveau de potassium de votre corps, ce qui vous rend moins vulnérable aux crampes nocturnes.

Lait de vache : Le lait de vache permet d'équilibrer la teneur en calcium de votre corps, vous aidant ainsi à lutter contre les crampes musculaires.

Savonnette : Maintenez une savonnette sous la partie de votre jambe affectée par la crampe, car elle se révèle très pratique pour soulager votre douleur.

Eau : La déshydratation est une cause fréquente des crampes aux jambes. Outre les crampes, la déshydratation conduit à de nombreux autres problèmes. Buvez beaucoup d'eau afin que le sang circule dans vos membres inférieurs. Boire d'autres liquides se révèle également utile.

Massage : Essayez d'étirer vos muscles si vous souffrez de fatigue musculaire. Massez les parties fatiguées de votre jambe pour soulager la douleur. Le massage aide aussi à régulariser la circulation du sang des muscles affectés par les crampes.

Prendre une douche : Prendre une douche chaude vous aide à vous débarrasser de la douleur en apaisant vos muscles.

Jus de cornichon : Du pain beurré avec du jus de cornichon fera disparaître votre douleur. Buvez un peu de jus de cornichon et vous serez surpris(e) des résultats.

Mal de gorge

Nous sommes tous habitués à la gorge douloureuse qui pique et qui nous pose des problèmes pour avaler les aliments. Et oui, je fais allusion aux maux de gorge, un problème qui vous affecte de temps en temps. Les causes du mal de gorge sont difficiles à déterminer, mais les experts estiment qu'une infection virale ou bactérienne en est peut-être la cause. Également appelé "pharyngite", le mal de gorge ne nécessite pas de traitement médical spécial et disparaît avec le temps. Bien que cette condition soit assez ennuyeuse, elle ne conduit pas à une maladie grave.

Un symptôme important du mal de gorge est une infection du larynx. Si la cause de votre mal de gorge est une infection bactérienne ou virale, vous pouvez également souffrir de maux de tête, de fièvre ou d'écoulement nasal. Un autre symptôme est le gonflement des amygdales qui provoque une douleur insupportable.

Beaucoup d'entre nous font appel aux médecins afin d'obtenir un traitement, mais pourquoi le faire alors que la nature a ce qu'il vous faut? Je fais allusion aux remèdes maison Amish qui sont une solution idéale pour votre gorge douloureuse.

Facteurs qui favorisent le mal de gorge

Dans la plupart des cas, un mal de gorge disparaîtra en une semaine ou persistera jusqu'à 10 jours. Comme mentionné ci-dessus, il n'y a pas de cause précise à l'origine de ce mal, alors on se demande encore "comment attrapons-nous cette pénible maladie ?"

Voici quelques raisons qui peuvent conduire à cette maladie :

- Le mal de gorge est généralement le seul symptôme du rhume commun, résultant d'une infection virale. Un certain nombre de virus sont soupçonnés de le causer, comme la parainfluenza, le coronavirus et le rhinovirus, qui sont en fait les principaux suspects du rhume.
- Les groupes de bactéries streptocoques C et G déclenchent également des maux de gorge chez les adultes et les enfants, affectant 10% des adultes et 33% des enfants chaque année.
- L'adénovirus, la principale cause des infections oculaires, est également considérée comme la cause des maux de gorge dans certains cas.

- ◉ En outre, la Pharyngite et l'Amygdalite sont certaines des infections les plus courantes qui induisent également les maux de gorge.
- ◉ Les virus Herpes Simplex Epstein-Barr de type 1, qui provoquent la fièvre glandulaire, provoquent également des maux de gorge.
- ◉ Être allergique à diverses substances comme le pollen ou la poussière vous rend également vulnérable aux maux de gorge.
- ◉ Le mal de gorge se produit également sous forme d'effet secondaire de maladies telles que la rougeole, la varicelle, la diphtérie ou la coqueluche.

Remèdes Amish – Votre seul véritable allié contre le mal de gorge

Qui a besoin d'un médecin quand les remèdes Amish sont là pour vous aider à soulager votre douleur ? Utilisés depuis des siècles, les remèdes Amish semblent être la meilleure solution pour vos problèmes de gorge douloureuse. Bien qu'il existe d'innombrables médicaments disponibles en pharmacie pour lutter contre ce problème, ils ne sont ni aussi efficaces ni aussi économiques que les traitements naturels.

Certaines de ces méthodes efficaces pour traiter le mal de gorge sont énumérées ci-dessous :

Racine de réglisse : Si vous souffrez de maux de gorge mais ne souhaitez pas consulter un médecin, la racine de réglisse est la meilleure solution. Ses pouvoirs de guérison sont absolument étonnants et il vous suffit juste de la broyer et de l'utiliser avec de l'eau sous la forme d'une 'solution de gargarisme'.

Orme rouge : La poudre d'écorce d'orme rouge mélangée à de l'eau peut être un remède puissant pour les maux de gorge. Des pastilles d'orme rouge sont également disponibles et peuvent être utiles pour soulager les gorges douloureuses.

Marjolaine : Préparez une boisson chaude à la marjolaine et buvez-en une tasse tous les jours.

Feuilles de framboisier : Préparez du thé à la framboise avec des feuilles de framboisier séchées. Non seulement c'est rafraîchissant, mais c'est également un excellent remède pour les maux de gorge.

Huile Végétale : Faites un bain de bouche d'huile végétale pendant 20 minutes. Optez si possible pour de l'huile d'olive, car elle contribue à améliorer la digestion et guérit également les maux de gorge.

Prendre soin de sa santé : Un mode de vie sain est la meilleure solution à divers problèmes de santé comme les maux de gorge. Évitez de consommer des boissons très froides ou très chaudes. Restez hydraté(e) en buvant suffisamment de liquides tous les jours. Cessez de fumer et prenez l'habitude de vous gargariser avec de l'eau salée chaude, du Listerine et de la sauge. Vous verrez que ces simples gestes peuvent grandement améliorer votre santé physique.

Vapeur : Faire bouillir de l'eau, de préférence des plantes comme la camomille, la racine de guimauve ou le gingembre, et inhalez la vapeur. C'est très efficace pour calmer votre mal de gorge.

Gardez votre gorge humide : Garder votre gorge humide en suçant des bonbons est une technique utile pour soulager votre gorge douloureuse.

Tisane : La tisane à base de gingembre, de racine de guimauve et de racine de réglisse est très rafraîchissante pour une gorge douloureuse.

Huile de menthe poivrée : L'huile de menthe poivrée fait des merveilles en matière de traitement des maux de gorge. Avec ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-virales, c'est un remède étonnant pour différents problèmes de gorge.

Obésité

L'obésité est l'un des problèmes de santé les plus fréquents à l'échelle mondiale. Les adolescents et les jeunes en souffrent de plus en plus, et ce problème apporte son lot de maladies dangereuses. Leurs mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'activité physique causent et aggravent ce problème, et la plupart des personnes touchées ne peuvent rien faire pour l'empêcher de se développer.

Si vous pensez que l'obésité vous rend maussade et moins attirant(e), préparez-vous à profiter de quelques remèdes Amish simples pour vous débarrasser de ce démon pour toujours.

Les Amish l'ont compris !

On ne peut pas nier le fait que les remèdes Amish peuvent guérir presque toutes les maladies qui affectent l'être humain. Examinons ce qu'ils nous réservent pour lutter contre l'obésité.

Jus de citron vert : Bourré de vitamine C et d'autres minéraux essentiels, le citron vert peut vous aider à vous débarrasser de la graisse de votre corps. Incorporez ce merveilleux ingrédient dans votre alimentation quotidienne. Vous pouvez soit l'utiliser en thé avec de la menthe poivrée et du gingembre, soit en boisson rafraîchissante. Ajoutez une demi-cuillère à café de jus de citron vert, une pincée de poivre de Cayenne et une cuillère à café de sirop d'érable dans de l'eau froide et faites fondre votre graisse.

Pamplemousse : Riche en naringénine, un produit chimique qui aide le foie à brûler les excès de graisse, le pamplemousse est un élément essentiel de tout régime de perte de poids. Que vous le consommiez en jus ou nature, il aura certainement un effet sur votre tour de taille.

Vinaigre de cidre : Il s'agit de l'un des ingrédients les plus efficaces contre l'obésité. Les scientifiques sont encore incapables de déterminer une raison solide expliquant comment il lutte contre l'obésité, mais ils savent en revanche qu'il stoppe l'accumulation de graisse dans le foie. Vous pouvez le consommer en ajoutant deux cuillères à café de vinaigre cru et non filtré dans un verre d'eau. Du jus de citron vert peut être ajouté pour améliorer le goût.

Thé vert : Le thé vert est un autre remède à base de plantes pour traiter l'obésité. Il contient un composé fascinant appelé EGCG, qui réduit l'absorption des graisses et augmente l'utilisation de la graisse superflue. En outre, il fournit du zinc, du chrome, du sélénium, des caroténoïdes et de la vitamine C. Le mélange de ces éléments est également essentiel pour freiner la prise de poids.

Aloe Vera : "Compter les bienfaits du Seigneur, et ils ne finiront jamais." Eh bien, vous pouvez dire la même chose de l'Aloe Vera. Affections de la peau, infections, allergies et obésité pour n'en nommer que quelques-unes, toutes ces maladies peuvent être guéries par l'Aloe Vera. Pour l'utiliser efficacement, prenez 2 ou 3 feuilles fraîches d'Aloe Vera, pelez-les et ajoutez la pulpe dans un mixeur. Mélangez-la avec du jus d'orange ou de citron vert et buvez cette boisson "ultra puissante" pendant au moins un mois. Elle accélèrera votre métabolisme, ce qui conduit à la consommation de la graisse non désirée.

Poivre de Cayenne : Si vous souhaitez opter pour un régime de perte de poids "express", le poivre de Cayenne est l'option la plus appropriée. Combinez-le avec du jus de citron vert et du sel de table et buvez-le en tisane. Vous serez surpris(e) de savoir que ce remède peut vous faire perdre 20 livres (9 kilos) en seulement quelques semaines.

Utilisez du bicarbonate de soude: Ajouter un quart de cuillère à café de bicarbonate de soude dans un gallon d'eau (3,7 litres) et en boire régulièrement est une bonne astuce pour perdre du poids. Le bicarbonate ajuste simplement le niveau de pH de votre corps et l'oriente vers le côté alcalin pour éliminer les toxines qui causent le gain de poids.

Légumes : Incorporer des légumes comme les tomates, les choux et les légumes verts dans votre alimentation quotidienne contribue également à lutter contre l'obésité. Ceux-ci sont faibles en graisses mais riches en vitamines et antioxydants, qui nettoient votre corps des toxines et des graisses.

Tisane de miel et de cannelle : Cette tisane a des effets positifs de longue durée sur le corps humain. Elle stimule notre métabolisme, nous donne de l'énergie et contribue à la désintoxication de notre système. Vous pouvez la préparer en ajoutant une demi-cuillère à café de cannelle en poudre et une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau chaude. Remuez et buvez-la à jeun tous les matins.

Exercice : Aussi efficace que les remèdes mentionnés ci-dessus pour éliminer l'obésité. Faites du jogging, courez, marchez, faites du vélo ou inscrivez-vous à une salle de sport, mais vous devez incorporer une certaine forme d'exercice à votre routine pour perdre de la graisse.

Constipation

La constipation est un trouble digestif douloureux qui pose des problèmes à ceux qui en souffrent pour vider leurs intestins. Elle peut affecter des personnes de tous âges et en l'absence de traitement, elle peut conduire à plusieurs maladies dangereuses comme les hémorroïdes, l'appendicite et le cancer du côlon. Il existe des médicaments pour lutter contre la constipation, mais ils ne peuvent pas rivaliser avec des remèdes naturels en termes d'efficacité et de coût.

Traitements Amish maison de la constipation

Les remèdes Amish impliquent certains ingrédients que l'on trouve dans la plupart des foyers et qui sont riches en fibres alimentaires, ce qui vous permet de vous débarrasser de la constipation sans trop de difficulté.

Voici quelques remèdes Amish faciles à élaborer :

Buvez beaucoup d'eau : Habituellement, la constipation se produit en raison d'un manque de fibres et d'eau. Boire beaucoup d'eau aide à prévenir la constipation. L'eau ramollit les matières fécales et leur permet de se déplacer le long du tube digestif sans aucun problème.

Jus de citron : Le jus de citron a le pouvoir de faire avancer les choses dans votre intestin. Il stimule le processus de péristaltisme, ce qui aide les particules d'aliments à se déplacer à travers les intestins. Il suffit simplement d'ajouter un peu de jus de citron et de miel dans un verre d'eau chaude et de le boire à jeun. Au bout d'un mois, finie la constipation !

Huile de ricin : En tant que laxatif, l'huile de ricin permet d'améliorer et de stabiliser l'évacuation des selles. Prenez une cuillère à soupe d'huile de ricin dès le lever. Pour atténuer le goût bizarre, vous pouvez la prendre avec du jus de fruits ou de l'eau. En quelques heures, vous serez forcé(e) de vider votre intestin. Cependant, il ne faut pas en prendre plus d'une fois car elle peut causer des effets secondaires.

Graines de fenouil : Riche en fibres, les graines de fenouil sont très utiles dans le traitement des ballonnements, des indigestions et de la constipation. Ils apaisent les muscles de l'intestin et permettent une circulation fluide de la matière fécale. Vous pouvez moudre des graines de fenouil séchées et grillées et en ajouter ½ cuillère à café dans un verre d'eau tiède. Buvez ce mélange tous les jours pour soulager la constipation.

Graines de lin : Les graines de lin ont de nombreuses propriétés médicinales car elles sont très riches en acides gras oméga-3 et en fibres. Elles agissent comme un laxatif efficace qui aide à guérir les cas légers à graves de constipation. La meilleure façon de consommer les graines de lin est d'en mélanger une cuillère à soupe à de l'eau et de le boire avant d'aller se coucher.

