

## 20 Anti-Douleurs Naturels dans la Cuisine

### Ail pour soigner une otite

Plusieurs substances actives de l'ail comme le germanium, le sélénium, et des composés du soufre sont naturellement toxiques pour des douzaines de bactéries génératrices de ces douleurs.

Faire revenir 3 gousses d'ail dans 120 ml d'huile d'olive extra vierge pendant 2 minutes puis filtrer l'huile. Se conserve au réfrigérateur pendant au moins 2 semaines.

Pour guérir une otite rapidement, versez 2 gouttes d'huile d'ail tiède dans votre oreille, 2 fois par jour pendant 5 jours.



### Ananas en cas de ballonnement

L'ananas est plein d'enzymes protéolytiques, qui aident à la digestion et accélèrent la décomposition des protéines génératrices de douleurs dans l'estomac et l'intestin grêle.

Avec 165 g d'ananas, votre problème se résout en moins de 3 jours.

### Avoine et douleurs de l'endométriose

La solution pour soulager ces douleurs pourrait bien être un simple bol d'avoine. Chez les femmes atteintes L'endométriose est une inflammation qui déclenche des douleurs qui précèdent ou accompagnent les règles.

Un simple bol d'avoine réduit les douleurs de l'endométriose chez 60% des femmes et ce, en moins de 6 mois.



### Café et migraine

La caféine stimule les parois de l'estomac de manière, ce qui accélère l'absorption et l'efficacité des antidouleurs.

Amplifier l'effet d'un antalgique en le suivant d'un café.

### Cerise pour douleurs articulaires et maux de tête

Les cerises atténuent les douleurs d'arthrose, de goutte et de maux de tête chroniques ET sans les troubles d'estomac associés aux médicaments antidouleurs. Les anthocyanes, le composant qui donne à la cerise sa couleur rouge, sont des anti-inflammatoires 10 fois plus puissants que l'aspirine et l'ibuprofène.

Savourer 20 cerises par jour (fraîches, surgelées ou séchées) jusqu'à la disparition de la douleur.



### Clou de girofle et douleur dentaire

Mâcher délicatement un clou de girofle atténue la douleur et réduit l'inflammation des gencives pendant près de 2 h. Un composant du girofle, l'eugénol, est un anesthésiant puissant et naturel.

### Curcuma pour douleur chronique

3 fois plus efficace pour le traitement des douleurs que l'aspirine, l'ibuprofène, ou le naproxène.

Efficace en cas d'arthrose et de fibromyalgie.

1/4 de cuillère à café de curcuma par jour sur un plat de riz, de volaille, de viande ou de légumes





### **Eau et douleurs dues aux blessures**

L'eau dilue puis purge l'histamine, un composant produit par le tissu musculaire endommagé qui génère la douleur. L'eau est aussi un pièce maîtresse du cartilage qui sert d'amortisseur aux os, du lubrifiant des articulations, et aussi des disques intervertébraux. Quand ces tissus sont suffisamment hydratés, ils se meuvent et glissent l'un sur l'autre sans créer de douleur.

Boire 8 verres de 235 ml par jour peut réduire votre temps de guérison à 1 semaine seulement.

### **Gingembre et douleur musculaire**

Les vertus anti-douleurs sont dues à un des composants du gingembre, le gingérol qui prévient la production des hormones qui déclenchent la douleur.

1 cuillère à café de gingembre séché ou 2 cuillères à café de gingembre frais haché par jour.



### **Lin pour les douleurs du sein**

Le lin produit naturellement des phytoestrogènes, qui régulent les niveaux de l'estrogène - un générateur potentiel de douleur.

3 cuillères à soupe de graines de lin moulues soulage la sensibilité mammaire en moins de 12 semaines.

Saupoudrer des graines de lin moulues sur un yaourt, une compote de pomme, ou même de l'incorporer dans une pâte à tartiner

### **Menthe poivrée et courbatures**

L'eau chaude détend les muscles tandis que l'huile de menthe poivrée agit sur les nerfs. Cette combinaison soulage les crampes avec 25 % plus d'efficacité que les antidouleurs en vente libre. La probabilité que les courbatures réapparaissent est aussi réduite de 50 %.

Prendre des bains avec 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée 3 fois par semaine.



### **Miel pour les aphtes**

Les enzymes naturels du miel agissent sur l'inflammation, éliminent les virus envahissants et accélèrent les procédés réparateurs des tissus endommagés.

Appliquer un peu de miel sur vos aphtes 4 fois par jour.

### **Myrtille pour la cystite**

Les myrtilles sont chargées de tanin, un composant naturel des plantes. Le tanin entoure les bactéries de la vessie et les empêche de s'implanter et créer une infection

150 g de myrtilles (fraîches, surgelés, ou en jus), réduit le risque d'infections urinaires de 60 %.



### **Poisson et douleurs intestinales**

Les acides gras du poisson réduisent l'inflammation intestinale (indigestion, intestin irritable ou maladie inflammatoire chronique de l'intestin,...), les crampes, et les douleurs en général. Ces acides soulagent autant que les corticostéroïdes et autres médicaments sur ordonnance.

Manger 500 g de poisson par semaine. Pour un meilleur résultat, privilégiez les poissons gras comme le saumon, les sardines, le thon, le maquereau, la truite et le hareng.

### **Raifort pour la sinusite**

C'est une infection qui ne se limite pas à l'obstruction des sinus et aux maux de tête mais peut occasionner des douleurs généralisées. Le raifort stimule la circulation du sang vers les cavités sinusales et guérit les infections plus rapidement que les décongestionnants en spray nasal. 1 cuillère à café par jour, soit nature ou en condiment.



### **Raisin pour les douleurs de dos**

Les vertèbres et disques intervertébraux, qui absorbent les chocs, dépendent du flux sanguin pour son apport d'oxygène.

Manger 100 g de raisin par jour détend les vaisseaux sanguins et améliore le flux sanguin vers le tissu endommagé du dos.

### **Tomate et crampes aux jambes**

La douleur apparaît quand le potassium est éliminé par les boissons contenant de la caféine, ou une forte transpiration lors d'exercice physique.

Boire 300 ml de jus de tomate par jour accélère la guérison des crampes réduit aussi le risque qu'elles réapparaissent.



### **Sel pour les ongles incarnés**

Tremper ses pieds régulièrement dans des bains de sel tièdes peut guérir ces infections douloureuses en moins de 4 jours seulement. Ce bain de sel agit comme antiseptique et élimine rapidement les bactéries qui génèrent le gonflement et la douleur et soulage l'inflammation.

Mélanger 1 cuillère à café par 250 ml d'eau et chauffer l'eau au plus chaud. Trempez vos pieds 2 fois par jour pendant 20 minutes.

### **Vinaigre de cidre et brûlures d'estomac**

Le vinaigre de cidre est riche en acides malique et tartrique qui sont des aides digestifs puissants qui accélèrent la décomposition de graisses et protéines de manière à ce que l'estomac les évacue rapidement avant que les aliments remontent dans l'œsophage, ce qui déclenche les brûlures d'estomac.



### **Yaourt pour soulager le syndrome prémenstruel**

Le yaourt est riche en calcium, un minéral qui apaise naturellement le système nerveux. Par conséquent, il a un effet préventif sur les symptômes douloureux, même quand les niveaux d'hormones fluctuent. Manger 2 pots de yaourt par jour réduit ces symptômes de 48 %.