

Merci Grand'ma

la vue	<ul style="list-style-type: none"> - la carotte : La vitamine A est un acteur majeur de la vision. - la myrtille améliore la vision nocturne. - les poissons gras sont connus pour prévenir la DMLA (la Dégénérescence Maculaire liée à l'âge). - les épinards permettent de prévenir la cataracte. Il protège la rétine de l'oxydation et des dommages causés par la lumière.
l'angine	<ul style="list-style-type: none"> - le cataplasme de pommes de terre : l'amidon contenu dans les pommes de terre est un puissant anti-inflammatoire. Appliquez le cataplasme sur la gorge. - le gargarisme au sel : une cuillère à café de sel dans 50 cl d'eau tiède.
le mal de gorge	<ul style="list-style-type: none"> - décoction gingembre, miel et citron : une racine de gingembre frais, d'un citron ainsi que d'une gousse d'ail. N'ajouter le miel et le jus de citron qu'au moment de boire. - gargarisme au vinaigre de cidre : versez 4 cuillères à café de vinaigre de cidre dans de l'eau chaude. (3 fois par jour). - gargarisme au citron : versez un jus de citron dans 200 ml d'eau chaude. - infusion au lait, à l'oignon et au thym : laissez infuser à couvert pendant 15 minutes. Filtrez et buvez cette infusion 3 fois par jour. - infusion de clous de girofle, de citron et miel : mettez 6 clous de girofle, le jus d'un citron et une cuillère à soupe de miel dans 250 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 10 mn. - infusion au thym : laissez infuser à couvert pendant 10 minutes une branche de thym dans 250 ml d'eau bouillante.
le psoriasis	<ul style="list-style-type: none"> - le vinaigre de cidre : appliquez pur avec un coton. - l'huile d'olive : appliquez par frictions et à température tiède, elle permet d'éliminer les squames et d'assouplir la peau. - la camomille : appliquez une compresse de tisane à la camomille.
les coupes-faim naturels	<ul style="list-style-type: none"> - l'eau : en buvant de l'eau, la sensation de faim diminue, car les fibres gastriques se distendent. Le remplissage de l'estomac déclenche un effet coupe-faim immédiat mais de courte durée : une soupe de légumes serait plus bénéfique. Boire 500 ml d'eau 30 minutes avant chaque repas permet de perdre du poids naturellement. - la pomme : elle va piéger les graisses présentes dans d'autres aliments consommés et possède des fibres qui permettent de stabiliser la faim.
les rhumatismes	<ul style="list-style-type: none"> - l'argile verte : en cataplasme, elle agit en profondeur. - l'huile d'ail : laissez macérer pendant au moins 3 jours 1 tête d'ail finement râpée dans 20 cl d'huile d'olive et massez-vous. - le gros sel : Ajoutez à l'eau chaude de votre bain 250 g de gros sel et détendez-vous pendant au moins 20 minutes.
la rétention d'eau	<ul style="list-style-type: none"> - consommer de l'oignon : l'oignon est reconnu pour ses propriétés diurétiques. - infusion au persil : laissez infuser 15 minutes deux cuillerées de persil moulu dans un bol d'eau bouillante. - l'artichaut : il purifie l'intestin et draine les tissus, et il possède en outre de l'inuline, un sucre qui permet de lutter naturellement contre la rétention d'eau.