Figues : Ce fruit riche en fibres et vitamines fait des miracles pour traiter la constipation. Mangez-les sans les éplucher ou fabriquez une pâte. Prenez deux amandes et figues sèches et faites-les tremper dans l'eau pendant trois à quatre heures. Ensuite, moulez les deux ingrédients et consommez cette pâte le soir accompagnée de deux cuillères à café de miel.

Mélasse : Il s'agit du meilleur laxatif pour activer le mouvement de votre intestin. Prenez une cuillère à café de mélasse avec du jus de pruneau, du lait ou le jus de fruits que vous aimez. Si vous souffrez de constipation sévère, doublez la dose et prenez deux cuillères à café de mélasse le soir. Vous pouvez aussi la consommer avec du beurre d'arachide le matin pour soulager la constipation.

Épinards : Les légumes verts comme les épinards sont une bénédiction en raison de leurs innombrables bienfaits pour la santé. Les épinards crus sont composés de différents éléments qui nettoient le tractus intestinal et régénèrent les parties blessées de l'intestin. Si vous souffrez de constipation, mangez-en deux à trois fois par semaine. Vous pouvez les consommer cru ou cuit, ou faire un smoothie d'épinards et de chou vert.

En plus de ces remèdes, vous devez adopter un style de vie sain. Une alimentation équilibrée et riche en fibres et la consommation d'une quantité raisonnable d'eau sont les facteurs clés pour prévenir la constipation.

Migraines

Une migraine est une maladie complexe avec de nombreux symptômes. Pour la plupart des gens, il s'agit juste d'un mal de tête, mais la migraine est un terme général qui comprend l'apparition de la douleur du côté gauche ou droit de l'hémisphère cérébral, avec des éclats de lumière et autres avertissements sensoriels. Les maux de tête sévères accompagnés de vomissements, de nausées, de démangeaisons dans les bras et d'une sensibilité accrue à la lumière sont également des symptômes de la migraine.

Les statistiques concernant les patients migraineux sont assez alarmantes : 1 Américain sur 7 souffre de cette maladie. La cause explicite de la migraine est encore ambiguë, mais les experts suggèrent qu'elle est le résultat de l'activité anormale des cellules du cerveau. Cette anomalie peut être due à une gêne de la circulation sanguine vers le cerveau ou à des changements dans l'activité des signaux nerveux.

Quels sont les facteurs à l'origine des migraines?

Comme indiqué ci-dessus, les causes des migraines sont encore incertaines, mais on pense que certains facteurs peuvent être à l'origine de cette maladie, y compris :

- Les facteurs génétiques et environnementaux d'une personne.
- Un déséquilibre de la sérotonine - un produit chimique du cerveau qui supervise et contrôle les élancements dans notre système nerveux. Son déséquilibre est considéré comme une partie du problème.
- Toute sorte de transition dans le tronc cérébral ou le nerf trijumeau peut induire une douleur, ce qui provoque la migraine.
- Les neuropeptides rejetés par notre système trijumeau se déplacent vers le cerveau, ce qui provoque une douleur intense.
- Dans le cas des femmes, une baisse du niveau d'œstrogènes est susceptible de causer une migraine, en particulier pendant les règles.
- Le déséquilibre hormonal peut également causer ou aggraver cette affection.
- Ne pas manger pendant un certain temps ou jeûner peut également déclencher des maux de tête.
- Des changements dans vos habitudes de sommeil et le stress peuvent également provoquer des migraines.
- Un effort physique trop intense ainsi que les changements climatiques peuvent également être à l'origine du problème.
- Les additifs alimentaires, les boissons alcoolisées, les lumières vives, et les bruits forts font également partie des facteurs principaux qui provoquent les migraines.

De nombreux autres facteurs peuvent conduire à cette maladie, mais grâce aux connaissances Amish, ces migraines peuvent facilement être contrôlées.

Seule la nature peut stopper votre douleur !

Personne ne veut se soigner avec des médicaments accompagnés d'une longue liste de divers effets nocifs. Je me réfère évidemment aux différents types de médicaments sur ordonnance largement disponibles en pharmacie. Si vous souhaitez sérieusement vous libérer de la douleur atroce causée par les migraines, optez pour des remèdes naturels Amish. Sans provoquer d'effets secondaires, les remèdes Amish peuvent lutter contre ce problème de manière efficace.

Certains de ces remèdes naturels Amish sont énumérés ci-dessous.

Grande camomille : Également connue sous le nom de "matricaire", la grande camomille est une plante médicinale aux merveilleux pouvoirs de guérison. Utilisées principalement pour soulager les maux de tête, la fièvre et les inflammations, les feuilles crues de grande camomille peuvent être consommées pour prévenir et traiter la migraine.

Jus de gingembre : Le gingembre a des propriétés médicinales étonnantes qui se révèlent très utiles pour le traitement d'un certain nombre de maladies, en particulier les migraines. Boire du jus de gingembre régulièrement vous apporte d'innombrables bienfaits pour la santé et guérit également la migraine.

Détente : La meilleure chose que vous pouvez faire avec presque tous les maux est de vous détendre. Vous êtes en droit de vous demander "en quoi cela peut-il me soulager" ? Mais rester calme et respirer correctement fait des miracles lorsque vous souffrez d'une migraine. Bien que ce soit difficile à gérer en raison de l'intensité de la douleur, vous devez essayer d'inspirer lentement par le nez, remplir vos poumons d'air puis expirer lentement. Suivez un rythme régulier et contrôlez votre respiration afin de vous calmer. Dans de telles situations, les experts Amish de la santé suggèrent de frotter votre cou ou dos avec de l'huile parfumée comme le bois de santal, réputé pour ses vertus relaxantes pour les nerfs.

Massage : Une technique simple mais efficace qui permettra de soulager votre douleur instantanément est un massage de la bouche. Il vous suffit juste de masser votre bouche de l'intérieur, en insistant sur les joues et le palais supérieur. Un massage du cou apporte également un soulagement.

Menthe poivrée : Parfaitement appropriée pour le traitement de nombreuses autres maladies, la menthe poivrée et son ingrédient principal le menthol sont utilisés pour traiter les migraines. La consommation d'huile de menthe poivrée ou de thé à la menthe est un traitement efficace contre la migraine.

Brûlures d'estomac

La dyspepsie, ou brûlures d'estomac, est une inflammation de l'œsophage provoquée par les acides libérés par la muqueuse de l'estomac. Après une consommation excessive d'épices ou de boissons gazeuses, votre abdomen supérieur éprouve une douleur causée par les acides dans l'œsophage. Les brûlures d'estomac sont inoffensives, mais les brûlures d'estomac plus sérieuses connues comme maladie de reflux gastro-œsophagien (RGO) peuvent être très dangereuses pour la santé. La dyspepsie est plus

fréquente chez les femmes pendant la grossesse. Selon un rapport, près de 20% des Américains souffrent de brûlures d'estomac hebdomadaires.

Les coupables des brûlures d'estomac

L'excès de nourriture dans l'estomac empêche le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO) de se resserrer autant que d'habitude. L'activité inhabituelle du SIO peut également résulter de la pression accrue sur l'estomac. Les problèmes comme la constipation ou l'obésité exercent une pression sur l'estomac, ce qui provoque des brûlures d'estomac. Un excès de graisse ou d'huile dans votre alimentation peut aussi conduire à des brûlures d'estomac, à l'instar de certains médicaments. Le manque de sommeil, le tabagisme et le stress déclenchent également la production excessive d'acide, ce qui entraîne des brûlures d'estomac.

Soigner les brûlures d'estomac avec des remèdes Amish

Graines de fenouil : Les graines de fenouil sont très efficaces pour réguler l'acide dans l'estomac. Mâchez des graines de fenouil plusieurs fois par jour pour prévenir la production d'acides qui causent des brûlures d'estomac.

Citron : Le citron lutte efficacement contre les problèmes d'estomac. La consommation de jus de citron à jeun a des effets rajeunissants sur l'estomac ainsi que sur tout le corps.

Gingembre : Le gingembre peut être consommé afin d'éliminer les brûlures d'estomac. Le gingembre absorbe non seulement l'excès d'acides, mais apaise également les muscles qui déclenchent les brûlures d'estomac. Vous pouvez utiliser le gingembre cru ou boire du thé au gingembre.

Menthe : Utilisez des feuilles de menthe écrasées dans de l'eau pour améliorer le processus digestif et ainsi soulager la dyspepsie.

Poudre d'orme rouge : La poudre d'orme rouge a d'étonnants pouvoirs de guérison et c'est un remède efficace pour les brûlures d'estomac.

Aloe Vera : Le jus d'Aloe Vera est connu pour son effet anti-inflammatoire. Consommer une tasse de jus d'Aloe Vera quotidiennement avant les repas aide à guérir le tractus gastro-intestinal.

Réduire le reflux acide : Vous pouvez facilement réduire les aigreurs d'estomac en maintenant un régime alimentaire sain et hygiénique. Évitez de manger des aliments épicés car ils augmentent la production d'acide dans l'estomac. Mangez quelques amandes tous les jours. Le vinaigre de cidre et le bicarbonate de soude servent également d'agents anti-reflux.

Thé à la camomille : Pourquoi ne pas utiliser quelque chose qui guérit non seulement la dyspepsie, mais est également délicieux ? La camomille possède ces deux atouts ! Ce délicieux thé est un remède instantané pour vos brûlures d'estomac.

Diarrhée

Les selles liquides et molles sont le principal symptôme de la diarrhée. La diarrhée provoque une déshydratation sévère et dans les cas extrêmes, elle peut entraîner une maladie intestinale terrible appelée Maladie Inflammatoire de l'Intestin. Près de 2 milliards de cas de diarrhée sont signalés chaque année dans le monde, et 1,9 million d'enfants en meurent chaque année. La maladie est nettement plus fréquente chez les enfants âgés de 5 ans ou moins.

Les principales causes de la diarrhée

La principale cause de cette maladie est une mauvaise alimentation qui provoque un mouvement de l'intestin anormal et des selles molles. La diarrhée est également causée par une trop grande sécrétion de fluides dans les intestins. Les infections virales ou bactériennes par certains parasites peuvent également provoquer la diarrhée. L'hyperactivité des muscles intestinaux et une digestion incomplète des aliments conduit également à cette maladie.

La diarrhée vous fait perdre beaucoup de fluides, ce qui peut conduire à la déshydratation. Par conséquent, vous devez faire attention à votre alimentation et aux fluides que vous ingérez.

Remèdes Amish – La meilleure solution à la diarrhée

Si vous souffrez de diarrhée, vous ne consommez certainement pas les bons aliments. Pour la plupart des gens, consulter un médecin semble être un choix raisonnable pour se soigner, mais il n'y a aucune garantie quant aux effets secondaires potentiels des médicaments. Si vous préférez être prudent(e), il existe une alternative efficace, à savoir les remèdes Amish. Voici quelques remèdes naturels et conseils qui se révèlent utiles pour prévenir la diarrhée.

Graines de fenugrec : Les graines de fenugrec ont une haute teneur en mucilage, ce qui augmente efficacement le volume des selles et vous aide ainsi à lutter contre la diarrhée. Mélangez les graines de fenugrec à du yaourt et consommez ce mélange tous les jours.

Buvez beaucoup de liquides : La déshydratation est une source majeure de diarrhée. Boire beaucoup de liquides, notamment de l'eau, est le meilleur remède possible contre la diarrhée. Votre corps perd constamment des sels et nutriments essentiels et vous devez augmenter la consommation de ces sels afin de compenser cette carence.

Gingembre : La plupart d'entre vous connaissent les propriétés médicinales polyvalentes du gingembre. La diarrhée fait partie des innombrables maladies qui peuvent être guéries efficacement grâce au gingembre. Il guérit non seulement la diarrhée, mais contribue également à améliorer la digestion. Mélangez une cuillère à café de poudre de cumin, de cannelle en poudre, de poudre de gingembre et de miel dans un bol et consommez le mélange trois fois par jour pour éliminer les désagréments de la diarrhée.

Alimentation saine : Si vous aimez la nourriture épicée, j'ai bien peur que vous ne deviez abandonner cette habitude pendant au moins quelques jours, jusqu'à ce que votre diarrhée soit traitée correctement. Soyez prudent(e) avec les aliments que vous mangez et assurez-vous d'éviter les d'aliments malsains et épicés. Évitez aussi de consommer du lait et augmentez votre consommation de fromage et de yaourt. Les boissons alcoolisées sont également vivement déconseillées si vous souffrez de diarrhée.

Vinaigre de cidre : Le vinaigre de cidre, avec ses propriétés anti-bactériennes, oppose une grande résistance à la diarrhée. Mélangez-le avec de l'eau (une cuillère à café dans 1 verre d'eau) et consommez-le tous les jours.

Camomille : La camomille est très facile à trouver dans n'importe quel magasin. Assurez-vous d'en consommer tous les jours.

Otites

Les otites sont fréquentes chez les enfants en bas âge et les nourrissons et provoquent une douleur à l'oreille et de la fièvre. Les rapports montrent que presque tous les enfants de 2 ans souffrent d'une otite à un moment donné. L'oreille moyenne est soumise à une attaque virale ou bactérienne, ce qui se traduit par une infection. Lorsque cette bactérie ou virus s'accumule dans l'oreille moyenne, du pus commence à se développer et provoque un gonflement à l'intérieur de l'oreille, causant une douleur insoutenable.

Quelles sont les causes des otites ?

Les otites sont le résultat de l'obstruction des trompes d'Eustache. Le blocage est produit par l'inflammation ou l'excès de liquide dans la trompe. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de l'obstruction, comme les végétations adénoïdes infectées, le tabagisme, le mucus, les infections des sinus ou les allergies. Les nourrissons sont plus susceptibles de souffrir d'une otite car leurs petites trompes d'Eustache permettent aux germes d'atteindre l'oreille moyenne plus facilement. Les changements climatiques, les changements d'altitude et une otite récente peuvent également provoquer une otite.

Adoptez les solutions des Amish contre les otites !

