



**Contre  
sciatique  
et  
douleur dorsale**



**Ail**

L'ail a de puissantes propriétés anti-inflammatoires pour apaiser les symptômes sciatique et prévenir l'enflure du nerf sciatique.

Écraser 4 gousses d'ail.

Les faire cuire à feu doux.

Ajouter graduellement 200 ml. de lait pendant la cuisson.

Quand le mélange bout, retirez-le du feu.

Ajouter éventuellement du miel pour sucrer.

Consommer un verre de ce remède au réveil.

**Citron**

Boire un verre de jus de citron le matin à jeun.

**Curcuma**

Contient un puissant antioxydant pour lutter contre l'inflammation et retarder le vieillissement des os.

Mettre une cuillère à café de curcuma dans un verre de lait bouilli.

Boire 2 fois par jour.

**Gélatine**

Mettre, le soir, 5 g de gélatine dans un quart de tasse d'eau froide.

Mélanger et laisser reposer jusqu'au matin.

Boire le matin à jeun pendant 1 mois.

Renouveler au bout de 6 mois.

**Gingembre**

Râper l'équivalent d'une cuillerée de racine de gingembre.

Plonger le gingembre râpé dans une tasse d'eau et porter le tout à ébullition.

Boire une tasse le matin et une tasse l'après-midi.

**Pin**

Faire tremper une poignée de feuilles de pin lavées dans du vin.

Laisser macérer 7 jours.

Ajouter une cuillerée de miel.

Boire 1 verre pendant 40 jours d'affilée avant de dormir.

### **Radis**

Couper 50 grammes de racines de radis frais sans l'éplucher.

Faire tremper un litre de vin blanc.

Laisser reposer trois semaines.

Filter.

Boire 1 verre par jour après chaque repas.

### **Saule**

Faire bouillir une écorce de saule dans 1/2 litre d'eau pendant 5 minutes.

Filter.

Boire 1 verre toute les 8 heures.

### **Valériane**

La valériane est une plante réputée pour soulager la douleur sciatique.

Prendre 2 gélules de racine de valériane 3 fois par jour.

Ou boire une infusion de valériane.

## **Applications externes**

### **Argile verte**

Mélanger l'argile verte avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.

Appliquer l'argile sur la zone enflammée.

Laisser agir jusqu'à ce que l'argile soit sèche.

Rincer en alternant de l'eau froide et de l'eau chaude pour activer la circulation sanguine.

### **Compresse**

Utiliser des compresses chaudes et froides peut aider à réduire l'inflammation du nerf sciatique. La compresse chaude détend les muscles.

La compresse froide canalise la douleur et de réduit le gonflement autour du nerf.

### **Chou vert**

Mettre à bouillir une bonne quantité d'eau.

Plongez 10 à 15 feuilles de chou vert dans l'eau bouillante.

Écraser les feuilles de chou vert pour en extraire le jus.

Disposer les feuilles de chou vert écrasée sur la zone enflammée.

Couvrir avec un tissu plus d'un film plastique.

Laisser agir jusqu'à ce que les feuilles soient froides.

### **Fenugrec**

Broyer une poignée de graines de fenugrec.

Mélanger avec un peu de lait jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Appliquer le mélange sur la zone enflammée.

Laisser agir l'emplâtre pendant quelques heures.

### **Houblon**

Faites bouillir le houblon pendant 10 minutes.

Appliquer en cataplasme le plus chaud possible sans se brûler.

Couvrir avec un linge en laine pour conserver la chaleur.

Utiliser l'eau de la préparation, en la réchauffant, pour humidifier le cataplasme.

### **Oignon**

Coupez un oignon en deux.

Masser la zone affectée avec la partie interne de l'oignon en faisant des massages circulaires doux, pendant 10 minutes.

Répéter cela toutes les 2 heures.

### **Papier d'aluminium**

Appliquer sur la région douloureuse 1 feuille de papier d'aluminium.

Recouvrir de sopalin.

Mettre une nouvelle feuille de papier d'aluminium.

Recouvrir de sopalin.

Mettre une autre feuille de papier d'aluminium.

Garder le tout 2 heures maximum.

Appliquer 2 fois par jour.

Après quelques jours, la douleur devrait disparaître.

### **Pommes de terre**

Faites cuire 4 pommes de terre et en faire une purée.

Appliquer en cataplasme sur la région douloureuse.

Garder jusqu'à ce que la purée refroidisse.

Répéter plusieurs fois par jour.

### **Romarin**

Faire bouillir pendant 5 minutes une poignée de romarin dans un demi-litre d'eau.

Retirez du feu.

Exposer un linge aux vapeurs de romarin.

Imbiber le linge avec du vinaigre.

Frotter les zones douloureuses.