Certains des remèdes naturels pour traiter les otites sont énumérés ci-dessous.

Ail : Utilisez un compte-gouttes pour mettre de l'huile d'ail dans votre oreille. Pour fabriquer de l'huile d'ail, vous pouvez faire cuire l'ail avec de l'huile de moutarde et attendre qu'il devienne foncé. Alternativement, vous pouvez faire cuire du sel avec l'ail pour faire un tonique. Assurez-vous que la solution ait complètement refroidie avant de la mettre dans votre oreille.

Sel : Enveloppez du sel chaud dans un linge et appliquez-le sur l'oreille affectée pour soulager votre douleur. Il s'agit d'une technique très utile contre les douleurs à l'oreille.

Huiles : Les huiles comme l'huile de moutarde et l'huile d'olive aident à éliminer les obstructions de l'oreille en retirant la cire et les germes. Mettre quelques gouttes d'huile, attendre quelques instants puis nettoyer votre oreille à l'aide d'un coton-tige peut aider à soulager la douleur et l'inflammation.

Vinaigre de cidre : Se gargariser avec du vinaigre de cidre est un remède efficace pour guérir les maux d'oreilles. Faites une décoction en mélangeant des quantités égales d'eau et de vinaigre de cidre et appliquez-la à l'intérieur de votre oreille. Laissez s'écouler le liquide de l'oreille en vous allongeant sur le côté de votre oreille infectée.

Basilic sacré : Le basilic soulage non seulement la douleur, mais aide aussi à guérir l'infection. Extrayez le jus de basilic de ses feuilles et appliquez-le sur l'oreille infectée.

Chaleur : La chaleur est un puissant remède pour soulager instantanément votre douleur à l'oreille. Assurez-vous de ne pas appliquer trop de chaleur, car elle ne ferait qu'aggraver votre état. Chauffez votre oreille pendant un moment (de préférence 5 minutes) avec une compresse ou un morceau de tissu pour soulager la douleur.

Soins : Vous pouvez prévenir l'apparition de la plupart des maladies en faisant attention. Les otites peuvent être évitées en gardant les mains propres et en évitant les endroits contaminés. Restez à l'écart de la fumée, en particulier la fumée de cigarette. L'allaitement des nourrissons contribue à minimiser le risque d'otites.

Démangeaisons du cuir chevelu et pellicules

Un trouble du cuir chevelu, connu sous le nom de dermatite séborrhéique ou pellicules, assèche et irrite la peau. Les champignons ou bactéries qui se développent sur le cuir chevelu peuvent également provoquer des pellicules. Si vous avez des pellicules, vous souffrez de démangeaisons et d'irritations. Il existe un certain nombre de remèdes disponibles sur le marché et les plus habituels sont les shampooings. Cependant, les shampooings sont des produits chimiques et ne sont pas toujours aussi efficaces que le prétendent les entreprises pharmaceutiques.

Facteurs à l'origine des pellicules

Certains des facteurs qui stimulent l'apparition de pellicules sont :

- Une peau grasse
- Une peau sèche
- Le champignon *Malassezia*
- Ne pas se laver les cheveux régulièrement
- Dermatite de contact : sensibilité aux produits de soins capillaires

Éliminez vos pellicules grâce aux meilleurs remèdes

Amish

Il existe de nombreux remèdes naturels utiles pour se débarrasser des pellicules. Les pellicules peuvent être contrôlées facilement en prenant soin de vos cheveux. La nature vous fournit plusieurs alternatives aux lotions et shampooings médicaux qui peuvent éliminer les pellicules de votre vie une bonne fois pour toutes.

Certains de ces remèdes naturels sont mentionnés ci-dessous :

Margousier : Le Lilas Indien ou margousier est un formidable remède pour presque tous les problèmes de cheveux. Que vous souffriez de démangeaisons ou d'acné du cuir chevelu, le margousier peut vous traiter sans aucun problème. Préparez une potion en faisant bouillir des feuilles de margousier dans quatre tasses d'eau et trempez-y vos cheveux trois fois par semaine. Vos pellicules disparaîtront comme si elles n'avaient jamais existé.

Vinaigre de cidre : Massez vos cheveux avec un mélange de vinaigre de cidre, d'eau et d'huile d'arbre à thé en quantités égales. Répétez ce geste trois fois par semaine et vos démangeaisons seront de l'histoire ancienne.

Huile d'olive : Qui a besoin d'un hydratant chimique onéreux alors que vous avez de l'huile d'olive à votre disposition ? Appliquez de l'huile d'olive tiède sur vos cheveux et laissez agir pendant 45 minutes. Rincez, et vos pellicules disparaîtront petit à petit.

Protéines : Votre organisme a besoin de protéines si vous souhaitez que la sécheresse de votre cuir chevelu disparaisse. Le yaourt est une excellente source de protéines, alors n'hésitez pas à l'utiliser. Les protéines et la vitamine B5 sont à la fois très bénéfiques à votre cuir chevelu et utiles pour éliminer les pellicules. Les œufs sont aussi riches en

protéines et doivent être appliqués sur le cuir chevelu pour soulager vos pénibles démangeaisons.

Conclusion

Si vous avez lu ce livre et avez tiré profit d'au moins un remède Amish, je pense avoir atteint mon objectif. Ce livre vise à mettre en évidence les dangers associés aux produits pharmaceutiques et à offrir une alternative très efficace et totalement inoffensive à ces médicaments.

De nos jours, les sociétés pharmaceutiques ont envahi le marché de la médecine sans laisser de place aux traitements naturels. Les médecins sont payés pour prescrire et promouvoir différents médicaments et leurs variantes. Le Panadol et l'aspirine ne sont que quelques exemples de la longue liste de produits pharmaceutiques, qui, avec plus d'une vingtaine de variantes, sont achetés tous les jours par des millions de personnes. Cela met clairement en relief le monopole de l'industrie pharmaceutique qui crée une chaîne d'offre et de demande pour ces médicaments aux quatre coins du globe.

L'objectif principal de ce livre est de tenter de proposer des substituts bon marché et inoffensifs aux médicaments pour traiter différentes maladies. Et si vous avez jeté un œil aux remèdes mentionnés dans ce livre, je suis convaincu que vous avez clairement identifié le traitement qui vous convient le mieux; le traitement Amish, ou les traitements accompagnés de nombreux effets secondaires.

En outre, j'espère que cette lecture a été agréable et que vous avez pris du plaisir à découvrir les nombreux remèdes naturels utilisés par les Amish depuis des siècles. À partir de maintenant, économisez votre argent en revenant à ces méthodes de guérison à la fois simples et étonnantes. Remplissez votre réfrigérateur et votre placard de différents ingrédients naturels comme l'Aloe Vera, la camomille, le gingembre, la menthe poivrée et le vinaigre de cidre, et consultez ce livre lorsque vous êtes en difficulté !

De l'acné et de la diarrhée aux brûlures d'estomac, crampes et divers autres maux, ces solutions Amish peuvent facilement protéger votre organisme des attaques. En fin de compte, la santé est le plus important et quelle meilleure façon de la conserver qu'en sollicitant l'aide de la nature ?

SECTION BONUS : REMÈDES NATURELS

Introduction

La plupart des affections et maladies peuvent être évitées et soignées en utilisant des produits naturels. On dit que tous les maux qui affectent l'être humain peuvent être soignés grâce à la nature. Il s'agit parfois d'écorce, de feuilles ou de fleurs, et d'autres fois de plantes, racines ou champignons.

Cette publication rassemble des remèdes éprouvés et authentiques qui ont été transmis de génération en génération. À une époque où de nombreuses personnes essaient de revenir à la nature et d'utiliser plus de matières premières au lieu des poisons traités, ce guide peut vous suggérer un traitement ou un remède pour soigner les maux qui vous affectent.

Dégénérescence maculaire liée à l'âge

Il est conseillé de consommer autant que possible les aliments suivant :

- Œufs
- Choux vert
- Épinards

Allergies

Pour le soulagement des allergies ou des rhumes (nez bouché, éternuements); essayez de mélanger un peu d'ail haché avec de l'eau et de le boire.

OU

Mélangez deux millilitres d'huile d'ail et un litre d'eau. Buvez 20 gouttes et versez 5 gouttes dans chaque narine toutes les quatre heures.

Cela réduit également la fièvre, supprime la toux, et aide à réduire l'inflammation des ganglions lymphatiques, la jaunisse, les douleurs musculaires ou articulaires et l'inflammation chronique des poumons, associées à ces affections.

Un régime faible en cholestérol et en glucides contribue à améliorer les symptômes d'allergie.

Consommez autant de ces aliments que vous pouvez :

- ⦿ Mûres
- ⦿ Canneberges
- ⦿ Ail
- ⦿ Chou vert
- ⦿ Oignons
- ⦿ Framboises

Afin que votre système immunitaire reste en bonne santé, assurez-vous de manger suffisamment de protéines maigres en provenance :

- ⦿ Des fruits de mer
- ⦿ Du tofu

Les graines de lin et l'huile de graines de lin peuvent réduire l'inflammation. Prenez-en 2 cuillères à soupe chaque jour.

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.

Les autres aliments recommandés sont :

- ⦿ Les huiles pressées à froid
- ⦿ Les fruits et légumes frais
- ⦿ Les graines et noix crues
- ⦿ Les céréales complètes

Les personnes souffrant d'allergies doivent éliminer en priorité les aliments qui contribuent à la sécrétion du mucus. Éliminez les aliments suivants de votre régime alimentaire :

- ⦿ Le chocolat
- ⦿ Les produits laitiers
- ⦿ Les œufs
- ⦿ Les aliments frits et transformés
- ⦿ Les farines raffinées

Des chercheurs ont découvert que si vous utilisez une cuisinière à gaz, vous êtes deux fois plus susceptible de développer des problèmes de respiration comme la respiration sifflante et l'essoufflement associés à l'asthme.

Maladie d'Alzheimer

Si vous voulez prévenir la maladie d'Alzheimer, restez actif et continuez d'apprendre. Éviter les sources d'aluminium et le mercure. Lisez bien les étiquettes sur les antiacides, l'aspirine tamponnée, les déodorants, les médicaments contre la diarrhée et les vaporisateurs d'hygiène féminine

Voici quelques recommandations générales pour prévenir la maladie d'Alzheimer :

- L'acupression
- L'aromathérapie
- Les fleurs de Bach
- Les thérapies générales de réduction du stress
- L'homéopathie
- Les massages
- La réflexologie
- L'exercice régulier - une promenade quotidienne ...
- La réduction du stress
- Le germe de blé

Une mauvaise alimentation, en particulier riche en graisses et pauvre en éléments nutritifs, l'abus d'alcool ou de drogues illicites, l'inactivité à la fois physique et mentale, les médicaments, l'empoisonnement aux métaux lourds, et autres facteurs peuvent entraîner une perte de la mémoire.

Réduisez considérablement votre consommation d'aliments riches en cholestérol ou graisses saturées car ils entravent la circulation sanguine. Évitez le sucre, les aliments transformés et l'alcool, car ce dernier détruit les cellules du cerveau.

Pour aider à détoxifier votre corps, essayez de suivre un jeûne à base de jus trois jours par mois.

Les vitamines antioxydantes A, C, E vous permettront de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres, également responsables de la perte de mémoire. Une carence en vitamines du groupe B peut également causer des problèmes de mémoire.

Pour améliorer la circulation, augmenter les niveaux d'énergie et détoxifier votre corps, buvez un verre d'eau toutes les deux heures en journée.

Certains des aliments recommandés sont :

- Les haricots
- Les myrtilles
- La levure de bière
- Les œufs
- Le poisson (maquereau, saumon et autres poissons propres, trois fois par semaine)
- Les fruits et légumes frais
- Les noix
- L'avoine
- Les raisins secs
- Les graines
- Les épinards
- La spiruline
- Les fraises
- Les légumes (crus ou légèrement cuits)
- Le germe de blé (ajoutez-le aux salades, céréales ou jus de fruits)
- Les céréales complètes

Arthrite

Pour de nombreuses personnes, une alimentation correcte peut grandement contribuer à prévenir l'arthrite. Assurez-vous de consommer régulièrement :

- Des asperges
- Des brocolis
- Du chou
- Du chou-fleur
- Des poissons d'eau froide (saumon et maquereau)
- De l'ail

- ⦿ Des noix
- ⦿ Des oignons
- ⦿ De l'ananas cru (entier ou en jus)
- ⦿ Des légumes crus
- ⦿ Des graines (graines de lin)
- ⦿ Du thé
- ⦿ Des huiles végétales
- ⦿ Des céréales complètes

Douleur arthritique

Pour lutter contre les douleurs arthritiques, mangez des cerises et buvez de l'eau.

Trop d'acide dans le corps provoque une inflammation qui se traduit par une douleur. En journée, buvez un verre d'eau toutes les deux heures. La déshydratation est associée à la douleur arthritique.

Évitez les aliments suivants :

- ⦿ Alcool
- ⦿ Pains
- ⦿ Caféine
- ⦿ Produits laitiers
- ⦿ Œufs
- ⦿ Aliments frits
- ⦿ Huiles
- ⦿ Pâtes
- ⦿ Pâtisseries
- ⦿ Viandes rouges
- ⦿ Glucides raffinés
- ⦿ Graisses saturées
- ⦿ Sucre

Arthrite rhumatoïde

Consommez régulièrement les aliments suivants :

- ⦿ Asperges

- ◉ Brocolis
- ◉ Chou
- ◉ Huile de canola
- ◉ Chou-fleur
- ◉ Poisson (eau froide; saumon et maquereau)
- ◉ Ail
- ◉ Oignons
- ◉ Ananas (cru)
- ◉ Légumes crus
- ◉ Eau
- ◉ Céréales complètes

Asthme

Mangez des haricots et du pamplemousse régulièrement

Voies respiratoires (rétrécies)

Mangez des haricots et des cornilles

Anomalies congénitales

Pour éviter les anomalies congénitales, la femme enceinte doit consommer de grandes quantités :

- ◉ D'asperges
- ◉ De haricots
- ◉ De choux de Bruxelles
- ◉ De chou-fleur
- ◉ De kiwis
- ◉ De lentilles
- ◉ De salade
- ◉ D'oranges
- ◉ De pâtes
- ◉ De fraises
- ◉ De germe de blé

Tension artérielle élevée

Pour éviter une tension artérielle élevée, assurez-vous de manger régulièrement :

- Des abricots
- Des bananes
- De l'orge
- Du Bok Choy
- Du céleri
- Des céréales (flocons d'avoine, son d'avoine, blé complet)
- Des figues
- Du poisson
- Du lait
- Des champignons
- Des noix
- De la paille d'avoine
- De l'huile d'olive
- De la papaye
- De la viande de porc
- Des pommes de terre
- De la courge
- Du potiron
- De la pastèque
- Du yaourt

Hypoglycémie

Prenez trois petits repas par jour avec des collations riches en protéines entre les repas. Un œuf dur luttera efficacement contre le coup de barre de l'après-midi.

Maladie de Buerger

La maladie de Buerger est une maladie rare qui touche les artères et les veines des bras et des jambes. Elle est caractérisée par une combinaison d'inflammation et de formation de caillots dans les vaisseaux sanguins, ce qui affecte la circulation sanguine. Cela finit par endommager ou détruire les tissus et peut conduire à l'infection et la gangrène.

Cette maladie commence habituellement dans les mains et les pieds et peut s'étendre à des zones des membres plus importantes.

Pratiquement toutes les personnes chez lesquelles cette maladie a été diagnostiquée fument; les gros fumeurs de cigarettes sont plus susceptibles de développer la maladie de Buerger, même si elle peut survenir chez les personnes qui consomment le tabac sous toutes ses formes, y compris les cigares et le tabac à chiquer. La seule façon de stopper l'évolution de la maladie de Buerger est de cesser de consommer et de fumer du tabac. Pour ceux qui n'arrêtent pas, l'amputation de l'intégralité ou d'une partie d'un membre sera peut-être nécessaire.

Augmentez votre prise de vitamine E à 1600 et progressivement à 2400 I.U.s par jour, avec des granules de lécithine et 500 mg. de vitamine C - massez votre pied et faites du sport.

Remarque: (L'International Record of Medicine, juillet 1951, rapporte que de 17 des 18 patients atteints de la maladie de Buerger traités avec de la vitamine E ont été guéris).

Coup de soleil

Si vous êtes sujet(te) aux coups de soleil, optez pour une alimentation riche en bêta-carotène. Les vitamines E et C aident à prévenir les coups de soleil, qui peuvent provoquer un cancer de la peau.

Le Collagène et la Peau - Prenez de la vitamine C pour stimuler le Collagène et pour vous aider à garder une peau d'apparence jeune et fraîche au lieu de sèche et flasque. Prenez de la Niacine pour avoir une belle peau et de la vitamine A pour une protection supplémentaire, et retirez les graisses pour prévenir le cancer de la peau. Le bêta-carotène combat les rayons nocifs du soleil qui endommagent la peau.

Peau

Pour une peau plus belle et saine, vous avez besoin d'antioxydants, de Vitamine D, d'Omega-3s, de Coenzyme Q10 et 1500 mg de Glucosamine dans votre alimentation quotidienne. Assurez-vous de consommer beaucoup de :

- Baies
- Brocolis

- ◉ Melon
- ◉ Poissons (morue, maquereau, saumon, sardines et tilapia)
- ◉ Graines de lin et huile de lin
- ◉ Œufs fortifiés
- ◉ Légumes à feuilles

Selon le docteur Leslie Baumann, "Les aliments qui sont mauvais pour votre peau comprennent le sucre raffiné, qui accélère le vieillissement de la peau, ce qui assèche votre peau, la rend plus fine et plus sujette aux rides, les produits laitiers peuvent aggraver l'acné, la consommation excessive d'alcool peut aggraver la Rosacée et peut conduire à l'éclatement des capillaires, et les aliments épicés peuvent aussi aggraver la Rosacée ".

Pour que votre peau soit douce et souple, consommez :

- ◉ Des abricots
- ◉ Du melon
- ◉ Des carottes
- ◉ De la courge d'hiver

Urticaire

Soulagez les démangeaisons avec des bains de Farine d'Avoine Colloïdale, ([Aveeno](#))

Sumac vénéneux

Pour soulager les démangeaisons, trempez un linge dans du lait froid et appliquez-le comme compresse sur votre peau.

Fonction et circulation cardiovasculaire

Mangez régulièrement :

- ◉ Du raisin
- ◉ Du poivre de Cayenne
- ◉ Des oranges

- ◉ De la lécithine de soja

Cholestérol élevé

Faites votre choix parmi les aliments suivants et consommez-les régulièrement. Pour ne pas vous lasser de toujours manger la même chose, alternez chaque jour ou chaque semaine.

- ◉ Pommes
- ◉ Abricots
- ◉ Artichauts
- ◉ Avocats
- ◉ Orge
- ◉ Haricots
- ◉ Mûres
- ◉ Huile de canola
- ◉ Céréales (avoine, farine d'avoine, blé entier)
- ◉ Poulet
- ◉ Ciboulette
- ◉ Figues
- ◉ Ail
- ◉ Pamplemousse
- ◉ Lentilles
- ◉ Margarine
- ◉ Oranges
- ◉ Persil
- ◉ Beurre d'arachide
- ◉ Poires
- ◉ Pois
- ◉ Viande de porc
- ◉ Pruneaux
- ◉ Framboises
- ◉ Soja
- ◉ Tomates
- ◉ Pastèque
- ◉ Germe de blé

Rhumes et problèmes des voies respiratoires supérieures

Rhumes

L'ail est plus rapide que la vitamine C pour guérir le rhume. Gardez une gousse d'ail dans votre bouche et votre rhume disparaîtra au bout de quelques heures, ou tout au plus en une demi-journée dans de nombreux cas. Il ne piquera pas sauf si vous le mâchez. Il suffit de le mordiller de temps en temps pour libérer un peu de jus.

Si l'ail est trop fort, essayez le Rocamboles ou Ail rocamboles. Un mal de gorge peut être soulagé en quelques minutes et cela fonctionne même pour les symptômes de mal de gorge de la diphtérie. L'ail a un effet curatif sur les maladies chroniques des organes respiratoires supérieurs car il absorbe les poisons.

Cela est également valable pour "l'inflammation chronique des amygdales, glandes salivaires et glandes lymphatiques voisines, l'empyème du sinus maxillaire, la pharyngite et la laryngite sévère" et autres affections. L'ail apporte un soulagement permanent, pas uniquement temporaire. Vous pouvez également consommer:

- Des poivrons
- Du chou-fleur
- Du poulet
- De l'ail
- Des crustacés
- Du thé

Nez bouché

Mangez les aliments suivants :

- Du chili
- De la soupe au poulet (avec de l'ail frais et du poivre de Cayenne; inhalez la vapeur en mangeant).
- Du curry en poudre
- Du raifort

Infections des voies respiratoires supérieures

Mangez de la soupe au poulet.

Constipation

Mangez les aliments suivants :

- Orge
- Lentilles
- Paille d'avoine
- Fraises
- Ebly

Comme collation avant de vous coucher, mangez une poire en tranches mélangée avec quelques pruneaux et une cuillère à café de son.

Et buvez beaucoup d'eau.

Régularité

Mangez régulièrement les aliments suivants :

- Pommes
- Artichauts
- Orge
- Betteraves
- Mûres
- Céréales (avoine, farine d'avoine, blé entier)
- Graines de lin
- Figues
- Lentilles

- ◉ Salade
- ◉ Nectarines
- ◉ Poires
- ◉ Pois
- ◉ Pruneaux
- ◉ Quinoa
- ◉ Raisins
- ◉ Framboises
- ◉ Fraises
- ◉ Ebly
- ◉ Pain complet

Dépression

Consommez les aliments suivants :

- ◉ Asperges
- ◉ Avocats
- ◉ Bananes
- ◉ Haricots (haricots noirs et haricots blancs)
- ◉ Huile de canola
- ◉ Châtaignes
- ◉ Poulet
- ◉ Œufs (durs)
- ◉ Graines de lin

- ⦿ Poissons - morue, saumon, plie, flétan, maquereau, thon, poisson bleu, hareng, bar rayé
- ⦿ Huile de poisson
- ⦿ Pamplemousse
- ⦿ Chou vert
- ⦿ Légumineuses
- ⦿ Citrons
- ⦿ Foie
- ⦿ Champignons
- ⦿ Noix
- ⦿ Huile d'olive
- ⦿ Graines de citrouille
- ⦿ Jus de pruneau
- ⦿ Quinoa
- ⦿ Patates douces
- ⦿ Épinards
- ⦿ Graines de tournesol
- ⦿ Dinde
- ⦿ Curcuma
- ⦿ Noisettes
- ⦿ Pastèque
- ⦿ Germe de blé
- ⦿ Pain complet

Rester heureux

Consommez :

- Des piments
- Du chocolat
- De l'ail
- Des pâtes
- Des pommes de terre
- Des pruneaux

Diabète

Le meilleur traitement du diabète de type 2 est un régime alimentaire sain pour aider à réguler votre taux de sucre et réduire le risque de complications, comme les maladies cardiovasculaires. Un régime alimentaire riche en fibres avec des légumes, des noix, des graines et des céréales complètes est idéal. Des graines de lin moulues doivent être consommées quotidiennement. Consommez-en 1 cuillère à soupe à chaque repas ou $\frac{1}{4}$ de tasse par jour. Buvez 10 oz. d'eau (30 cl) pour chaque cuillère à soupe de graines de lin. Les boissons protéinées à faible teneur en sucre peuvent également être consommées.

L'augmentation de la quantité relative de protéines dans l'alimentation des diabétiques peut être bénéfique. Ne restez jamais plus de trois heures sans manger. La carence en chrome est associée au diabète, alors assurez-vous de consommer beaucoup de levure de bière, de fromage, d'ail, d'oignons, de produits à base de soja, de germe de blé et de céréales complètes. Donnez la priorité aux aliments à faible valeur de charge glycémique.

- Pommes
- Orge
- Haricots
- Betteraves
- Baies

- ◉ Levure de bière
- ◉ Riz complet
- ◉ Céréales
- ◉ Fromage
- ◉ Poulet
- ◉ Cannelle
- ◉ Curry en poudre
- ◉ Poisson
- ◉ Ail
- ◉ Raisin
- ◉ Kamut
- ◉ Kiwi
- ◉ Légumineuses
- ◉ Noix
- ◉ Avoine
- ◉ Son d'avoine
- ◉ Oignons
- ◉ Pois
- ◉ Prunes
- ◉ Quinoa
- ◉ Graines
- ◉ Produits à base de soja
- ◉ Épeautre
- ◉ Patates douces

- ◉ Dinde
- ◉ Ebly
- ◉ Germe de blé
- ◉ Grains entiers
- ◉ Pain complet
- ◉ Céréales complètes
- ◉ Pâtes complètes
- ◉ Pain de blé entier
- ◉ Vin

Les diabétiques doivent éviter le pain blanc et raffiné car il fait vite augmenter le niveau de sucre dans le sang. Évitez les sucres simples tels que les bonbons, les biscuits, les sodas et autres sucreries. Évitez le lait de vache et éliminez l'alcool et la caféine de votre alimentation. Réduisez votre consommation de graisses saturées, contenues dans la viande rouge et autres produits laitiers, car il a été prouvé qu'elles augmentent le risque de diabète et de maladies cardiaques.

Faites du sport pour éviter le diabète de type 2 ou diabète non insulino-dépendant.

Plus de 16 millions de personnes sont atteintes d'une forme de diabète aux États-Unis, mais seulement la moitié d'entre eux le savent. L'apparition du diabète peut être si progressive qu'il arrive qu'une personne souffre de dommages permanents de la maladie pendant des années avant de réaliser qu'elle en est atteinte.

Les symptômes du diabète comprennent une augmentation de la soif et du besoin d'uriner. Vous pouvez également perdre du poids malgré une sensation de faim plus fréquente. Vous pouvez également remarquer des picotements ou une perte complète de sensation dans les mains ou les pieds, ou une vision floue. Si vous remarquez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin.

Voici un test simple qui permet de déterminer le risque de diabète. Répondez Vrai ou Faux aux questions suivantes. Plus vous répondez Vrai, plus vous êtes susceptible de souffrir du diabète.

- ◉ J'ai plus de 40 ans.

- ◉ Je fais peu ou je ne fais pas de sport au cours d'une journée normale
- ◉ Je suis en surpoids de plus de 20%.
- ◉ L'un de mes parents souffre du diabète.
- ◉ Mon frère ou ma sœur souffre du diabète.
- ◉ Je suis une femme et j'ai eu un bébé qui pesait plus de 9 livres (4 kilos) à la naissance

Sensibilité à l'insuline

Mangez régulièrement :

Des céréales

- ◉ Du son d'avoine
- ◉ Du gruau
- ◉ Du blé entier

Diverticulose

Mangez de l'Ebly.

Problèmes aux oreilles et d'audition

Si vous avez mal à l'oreille, enveloppez un peu d'ail dans de la gaze et appliquez-le dans le conduit auditif externe.

Votre audition peut s'améliorer jusqu'à 90%

Vous pouvez utiliser cette méthode pour récupérer vos facultés auditives. Appuyez sur l'extrémité du troisième doigt, ou annulaire, pendant environ 5 minutes, plusieurs fois par jour. Appuyez sur le doigt de la main gauche pour l'oreille gauche et le doigt de la main droite pour l'oreille droite. Une pression sur les articulations de ce doigt peut également être utile. On dit que cette technique peut améliorer la perte d'audition jusqu'à 90% en cas de surdité due à l'épaississement de la membrane de l'oreille, aux bruits d'oreille et aux bourdonnements dans les oreilles, mais tout le monde peut en tirer parti.

Certains aliments, ainsi qu'un faible taux de cholestérol et de glucides, peuvent soulager vos problèmes d'audition, explique le Dr J. T. Spencer, Jr. de Charleston, W. VA. La surdité qui survient soudainement nécessite une attention médicale immédiate, en raison de ses nombreuses causes possibles, telles que certains types d'infection, un caillot de sang, une mauvaise circulation ou autres causes.

Le durcissement des artères peut conduire à un approvisionnement insuffisant de sang dans l'oreille interne, provoquant la surdité soudaine; explique le Dr O. Erick Hallberg dans le Journal of American Medical Association, le 30 novembre 1957.

Des doses élevées et continues d'acide nicotinique, une vitamine B, semblent être extrêmement bénéfiques, à la fois parce que cette vitamine élargit les artères et parce qu'elle a tendance à réduire le niveau de cholestérol dans le sang.

Les aliments qui contiennent des vitamines B comprennent :

- ◉ La levure de bière
- ◉ Le foie
- ◉ Le germe de blé

Un régime pauvre en graisses comprend :

- ◉ Des œufs
- ◉ Des fruits frais
- ◉ Des légumes frais
- ◉ Du jus

- ⦿ Des viandes maigres
- ⦿ Pas de beurre
- ⦿ Du fromage fondu
- ⦿ Des féculents

Alors que la surdité causée par un apport sanguin insuffisant est assez constante, accompagnée de bourdonnements dans les oreilles et de vertiges, d'autres types de surdité peuvent aller et venir. Il est peu probable qu'elle affecte les deux oreilles en même temps.

La consommation de grandes quantités quotidiennes de lécithine de soja peut contribuer à réduire ou stopper les acouphènes et améliorer l'audition.

L'utilisation d'huile d'ail, en perforant une capsule d'huile d'ail, en la versant dans l'oreille et en l'arrêtant avec un peu de coton, peut aider à soulager les maux d'oreilles.

Certaines personnes ont obtenu de bons résultats à long terme et ont réussi à améliorer une mauvaise audition et stopper les acouphènes en utilisant une goutte de jus d'oignon dans les oreilles tous les sept à dix jours.

Le chewing-gum qui contient un édulcorant naturel appelé xylitol contribue à prévenir la carie dentaire et l'infection de l'oreille. Le xylitol empêche les bactéries de se fixer à l'arrière de la bouche, où elles peuvent ensuite pénétrer dans votre oreille et déclencher une infection.

Remarque : Des bruits excessifs peuvent provoquer la perte de l'audition, mais la vitamine A peut protéger votre ouïe.

Troubles alimentaires

Pour les troubles alimentaires, ne faites pas de régime mais renoncez plutôt à la caféine, divisez les repas principaux en plusieurs repas plus petits, prenez note de tout ce que vous mangez, planifiez vos repas et collations, optez pour un régime alimentaire nutritif, sans sucre et comprenant des glucides complexes à chaque repas, et prenez un supplément de Zinc pour résoudre vos troubles alimentaires.

Contrôle du poids

Consommez les aliments suivants :

- ◉ Artichauts
- ◉ Avocats
- ◉ Haricots
- ◉ Mûres
- ◉ Céleri
- ◉ Poulet
- ◉ Ciboulette
- ◉ Concombres
- ◉ Fenouil
- ◉ Figues
- ◉ Ail
- ◉ Gingembre
- ◉ Haricots verts
- ◉ Lait
- ◉ Noix
- ◉ Beurre d'arachide
- ◉ Radis
- ◉ Romarin
- ◉ Crustacés
- ◉ Thé
- ◉ Eibly
- ◉ Yaourt

Faire de l'exercice

Sans exercice, même les meilleurs programmes de perte de poids ne vous apporteront pas les résultats escomptés. L'exercice vous permet de perdre du poids plus rapidement et d'éviter de le regagner.

Yeux

La consommation d'alcool et de tabac est très mauvaise pour votre vue.

L'ail contient un ingrédient stimulant de thiamine qui décuple l'absorption de B-1 (thiamine) par le corps. L'ail a un effet curatif sur le catarrhe des yeux et l'inflammation du canal lacrymale (des larmes).

L'herbe commune consoude, utilisée en cataplasme ou en thé, semble posséder des pouvoirs de guérison extraordinaires. Les médecins ont utilisé son extrait médicinal, l'allantoïne, dans des cas d'ulcères tenaces, de brûlures et de plaies ouvertes avec des résultats spectaculaires, même pour les brûlures aux yeux.

De nombreux cas de cécité presque totale ont été soulagés par un massage du nerf. En cas de faiblesse oculaire, massez la pulpe de la base du deuxième et troisième doigt des deux mains, la main gauche pour l'œil gauche et la main droite pour l'œil droit. La pression sur les extrémités de ces doigts peut soulager la fatigue oculaire en quelques minutes. Pour stopper le larmoiement, massez l'interstice de ces doigts.

Cataracte

Consommez les aliments suivants :

- Kiwi
- Oignons
- Épinards
- Thé

La cataracte est une perte de transparence du cristallin de l'œil. Dans sa forme la plus courante, la vision devient floue, comme une fenêtre en verre dépoli, avec une irritation et un larmoiement abondants.

Elle prend plusieurs formes mais en général, le cristallin se durcit et prend une teinte brun-foncé, verte, grise ou laiteuse. Dans certains cas, elle affecte uniquement une partie de l'œil.

L'utilisation de 15 mg de B-2 (sous forme de comprimés) par jour et rien d'autre guérit presque 100% des cas signalés de cataracte. Ces résultats ont été rapportés par le Dr Sydenstricker de l'Université de Géorgie.

Les aliments qui contiennent de la vitamine B-2 :

- ⦿ Haricots
- ⦿ Betteraves
- ⦿ Brocolis
- ⦿ Levure de bière
- ⦿ Foie de veau
- ⦿ Poulet
- ⦿ Noix
- ⦿ Cacahuètes
- ⦿ Chou frisé cru
- ⦿ Saumon
- ⦿ Feuilles de navet
- ⦿ Germe de blé

Le manque de vitamine C et le calcium sont souvent associés à la cataracte. D'autres recommandent la consommation de vitamines A, D, E, de foie desséché, de farine de

graines de tournesol, d'organex, et de protéines en plus de la vitamine C et B-2 afin de traiter la cataracte. Cette combinaison s'est également révélée bénéfique pour la santé mentale et physique.

Dans le journal Eye, Ear, Nose and Throat Monthly (volume 31), un médecin affirme que sa méthode pour prévenir ou corriger la cataracte consiste à recommander à ses patients un régime spécial comprenant des feuilles et fanes de légumes avec un demi-litre de lait et deux œufs par jour, accompagnés de vitamines C et A et de comprimés de chlorophylle.

Les aliments riches en calcium (comprenant tous environ 200mg. par ration) comprennent :

Les haricots communs

- Les feuilles de betterave
- Les feuilles de pissenlit
- Les feuilles de moutarde
- Le persil
- Les feuilles de navet
- Le cresson

Ulcères de la cornée

Selon le British Medical Journal, 18 novembre 1950, les ulcères de la cornée peuvent être soulagés avec 1500mg. de vitamine C.

Glaucome

Il est extrêmement important de ne pas tenter de traiter un glaucome par vous-même à l'aide de mesures diététiques sans l'approbation de votre médecin. Cette maladie prend plusieurs formes et doit être traitée avec précision. Les patients glaucomateux qui se traitent eux-mêmes encourent un risque de cécité. Le glaucome peut littéralement vous aveugler du jour au lendemain.

Pour aider à réduire la pression de l'œil qui provoque les symptômes de glaucome, une femme a consommé 2.000 à 3.000 mg. de vitamine C à base de cynorrhodon et 150 mg. deux fois par jour pendant trois mois. La pression de ses yeux est revenue à la normale. D'autres rapportent les mêmes résultats.

Mangez trois carottes bouillies dans environ un litre d'eau par jour. Buvez toute l'eau et n'utilisez pas d'assaisonnement.

Prenez 3 cuillères à soupe de lécithine liquide crue par jour. Elle nettoie le sang et peut considérablement contribuer à l'amélioration de la vue.

Ne consommez plus de café et prenez des vitamines A, B, C, E et de la farine d'os. La vitamine C réduit la pression oculaire.

Dégénérescence maculaire

Un régime faible en graisses contribue à contrôler la dégénérescence maculaire, qui prive l'individu de la capacité de voir devant lui. Dans la plupart des cas, elle est due à un blocage ou une fuite dans les petits vaisseaux sanguins qui entrelacent la macula, une tache ronde sensible à la lumière au centre de la rétine.

Cécité nocturne

Mangez des épinards.

Présence de taches

Les corps flottants peuvent être soulagés avec des vitamines B. Si vous expérimentez des taches noires foncées, consultez votre médecin car il peut s'agir d'un problème plus sérieux.

Vision

Les aliments qui aident l'hypermétropie et la myopie :

La vitamine A est essentielle à une bonne vision. Une carence légère en vitamine A complique la vision nocturne. Une forme plus grave se traduit par des maux de tête dus à la lumière vive. Des brûlures, démangeaisons et une sensation de sable sous les paupières peuvent se développer. A un stade avancé, du pus et des ulcères peuvent se former et vous pouvez voir des taches sombres appelées scotomes. Pour y remédier, consommez des aliments riches en vitamine A, comme :

- ⦿ Les feuilles de betterave
- ⦿ Les feuilles de pissenlit
- ⦿ Les blettes (cuites)

D'autres aliments qui favorisent une bonne vision comprennent :

- ⦿ Les poivrons
- ⦿ Les baies
- ⦿ Les brocolis
- ⦿ Le chou
- ⦿ Le melon
- ⦿ Les carottes
- ⦿ Le maïs
- ⦿ Les œufs
- ⦿ L'ail
- ⦿ Le raisin
- ⦿ Les feuilles - feuilles de moutarde et de navet
- ⦿ Le chou vert
- ⦿ Les kiwis
- ⦿ Les mangues
- ⦿ Les nectarines

- ◉ Les oignons
- ◉ La papaye
- ◉ Le persil
- ◉ Les pêches
- ◉ Les prunes
- ◉ Le potiron
- ◉ Les épinards
- ◉ La courge
- ◉ Les graines de tournesol
- ◉ Le thé
- ◉ Le cresson

Les graines de tournesol soulagent apparemment l'hypermétropie, la fatigue oculaire, les maux et la douleur et la sensibilité à la lumière extrême. Elles contiennent 50 unités de vitamine A pour 100 grammes et sont également riches en vitamines du groupe B, en fer et en calcium. Prenez trois cuillères à café de graines de tournesol par jour.

Yeux gonflés

Pour les yeux gonflés à cause d'une allergie, appliquez une tranche de concombre sur chaque œil pendant deux minutes. Les tranches de concombre provoquent la contraction des vaisseaux sanguins, ce qui réduit le gonflement.

Développement de la vision chez le nourrisson

Donnez du poisson et des graines de lin à votre bébé.

Calculs biliaires

Mangez des oranges.

Goutte

Consommez les aliments suivants :

- Baies
- Cerises (buvez un verre de jus de cerise par jour)
- Poissons (morue, flétan, saumon et sardines, ils réduisent l'inflammation)
- Graines de lin (ajoutez-les aux jus de fruits, salades ou salades de fruits, ou utilisez l'huile en sauce de salade)
- Noix
- Fruits et légumes crus
- Graines
- Produits à base de soja
- Céréales complètes

En journée, buvez au moins un verre d'eau toutes les deux heures. Les aliments riches aggravent la goutte. Évitez l'alcool sous toutes ses formes.

Les aliments que vous devez éliminer de votre alimentation sont :

- Les anchois
- Les asperges
- La levure de bière
- Le bouillon
- Le brouet
- Le consommé
- Les haricots secs
- Les œufs
- Le poisson
- Les sauces
- Le hareng
- Les lentilles
- La charcuterie
- Les champignons
- Les pois

- ◉ La volaille
- ◉ La viande rouge
- ◉ Les sardines
- ◉ Les crustacés
- ◉ Les épinards et la rhubarbe (cuit)
- ◉ Les ris

Réduction du risqué d'attaque cardiaque

Mangez les aliments suivants :

Riz complet et autres céréales complètes

La lécithine de soja (tous les jours) aidera à nettoyer les veines et artères obstruées.

Rythme cardiaque irrégulier

Consommez :

- ◉ Du poisson
- ◉ De la pastèque

Brûlures d'estomac

Mangez de la poudre de curry.

Maladie cardiaque

Intégrez les aliments suivants à votre régime alimentaire habituel :

- ◉ Pommes
- ◉ Artichauts
- ◉ Asperges
- ◉ Avocats

- ◉ Bananes
- ◉ Orge
- ◉ Haricots
- ◉ Bœuf
- ◉ Betteraves
- ◉ Poivrons
- ◉ Mûres
- ◉ Myrtilles
- ◉ Brocoli
- ◉ Riz complet
- ◉ Choux de Bruxelles
- ◉ Chou
- ◉ Huile de canola
- ◉ Chou-fleur
- ◉ Céréales (avoine, farine d'avoine, blé complet)
- ◉ Cerises
- ◉ Poulet
- ◉ Piments
- ◉ Ciboulette
- ◉ Chocolat
- ◉ Cannelle
- ◉ Canneberges
- ◉ Concombres
- ◉ Œufs
- ◉ Figs
- ◉ Poisson
- ◉ Graines de lin
- ◉ Ail
- ◉ Raisin
- ◉ Haricots verts
- ◉ Légumes verts
- ◉ Raifort
- ◉ Chou vert
- ◉ Kiwis
- ◉ Lentilles
- ◉ Salade

- ◉ Mangues
- ◉ Margarine
- ◉ Noix
- ◉ Huile d'olive
- ◉ Olives
- ◉ Oignons
- ◉ Oranges
- ◉ Papaye
- ◉ Persil
- ◉ Pâtes
- ◉ Pêches
- ◉ Beurre d'arachide
- ◉ Poires
- ◉ Ananas
- ◉ Grenades
- ◉ Porc
- ◉ Pruneaux
- ◉ Potiron
- ◉ Quinoa
- ◉ Raisins secs
- ◉ Framboises
- ◉ Romarin
- ◉ Graines (citrouille, sésame, tournesol)
- ◉ Crustacés
- ◉ Soja
- ◉ Courge
- ◉ Fraises
- ◉ Patates douces
- ◉ Thé
- ◉ Tomates
- ◉ Dinde
- ◉ Huiles végétales
- ◉ Pastèque
- ◉ Ebly
- ◉ Germe de blé
- ◉ Pain complet

- ◉ Vin

Hémorroïdes

On estime que 50 à 75% des Américains souffriront d'hémorroïdes au moins une fois dans leur vie. Près de 1/3 de la population rencontre des problèmes récurrents causés par cette maladie souvent douloureuse.

Pour remédier au problème :

- ◉ Mangez dans une atmosphère détendue, en respirant et en mâchant bien les aliments.
- ◉ Mangez des petits repas plus fréquents et évitez de trop manger en un seul repas.
- ◉ Consommez 5 - 9 portions de fruits et légumes par jour.
- ◉ Buvez au moins 8 verres d'eau par jour.

Mangez ou augmentez votre consommation de gras polyinsaturés et optez pour une alimentation riche en fibres qui comprend les aliments suivants :

- ◉ Germes de luzerne
- ◉ Amandes
- ◉ Abricots
- ◉ Pommes non épluchées
- ◉ Haricots
- ◉ Baies
- ◉ Poivre de Cayenne
- ◉ Poissons d'eau froide
- ◉ Baies noires
- ◉ Haricots secs
- ◉ Figs
- ◉ Farine de lin (1 cuillère à café dans 8 onces soit 23 cl de jus de pomme, suivie de 8 onces supplémentaires d'eau)
- ◉ Racine de gingembre
- ◉ Légumes à feuilles vertes
- ◉ Noix

- ⦿ Chou vert
- ⦿ Kéfir
- ⦿ Varech
- ⦿ Paille d'avoine
- ⦿ Pois
- ⦿ Pruneaux
- ⦿ Fruits et légumes racines crus... (jicama, navet, radis, racines de navet et carottes).
- ⦿ Choucroute
- ⦿ Graines (graines de citrouille et de tournesol séchées)
- ⦿ Pruneaux cuits ou trempés ... (une à trois fois par jour).
- ⦿ Yaourt non sucré avec probiotiques
- ⦿ Ebly
- ⦿ Germe de blé
- ⦿ Céréales complètes
- ⦿ Pains complets

Éliminez les aliments raffinés comme :

- ⦿ L'alcool
- ⦿ La caféine
- ⦿ Les produits laitiers
- ⦿ La nourriture épicée
- ⦿ Les sucres

Réduisez votre consommation de produits d'origine animale et graisses saturées.

Vous avez besoin des vitamines suivantes :

- ⦿ Vitamine C (1,000 mg deux à trois fois par jour)
- ⦿ Vitamine E (400 à 800 IU par jour)
- ⦿ La Vitamine K stoppera ou arrêtera les saignements.

N'utilisez pas de laxatifs et faites du sport régulièrement.

Pour soulager temporairement la douleur et les démangeaisons, utilisez les solutions suivantes comme lotion topique :

- ◉ Gel de Calendula
- ◉ Beurre de cacao
- ◉ Huile d'olive
- ◉ Oxyde de zinc

Hypoglycémie

Mangez des œufs.

Hypothyroïdie – Insuffisance de la thyroïde

L'hormone thyroïdienne naturelle est plus efficace que celle de type synthétique, mais elle est plus difficile à obtenir. Dans des circonstances appropriées, les vitamines A, C, du groupe B, B12, E, la coenzyme Q10, le magnésium, le manganèse, le zinc, le sélénium, l'iode, la tyrosine d'acide aminé, la DHEA et la mélatonine peuvent être bénéfiques.

L'aérobic peut aider à rectifier une insuffisance de la fonction thyroïdienne.

Il est toujours déconseillé de boire l'eau du robinet. La plupart du temps, elle est riche en fluor et en chlore, deux produits chimiques qui vous empêchent d'absorber l'iode. Assurez-vous de consommer beaucoup :

- ◉ D'huile de noix de coco
- ◉ De graines de lin
- ◉ De poisson
- ◉ De sel de mer
- ◉ D'algues de mer (Dulse, Varech, Kombu, Nori et Wakame)
- ◉ De noix

Évitez les aliments suivants, sauf cuits. Cuisiner les légumes inactive les goitrogènes que l'on trouve dans les aliments suivants, afin qu'ils puissent être consommés en toute sécurité par les personnes atteintes d'insuffisance de la thyroïde :

- ⦿ Brocoli
- ⦿ Choux de Bruxelles
- ⦿ Chou
- ⦿ Chou-fleur
- ⦿ Chou vert
- ⦿ Soja

Reins et calculs rénaux

De nombreuses personnes affectées par les calculs rénaux souffrent de déshydratation. Si vous avez des calculs rénaux, buvez 2 ½ à 3 litres d'eau par jour. Une fois que les calculs ont disparu, reprenez une dose quotidienne normale de 1 verre toutes les deux heures, en journée. L'hydratation est de loin la tactique la plus importante dans le traitement et la prévention des calculs rénaux. Si vous devez manger des produits d'origine animale, préférez les viandes blanches maigres et de haute qualité.

Une carence en magnésium a été associée aux calculs rénaux récurrents. Assurez-vous de manger les aliments suivants en grandes quantités :

- ⦿ Amandes
- ⦿ Pommes
- ⦿ Bananes
- ⦿ Haricots
- ⦿ Céleri
- ⦿ Poisson
- ⦿ Légumes frais crus
- ⦿ Légumes à feuilles vertes
- ⦿ Chou vert
- ⦿ Haricots
- ⦿ Jus de citron (dans un peu d'eau chaude)
- ⦿ Noix
- ⦿ Avoine et son de blé (tous les jours)
- ⦿ Jus d'orange
- ⦿ Persil
- ⦿ Graines de citrouille (1/4 de tasse par jour)
- ⦿ Graines
- ⦿ Soja

- ◉ Pastèque
- ◉ Céréales complètes

Éliminez les aliments qui contiennent des quantités élevées d'acide oxalique de votre alimentation. Les pires sont de loin :

- ◉ L'alcool
- ◉ Les amandes
- ◉ Les myrtilles
- ◉ Les mûres
- ◉ Les betteraves
- ◉ La caféine
- ◉ Le céleri
- ◉ Le raisin Concord
- ◉ Le cacao
- ◉ Le chou frisé
- ◉ Les produits laitiers (lait, fromage, crème glacée)
- ◉ Les aubergines
- ◉ Le pamplemousse (des études montrent que le pamplemousse augmente le risque de calculs rénaux)
- ◉ Le persil
- ◉ Les cacahuètes
- ◉ La viande rouge
- ◉ La rhubarbe
- ◉ Le sucre raffiné (boissons non alcoolisées contenant de l'acide phosphorique)
- ◉ Le sel (réduisez sa consommation)
- ◉ Les épinards
- ◉ Les fraises
- ◉ La courge d'été
- ◉ Les patates douces
- ◉ Les tomates

Ostéoporose

Mangez régulièrement les aliments suivants :

- ◉ Amandes

- Haricots noirs
- Brocoli
- Lait de riz ou de soja enrichi en calcium
- Feuilles de chou frisé
- Poisson
- Graines de lin
- Légumes à feuilles vertes
- Chou vert
- Lentilles
- Miso
- Mélasse
- Lait
- Noix
- Huîtres
- Salade romaine
- Sardines (avec leurs arrêtes)
- Algues de mer (Agar, Nori, Kombu, Tempeh et Wakame)
- Graines de sésame
- Crustacés
- Épinards
- Tofu
- Yaourt non sucré avec probiotiques
- Noix
- Yaourt

Une consommation élevée de sel a été associée à l'ostéoporose.

Les femmes qui buvaient plus de 14 verres de lait par semaine souffraient de 45% de plus de fractures de la hanche par rapport aux femmes qui en consommaient 1 verre ou moins par semaine. Le calcium issu du lait de vache n'est pas bien absorbé. Vous devez éviter le sucre, les céréales raffinées et les sodas. Vous devez réduire votre consommation de viande rouge qui peut contribuer à la perte osseuse chez certains individus.

Pour l'ostéoporose, vous devez consommer les quantités suivantes ...

Calcium - 500 à 600 mg deux fois par jour en doses fractionnées.

Magnésium - 250 à 300 mg deux fois par jour en doses fractionnées.

Vitamine D - 800 à 1200 UI par jour si vous souffrez d'ostéoporose et 400 UI par jour si vous prenez des suppléments de vitamine D en prévention.

La vitamine K1 est la forme de vitamine K que l'on trouve dans les plantes et qui est importante pour la formation osseuse. Prenez 2 à 10 mg par jour et jusqu'à 500 mcg par jour à des fins préventives.

Ipriflavone - 600 mg en mangeant. Demandez à votre médecin de contrôler votre niveau de lymphocyte, un type de globules blancs, lors de l'utilisation de ce supplément.

Acides gras essentiels - 4 grammes d'huile de poisson par jour, avec 3000 mg d'huile d'onagre.

Strontium - 680 mg par jour.

Entretenir et construire une ossature saine

Consommez les aliments suivants :

- Amandes
- Asperges
- Basilic
- Bok Choy
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Chou
- Melon
- Carottes
- Céleri
- Fromage
- Cerises
- Œufs
- Poisson
- Graines de lin
- Ail
- Légumes verts
- Chou vert
- Lait
- Miso

- ⦿ Noix
- ⦿ Okra
- ⦿ Oignons
- ⦿ Oranges
- ⦿ Persil
- ⦿ Porc
- ⦿ Pommes de terre
- ⦿ Rhubarbe
- ⦿ Graines
- ⦿ Crustacés
- ⦿ Soja
- ⦿ Courge
- ⦿ Thé
- ⦿ Tofu
- ⦿ Noix
- ⦿ Eau (buvez un verre d'eau toutes les deux heures en journée)
- ⦿ Germe de blé
- ⦿ Vin
- ⦿ Yaourt

Les aliments riches en soufre contribueront à réparer le cartilage et les os.

Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos est souvent associé à l'anémie ferriprive. Manger des aliments riches en fer comme la viande rouge, les noix et les haricots peut aider mais une surdose de fer peut être dangereuse, alors demandez à votre médecin de contrôler votre taux de fer et ne prenez pas de suppléments de fer sans son avis.

Sinusite

Lors d'une infection aiguë, mangez légèrement et buvez un verre d'eau toutes les deux heures en journée. Buvez beaucoup de tisanes, de jus de légumes et de bouillons.

Pour un puissant remède de drainage des sinus, mangez une petite cuillerée de raifort écrasé mélangé à du jus de citron. Assurez-vous de vous trouver près d'un évier ou d'avoir une serviette à portée de main après la prise de ce puissant mélange.

Si vous devez prendre un antibiotique pour une infection des sinus, assurez-vous de consommer une source non laitière de « bonnes » bactéries, comme le kéfir ou la choucroute.

Pour soulager la sinusite, consommez ces aliments :

- ◉ Alcool
- ◉ Poivre de Cayenne
- ◉ Soupe au poulet (surtout riche en légumes)
- ◉ Huiles pressées à froid
- ◉ Graines de lin (pour réduire l'inflammation; ajoutez-en à des céréales ou salades)
- ◉ Huile de lin (pour réduire l'inflammation; prenez 1 cuillère à café d'huile par jour)
- ◉ Fruits et légumes frais
- ◉ Ail
- ◉ Raifort
- ◉ Kéfir
- ◉ Oignons
- ◉ Pêches
- ◉ Noix et graines crues
- ◉ Sel (réduisez considérablement votre consommation)
- ◉ Choucroute
- ◉ Pastèque
- ◉ Céréales complètes
- ◉ Oranges
- ◉ Ail

Aliments à éviter :

- ◉ Chocolat
- ◉ Produits laitiers
- ◉ Œufs
- ◉ Farines (raffinées)
- ◉ Jus de fruit
- ◉ Aliments frits et transformés

- ◉ Sucre

Pour soulager un mal de tête du aux sinus et les corps flottants de vos yeux, prenez deux grammes de vitamine C toutes les heures pendant environ 16 heures. Le nombre d'heures dépend de la gravité de vos symptômes.

Diarrhée, indigestion, gastrite, nausée et maux d'estomac

Diarrhée

Mangez les aliments suivants :

- ◉ Compote de pommes
- ◉ Artichauts
- ◉ Bananes
- ◉ Riz
- ◉ Toast
- ◉ Yaourt

Indigestion

Consommez les aliments suivants :

- ◉ Artichauts
- ◉ Poudre de curry
- ◉ Gingembre
- ◉ Mangues
- ◉ Menthe
- ◉ Ananas

- ◉ Yaourt

Gastrite

Mangez de la paille d'avoine.

Nausées matinales et autres

Mangez du raisin et de la pastèque

Cinétose

Mangez les aliments suivants :

- ◉ Gingembre confit
- ◉ Thé au gingembre
- ◉ Olives

Maux d'estomac

Mangez des myrtilles et mangues séchées.

Consommez quelques cuillères à soupe de myrtilles séchées. Il a été rapporté que les myrtilles empêchent les bactéries de se fixer à l'intérieur de votre corps, ce qui réduit les chances d'une vilaine infection de la muqueuse de l'estomac. Les baies fraîches ou congelées peuvent aggraver les maux d'estomac.

Mal au ventre

Mangez des mangues et de la menthe

Intoxication alimentaire

L'essentiel est de rester hydraté(e) en buvant deux tasses de liquide toutes les heures en journée. Essayez les bouillons, les boissons électrolytiques, les jus de fruits et de légumes dilués et l'eau.

Les aliments faciles à digérer comprennent les soupes, les bouillons et les légumes cuits à la vapeur. Vous devez éviter les produits laitiers, les graisses et les huiles. Évitez également le sucre, la caféine et l'alcool. Une fois que vous commencerez à vous sentir mieux, ces aliments ont tendance à être particulièrement savoureux :

- Pommes
- Bananes
- Riz complet
- Carottes
- Fruits cuits
- Légumes
- Soupes

Attaque cérébrale

Si vous risquez de souffrir d'une attaque cérébrale, en particulier si votre pression artérielle est élevée, ce qui augmente vos chances, commencez à manger au moins cinq fruits et légumes par jour, en particulier les agrumes et les légumes de la famille des choux, comme les choux de Bruxelles. Vous pouvez également consommer :

- Des pommes
- Des bananes
- Des choux de Bruxelles
- Du chou
- De l'huile de canola
- Du chou-fleur
- Des œufs
- Des figues
- Du poisson
- Du gingembre
- Du pamplemousse
- Des kiwis

- ◉ Des noix
- ◉ Des oignons
- ◉ Des oranges
- ◉ Du potiron
- ◉ Du quinoa
- ◉ De la courge
- ◉ Du thé
- ◉ De la pastèque
- ◉ Du germe de blé
- ◉ Du vin

Gencives, plaies à la bouche, dents, gorge et langue

Saignement des gencives

Pour le saignement des gencives, prenez 20mg. de zinc et 500 mg. de vitamine C par jour.

Optez pour un régime riche en aliments naturels et beaucoup de vitamine C pour aider à combattre la dégradation des os et les infections des gencives, etc.

Aphtes

Mangez du yaourt

Afin de sécher et guérir les aphtes, appliquez un sachet de thé humide dans votre bouche, sur les aphtes; ajustez le sachet de temps en temps pour être à l'aise, mais maintenez-le sur la plaie pendant au moins 10 minutes. Le thé de pissenlit peut aussi guérir les aphtes et empêcher leur retour.

Pour le traitement précoce des aphtes, percez une capsule de vitamine E et pressez-la pour appliquer le gel directement sur les aphtes dès leur apparition. Vous pouvez

répéter ce geste de temps en temps jusqu'à ce que les plaies soient guéries. Un bon gargarisme peut également faire des miracles.

Herpès

Les poussées d'herpès labial peuvent être déclenchées par le stress, qui affaiblit le système immunitaire. Selon les chercheurs, l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour éviter ces plaies douloureuses est de vous détendre.

Dents

Mangez de l'ail et des oranges. L'ail permet aux dents mobiles de reprendre racine et retire le tartre.

Caries

Mangez du fromage, buvez du thé, brossez-vous les dents et consultez votre dentiste.

Mal de gorge

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un traitement, cette technique a été utilisée pour soulager les douleurs insoutenables du cancer de la gorge.

Le Thé de Feuilles de Violette, utilisé en boisson, bain de bouche ou gargarisme. L'utilisation de ce thé commun est interdite sans l'approbation d'un médecin et ne remplace pas des soins médicaux qualifiés.

Pour fabriquer du Thé de Feuilles de Violette; utilisez 2 ½ oz (74 ml) de feuilles fraîches de Violette Prince of Whales, la variété qui pousse dans la nature ou dans le jardin de votre grand-mère, dans un litre d'eau bouillante. N'utilisez pas la variété générale herricks (les grosses violettes vendues en jardinerie sous le nom de Viola Odorata).

Remèdes de brûlures et douleurs à la langue

Pour soulager une langue douloureuse, prenez de la vitamine C en grandes quantités.

Pour soulager une brûlure de la langue, prenez un supplément de foie avec de la vitamine B12 et de la riboflavine.

Mauvaise haleine

Mâchez des graines de fenouil ou une branche de persil.

Ulcères

Mangez les aliments suivants :

- Basilic
- Piments
- Cannelle
- Thé

Infection urinaire

Mangez des myrtilles et des canneberges

Ulcères variqueux de la jambe

Faites un cataplasme à base de consoude. Mettez plusieurs grandes feuilles dans une centrifugeuse, diluez-les, appliquez la pulpe sur de la gaze et utilisez ce cataplasme une fois par jour pendant environ six semaines.

Pour les varices des diabétiques; augmentez la vitamine E à 3000 I.U.s et la vitamine C à 2000 mg par jour.

Verrues

Prenez 500 mg d'extrait de feuilles d'olivier deux fois par jour. Appliquer une goutte d'huile d'ail sur la ou les verrue(s) deux fois par jour pendant 4 semaines. L'huile d'ail a des propriétés antivirales. Prenez 200 mcg de sélénium par jour. Une carence en sélénium permet aux virus de se reproduire plus facilement. Prenez 400 UI de vitamine E par jour. La vitamine E est importante pour la fonction immunitaire et pour combattre les infections virales.

Autres problèmes de santé et remarques...

- Pour refroidir une tête chaude à cause de la chaleur, mettez une feuille de salade sous votre casquette.
- La recherche démontre que les aliments cuits dans une poêle en fonte ont une teneur en fer plus élevée.
- Substitut d'œuf rapide pour cuisiner : Mélangez 1 c. de graines de lin broyées avec 3 c. d'eau et laissez reposer pendant une ou deux minutes. Ajoutez ce mélange à la recette à la place d'un œuf.
- Lutte contre le stress grâce au Ginseng.

Remarque :

Si vous utilisez un substitut de sel pour réduire votre consommation de sel, utilisez-le avec parcimonie. De nombreux substituts de sel contiennent du sodium, mais en plus petites quantités. Si vous en utilisez trop, vous risquez d'obtenir la même quantité de sodium que dans le sel. Certains substituts de sel contiennent également du chlorure de potassium qui peut être nocif en grandes quantités, en particulier si vous souffrez de problèmes rénaux ou si vous prenez des médicaments pour l'insuffisance cardiaque ou l'hypertension artérielle.

Vieillesse plus saine et longévité

Consommez de grandes quantités :

- D'asperges
- D'avocats
- De haricots
- De levure de bière
- De poulet (maigre)
- D'agrumes
- De poisson
- De graines de lin
- De fruits (de couleur foncée)
- D'ail
- De raisin rouge ou jus de raisin rouge
- De kéfir
- De légumes à feuilles
- D'avoine
- D'oignons
- De grenades
- De légumes crus
- De poivrons rouges
- De choucroute
- De fraises
- De produits à base de soja
- De tomates
- De dinde
- D'eau (buvez un verre toutes les deux heures en journée)
- De germe de blé
- De céréales complètes
- De vin rouge (occasionnellement)
- De yaourt

Pour combattre le vieillissement – Détoxifier

Pommes

Elles contribuent à rectifier les troubles de la peau et du foie. Elles ont un effet laxatif et sont très utiles pour faciliter la digestion et la perte de poids.

Jus de betterave

Nourrit le foie. Le foie est l'un des organes les plus importants de l'organisme, car il exerce des centaines de fonctions différentes. Si votre foie fonctionne bien, il est probable que le reste de votre corps aussi.

Chou

Il est excellent pour soulager les maux d'estomac, surtout en combinaison avec de la consoude. Il est riche en vitamine K et en indoles qui luttent contre le cancer.

Jus de carotte

Riche en antioxydants, dont le bêta-carotène et les vitamines A, C et E. Il est rempli de minéraux et enzymes anti-âge. Mise en garde au sujet du jus de carotte : il est riche en sucre naturel et doit être dilué dans de l'eau, surtout si vous souffrez d'un déséquilibre de la glycémie.

Céleri

Il est modérément élevé en sodium, pas le mauvais sodium de votre salière mais le bon sodium naturel qui favorise une bonne chimie cellulaire.

Jus de melon

Il s'agit d'un merveilleux nettoyant rénal. La peau contient une large gamme d'enzymes, de minéraux, et de la chlorophylle. Buvez du jus de melon seul et pas en combinaison avec d'autres fruits ou légumes.

Jus d'ananas

Contient de la bromélaïne, qui a un effet anti-inflammatoire. Il est particulièrement utile pour soulager les symptômes de l'arthrite.

Raisin rouge

La peau du raisin rouge réduit la plaque dans les parois des artères.

Longévité

Mangez du chocolat et du pain complet

Pied d'athlète

Faites tremper vos pieds dans une bassine d'eau tiède avec quelques gousses d'ail écrasées et une touche d'alcool isopropylique.

Développement du cerveau chez le nourrisson

Donnez à votre bébé de grandes quantités :

- ◉ D'œufs
- ◉ De poisson
- ◉ De graines de lin

Cerveau et fonction cérébrale

Consommez :

- ◉ Des œufs
- ◉ Des noix
- ◉ Du vin

Ecchymoses

Lorsque des ecchymoses apparaissent sans raison apparente, la cause peut être votre régime alimentaire plutôt que votre maladresse. Une carence en vitamine peut parfois causer des ecchymoses inexplicables. Continuez de consommer de la vitamine K et faites le plein de vitamine C.

Brûlures

Pour les petites brûlures de cuisine, laissez couler l'eau froide dessus puis appliquez une tranche d'oignon pour bloquer les récepteurs de la douleur. Le jus d'oignon a des propriétés antibactériennes qui peuvent aider à prévenir l'infection.

Une autre façon d'aider à soulager la douleur d'une brûlure est de frotter de l'huile dessus.

Cors

Mangez de l'ananas

Cellules et réparation cellulaire

Mangez beaucoup :

- D'ail
- D'oignons
- De pamplemousse

Gestion des crampes et de la douleur

Douleurs menstruelles

Complétez votre alimentation avec des acides gras oméga-3 pour régulariser vos cycles menstruels.

Syndrome prémenstruel (S.P.M.)

Consommez :

- ◉ Des bananes
- ◉ Du fromage
- ◉ Du lait
- ◉ Des pâtes
- ◉ Du pain complet

Douleurs menstruelles et régularité

Mangez de grandes quantités :

- ◉ De poisson riche en acides gras oméga-3...
- ◉ De crabe royal d'Alaska
- ◉ De maquereau
- ◉ De poisson bleu
- ◉ D'anchois
- ◉ De truite grise
- ◉ De homard du Nord
- ◉ De saumon rose
- ◉ D'huîtres du Pacifique
- ◉ De sardines à l'huile de sardine
- ◉ De coquilles Saint-Jacques
- ◉ De crevettes
- ◉ De bar rayé
- ◉ D'espadon
- ◉ De thon

Ballonnements

Consommez du basilic.

Crampes aux jambes

Consommez les aliments suivants :

- Bananes
- Jus d'orange
- Patates douces

Crampes musculaires

Mangez du fromage

Articulations douloureuses

Vous détendre dans un bain chaud peut soulager vos douleurs articulaires, mais boire un verre d'eau froide peut également vous aider. L'eau aide à amortir et lubrifier vos articulations. Huit verres d'eau par jour aideront vos articulations à glisser en douceur.

Gestion de la douleur

Mangez des piments.

Relaxation

Mangez du romarin.

Coupures

Mangez du Bok Choy et buvez du vin.

Déshydratation

La déshydratation est provoquée par la consommation d'alcool, la caféine et le sel. Vous devez éliminer l'alcool et la caféine de votre alimentation et réduire votre

consommation de sel afin de prévenir la déshydratation et combattre ou prévenir les calculs rénaux.

Vertiges

Pour fabriquer votre propre flacon à sel, appliquez 1 à 4 gouttes d'huile essentielle de romarin sur un mouchoir et agitez-le sous votre nez.

Activité enzymatique

Mangez des grenades.

Performance sportive

Mangez de la menthe.

Fatigue

Mangez de la menthe et des raisins secs.

Fibromes

Mangez des épinards

Cheveux

Cheveux secs

Pour redonner de la brillance aux cheveux ternes, écrasez un avocat bien mûr et massez la pâte sur vos cheveux mouillés pendant environ 5 minutes. Laissez agir de 10 minutes à une heure, puis rincez. Vous aurez peut-être besoin de plusieurs lavages pour l'éliminer entièrement.

Perte de cheveux

Consommez :

- Des haricots
- Du riz complet
- De la levure de bière
- Du poisson
- De la volaille maigre
- Des noix
- De l'avoine
- Des légumes
- Du pain complet

La vitamine B favorise la croissance des cheveux et le fer est essentiel à la croissance des cheveux.

Prenez une cuillerée de mélasse verte non-sulfurée par jour et incorporez plusieurs des aliments suivants à votre alimentation :

- Baies
- Noix de cajou
- Fruits secs
- Figs
- Légumes à feuilles vertes (sauf les épinards)
- Poireaux

Pour booster la croissance des cheveux, appliquez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de romarin pour 1 once (30 ml) de shampooing tous les jours, ce qui améliorera la circulation du cuir chevelu.

Cuticules

Mangez du Bok Choy.

Gueule de bois

Le basilic peut contribuer à réduire les ballonnements et flatulences qui en résultent. Faites un thé en faisant macérer 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais haché ou 2 cuillères à café de feuilles séchées dans 1 tasse d'eau bouillante pendant environ 15 minutes; puis filtrez et buvez.

Maux de tête

L'ail est l'aspirine de la nature, car il dilate les veines et les artères pour soulager la congestion. Pressez un peu de jus d'ail dans une cuillère à café de miel. Il s'agit d'un ancien remède amérindien.

Migraines

L'odeur de pomme verte peut soulager une migraine.

N'oubliez pas vos Omega 3. Mangez du poisson au moins 3 fois par semaine.

Un bain de pieds à base de plantes peut apaiser vos maux de tête. Mélangez une cuillère à café de moutarde ou de gingembre en poudre dans de l'eau aussi chaude que vous pouvez le supporter, dans une bassine suffisamment grande pour les deux pieds. Couvrez la bassine d'une serviette épaisse afin de conserver la chaleur. Mettez-vous à l'aise, fermez les yeux, respirez profondément et détendez-vous pendant environ 15 minutes.

Le calcium et la vitamine D peuvent contribuer à soulager les migraines chez les personnes avec un faible taux de vitamine D dans le sang.

Méfiez-vous du fromage, du chocolat, et des agrumes; ils peuvent déclencher des maux de tête.

La caféine peut causer des maux de tête. Si vous buvez plus de 8 oz (24 cl) de caféine par jour, il est préférable de réduire progressivement votre consommation de caféine pour éviter les maux de tête.

Versez du sel dans une poêle à sec et chauffez-le jusqu'à ce qu'il soit très chaud mais pas brûlant. Entourez le sel d'un torchon fin. Si le mal de tête est à l'avant, maintenez le torchon sur l'arrière de votre tête et frottez. La chaleur sèche soulagera la douleur à l'endroit où elle vous fait mal.

Les maux de tête peuvent être le signe d'une maladie cardiaque s'ils se manifestent pendant l'effort puis disparaissent au repos. Il est possible qu'une douleur non détectée à la poitrine se déplace le long des nerfs du cœur vers la tête, là où elle est plus perceptible, ou que le cœur malade provoque une pression accrue dans la tête à cause de la mauvaise circulation.

Ce type de maux de tête cardiaque peut survenir chez les personnes dont les maux de tête se manifestent pour la première fois après l'âge de 50 et qui présentent des risques de maladie cardiaque en raison de l'hypertension artérielle, du diabète, du tabagisme ou de leurs antécédents familiaux.

Métabolisme

Augmentez votre métabolisme en mangeant des champignons.

Énergie

Boostez votre énergie en mangeant :

- Des bananes
- Des haricots
- Du bœuf
- Du poulet
- Des pâtes
- Des pois

- ⦿ Des pommes de terre
- ⦿ Des pruneaux
- ⦿ Des raisins secs
- ⦿ De la dinde
- ⦿ De la pastèque

Hoquet

Mangez une papaye

Bouffées de chaleur

Consommez du soja.

Hydratation

Mangez :

- ⦿ Du céleri
- ⦿ Des concombres
- ⦿ De la pastèque

Système immunitaire

Afin de renforcer votre système immunitaire, mangez les aliments suivants :

- ⦿ Asperges
- ⦿ Bœuf
- ⦿ Pousses de brocoli
- ⦿ Choux de Bruxelles
- ⦿ Huile de canola
- ⦿ Melon
- ⦿ Poulet

- ⦿ Ciboulette
- ⦿ Curry en poudre
- ⦿ Œufs
- ⦿ Ail
- ⦿ Kiwis
- ⦿ Salade
- ⦿ Champignons
- ⦿ Nectarines
- ⦿ Okra
- ⦿ Oranges
- ⦿ Papaye
- ⦿ Pêches
- ⦿ Ananas
- ⦿ Porc
- ⦿ Potiron
- ⦿ Quinoa
- ⦿ Graines (citrouille, sésame, tournesol)
- ⦿ Crustacés
- ⦿ Courge
- ⦿ Patates douces
- ⦿ Thé
- ⦿ Dinde
- ⦿ Yaourt

Infections

Pour combattre les infections, consommez :

- ⦿ Du basilic
- ⦿ Du gingembre
- ⦿ Des oignons
- ⦿ De la dinde
- ⦿ Du vin

Infections à levures

Pour stopper une infection à levures, mangez des patates douces et du yaourt.

Inflammation

Pour réduire l'inflammation, mangez :

- ◉ Du basilic
- ◉ Du fenouil
- ◉ Du gingembre

Un excès d'acide dans la nourriture peut provoquer une inflammation, responsable de la douleur.

Intolérance au lactose

Essayez d'ajouter quelques cuillères à café de cacao dans votre lait.

Ongles secs, cassants

Faites tremper vos mains dans ½ tasse d'huile d'olive chaude pendant 15 à 30 minutes.

Santé des nerfs

Les vitamines B contribuent à la guérison des nerfs, en particulier les nerfs optiques. Mangez beaucoup d'ail.

Cicatrisation

Consommez les aliments suivants :

- ◉ Bok Choy
- ◉ Raifort

- ◉ Salade
- ◉ Oranges
- ◉ Papaye
- ◉ Pêches
- ◉ Pommes de terre
- ◉ Fraises

Rides

Pour estomper ou prévenir les rides, mangez :

- ◉ Des myrtilles
- ◉ Des oranges
- ◉ Du romarin

Conseils variés:

- ◉ Colorant rouge sans danger

Utilisez du jus de betterave à la place des colorants alimentaires artificiels. Contrairement à certains colorants de synthèse, le jus de betterave est sans danger, car il n'active pas la croissance des cellules responsables du cancer du foie.

- ◉ Faire griller des graines de sésame

Versez une à deux cuillères à soupe de graines de sésame dans une poêle antiadhésive à feu vif. La poêle se réchauffera et les graines commenceront à sauter comme du popcorn. Agitez la poêle comme vous le feriez si vous étiez en train de faire du popcorn à l'ancienne. Agitez jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés; saupoudrez le sésame sur les salades, les légumes cuits, les sautés asiatiques, ou le poulet, le poisson ou les crevettes grillés.

- ◉ Votre corps a besoin de vitamine C pour absorber le fer. Mangez un agrume après chaque repas riche en fer.
- ◉ Il est préférable de prendre des suppléments de calcium entre les repas, car

certains aliments contiennent des substances qui peuvent rivaliser avec le calcium pour l'absorption dans l'organisme.

- ◉ Les myrtilles contiennent plus d'antioxydants que tout autre fruit. Elles ont des propriétés antiinflammatoires, améliorent la performance mentale et réduisent également les taux d'infection des voies urinaires. Ses cousines les canneberges, mûres, cerises, framboises, mûres de Boysen, fraises et le raisin rouge sont également très sains. Mangez-en une à deux tasses par jour, frais ou congelés.
- ◉ Les épinards sont riches en antioxydants lutéine et bêta-carotène. Ses cousins sains comprennent le chou frisé, le chou, la bette à carde, les feuilles de moutarde et la salade romaine. Votre objectif est de consommer deux tasses d'épinards crus ou une tasse d'épinards cuits à la vapeur par jour.
- ◉ L'avoine est une riche source de fibres, y compris les bêta-glucanes qui contribuent à vous protéger contre les maladies cardiaques. L'avoine a aussi des minéraux, y compris le magnésium, le potassium, le zinc, le cuivre, le manganèse et le sélénium, qui réduisent tous le risque d'hypertension artérielle, de diabète, de cancer et de maladies cardiaques. Ses cousins sains comprennent le germe de blé, les graines de lin, le blé entier, l'orge, le sarrasin, le millet et l'amarante. Cinq à sept portions par jour sont recommandées.
- ◉ Le potiron est riche en caroténoïdes, et c'est aussi la meilleure source de combinaison de l'alpha-carotène (deux fois plus que dans les carottes) et du bêta-carotène - qui fonctionnent de façon optimale en équipe. Il a été démontré que les aliments (pas les suppléments) riches en caroténoïde réduisent le risque de cancers du poumon, du côlon, du sein et de la peau. Le potiron en conserve 100% est aussi nutritif que le frais. Ses cousines saines comprennent les carottes, les patates douces et la courge musquée. Vous devez en manger ½ tasse presque tous les jours.
- ◉ Les tomates ont été associées à des taux réduits de cancer, en particulier les tumeurs malignes de la prostate. Allié à la lutéine, le lycopène combat aussi la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Les tomates cuites sont plus facilement absorbées par l'organisme. Ses cousins sains comprennent la pastèque et le pamplemousse rose. Votre objectif est de manger une portion quotidienne de tomates transformées ou 1/2 tasse de sauce, ou une tranche de pastèque, ½ pamplemousse rose et plusieurs portions de tomates fraîches chaque semaine.

- ⦿ Les noix contiennent des acides gras oméga-3, de la vitamine E, du potassium, des protéines, des fibres et des composés anti-cholestérol appelés stérols végétaux. Des études suggèrent que manger environ une once, soit environ une poignée, de noix cinq fois par semaine réduit le risque de crise cardiaque de près de 50%. Méfiez-vous, les noix sont riches en calories alors n'en abusez pas. Ses cousines saines comprennent les amandes, pistaches, graines de sésame et noix de pécan.
- ⦿ Essayez d'intégrer les oranges, le soja, le thé (noir ou vert), le brocoli cru ou cuit, le yaourt avec probiotiques, la dinde sans peau, et/ou les haricots (pinto, noirs, de Lima ou pois chiches) dans votre alimentation tous les jours de la semaine ou presque.
- ⦿ Les protéines sont essentielles à l'entretien de toutes les cellules, des muscles et autres tissus du corps.
- ⦿ Les fibres facilitent la digestion et font baisser le cholestérol.
- ⦿ L'eau apporte du volume sans calories. Les aliments à teneur élevée en eau vous nourrissent aussi efficacement que les aliments riches en graisses et sucres. Pour ajouter de l'eau à votre alimentation quotidienne, commencez votre repas avec une soupe chaque fois que possible et préférez une cuisson des légumes à la vapeur plutôt qu'au four ou grillés, afin de conserver leur forte teneur en eau et de manger un plat principal riche en eau.
- ⦿ Mangez des repas fréquents. Six petits repas et collations par jour permettent de garder un niveau d'énergie élevé et de ne pas avoir faim.
- ⦿ Achetez uniquement du saumon avec le label saumon sauvage d'Alaska. Essayez de manger trois onces (soit 85 gr) de poisson deux à quatre fois par semaine. Les cousins sains du saumon comprennent le flétan, les sardines avec leur arrêtes, le hareng, le bar et la truite, qui sont faibles en mercure. Le thon blanc en conserve est riche en oméga-3, mais il est préférable d'en limiter la consommation à une boîte par semaine en raison d'une éventuelle teneur en mercure.

- ◉ Des chercheurs britanniques de l'Université de Southampton ont constaté que les garçons nés avec un faible poids de naissance sont plus susceptibles de présenter un risque accru de maladie cardiaque plus tard dans leur vie.

Les enfants de huit ans qui étaient plus petits à la naissance sont plus susceptibles de présenter une résistance vasculaire, une propriété des vaisseaux sanguins qui complique le pompage du sang. Même si cette résistance vasculaire ne provoque pas de problèmes immédiats chez l'enfant, il semble qu'elle peut augmenter le risque de problèmes de tension artérielle à l'âge adulte.

Ce problème n'a pas été observé chez les filles qui sont nées avec un faible poids de naissance.

Des études antérieures ont associé les maladies cardiaques et le diabète à un faible poids de naissance.

Aliments

Découvrez les formidables astuces que nous réserve la nourriture.

- ◉ Une rondelle de carotte ressemble à la pupille, à l'iris et aux lignes rayonnantes de l'œil humain. Et manger des carottes améliore considérablement le flux de sang vers les yeux, ainsi que leur fonction.
- ◉ Une tomate a quatre cavités et est rouge. Le cœur a quatre cavités et est rouge. La recherche révèle que les tomates sont riches en lycopène et constituent effectivement la nourriture idéale du cœur et du sang.
- ◉ La forme d'une grappe de raisin rappelle la forme d'un cœur. Chaque raisin ressemble à un globule et la recherche révèle que les raisins constituent également une nourriture vivifiante et importante pour le cœur et le sang.
- ◉ Une noix ressemble à un petit cerveau, avec un hémisphère gauche et droit, des cerveaux supérieurs et cervelets inférieurs. Même les rides ou les plis de la noix sont exactement comme le néo-cortex. Nous savons maintenant que les noix contribuent à développer plus de trois (3) dizaines de neurones-émetteurs pour le fonctionnement du cerveau.
- ◉ Les haricots guérissent et aident à entretenir la fonction rénale et en effet, ils

ressemblent exactement aux reins humains.

- ◉ Le céleri, le Bok Choy, la rhubarbe, et beaucoup d'autres ressemblent à des os. Ces aliments ciblent spécifiquement la résistance osseuse. Les os sont composés de 23% de sodium et ces aliments sont composés de 23% de sodium. Si votre alimentation est trop faible en sodium, le corps le puise dans les os, ce qui les affaiblit. Ces aliments reconstituent les besoins squelettiques du corps.
- ◉ Les patates douces ressemblent au pancréas et équilibrent effectivement l'indice glycémique des diabétiques.
- ◉ Les avocats, aubergines et poires ciblent la santé et la fonction de l'utérus et du col de l'utérus de la femme, et ils ressemblent à ces organes. La recherche révèle que lorsqu'une femme consomme un avocat par semaine, ce dernier équilibre ses hormones, se débarrasse du poids non désiré et prévient les cancers du col de l'utérus. Et quelle est l'ampleur de cette trouvaille ? Il faut exactement neuf mois pour faire pousser un avocat, de la floraison au fruit mûr. Il y a plus de 14.000 composants chimiques photolytiques de nutrition dans chacun de ces aliments (la science moderne n'a étudié et nommé qu'environ 141 d'entre eux).
- ◉ La fertilité masculine peut être entretenue en mangeant des bananes, des figes et des olives.

Les bananes contribuent à augmenter la fertilité et guérir l'impuissance.

Les figes sont pleines de graines et pendent par deux quand elles poussent. Les figes augmentent la mobilité des spermatozoïdes, augmentent leur nombre et combat la stérilité masculine.

Les olives contribuent à assurer la fertilité ainsi que la puissance sexuelle chez les hommes.

- ◉ Les olives, qui ressemblent à des ovaires, contribuent à la santé au bon fonctionnement des ovaires.

- ◉ Les oranges, pamplemousses et autres agrumes ressemblent aux glandes mammaires de la femelle et contribuent effectivement à la bonne santé des seins et à la circulation lymphatique à l'intérieur et à l'extérieur de la poitrine.
- ◉ Les oignons ressemblent aux cellules de l'organisme. La recherche révèle que les oignons aident à nettoyer les toxines de toutes les cellules du corps. Ils produisent même des larmes qui nettoient les couches épithéliales des yeux. Un compagnon de travail, l'ail, contribue aussi à éliminer les toxines et les dangereux radicaux libres de l'organisme.