

## **ABCES (BOUTON INFECTE)**

*Mûrissement* : pour faire mûrir un abcès (bouton infecté), il existe 4 astuces totalement naturelles...

*1ère astuce* : appliquez régulièrement dessus du jus d'ail (le plus efficace).

*2ème astuce* : appliquez sur le bouton infecté la pulpe encore chaude d'½ pomme de terre cuite à l'eau (matin, midi et soir).

*3ème astuce* : appliquez dessus des feuilles de chou cuites à l'eau et encore tièdes.

*4ème astuce* : appliquez des feuilles de laitues cuites à l'eau, bien égouttées, puis mises à tremper dans de l'huile d'olive

Dans les deux derniers cas, servez-vous des feuilles comme de compresses et renouvelez l'opération matin, midi et soir jusqu'à ce que l'abcès perce naturellement.

## **ABCES DENTAIRE**

*Soulagement* : si vous souffrez d'un abcès dentaire, sachez qu'il existe un truc tout simple pour vous soulager en attendant d'aller chez le dentiste...

Faites cuire une figue sèche dans du lait puis coupez-la en deux. Appliquez une moitié de figue encore chaude à l'endroit douloureux et maintenez-la en place le plus

longtemps possible (renouvelez l'opération chaque fois que la douleur se réveille).

## **ACNE**

***Si vous êtes atteint d'une acné particulièrement virulente*** : la seule solution est de consulter un dermatologue qui vous prescrira un traitement dermatologique approprié.

***En revanche, si vos boutons apparaissent de façon épisodique*** : sachez que “la règle d'or” est de toujours avoir une peau nette.

***Pour vous y aider*** : lotionnez, tous les jours, votre visage avec un coton trempé dans un verre d'eau additionnée de 2 comprimés d'aspirine (ou de bicarbonate). Laissez sécher puis vaporisez de l'eau vinaigrée (5 gouttes de *vinaigre de cidre uniquement*). Attendez une vingtaine de secondes, le temps que le mélange pénètre, avant d'essuyer.

***TRUC+*** : Lors d'une poussée d'acné, appliquez chaque soir un peu de dentifrice (blanc) sur chacun des boutons avant de vous coucher afin d'assécher naturellement les boutons.

***Un dernier conseil*** : n'utilisez jamais d'eau de Cologne et autres produits alcoolisés car ils agressent les glandes qui produisent le sébum responsable des boutons mais

surtout, résistez à la tentation de presser vos boutons !

**Attention** : *Dans le domaine de la beauté, seul le vinaigre de cidre est préconisé et recommandé.*

## **ALUN**

(voir COUPURE - RASAGE - TRANSPIRATION)

***Absolument indispensable !*** Ce bloc translucide naturel, particulièrement efficace et longue durée (1 an) est à “petit prix”. Il est composé de sels d'aluminium et de potassium. Comme il est fortement astringent, il suffit de le mouiller et de le passer humide sur la peau (aisselles, paumes des mains, plantes des pieds...) pour freiner efficacement la transpiration ou arrêter les saignements dus à une coupure

## **AMPOULE**

***Si une ampoule vous fait souffrir*** : tamponnez régulièrement dessus un peu de jus de citron pour vous soulager en attendant d'acheter les pansements adéquats.

## **ANTIBIOTIQUES**

Lorsque vous êtes sous traitement antibiotique,

consommez régulièrement des yaourts *nature* afin de rééquilibrer votre flore intestinale toujours perturbée par un tel traitement.

## **AOUTAT**

***Piqûres*** : pour soulager rapidement une piqûre d'aoûtat, badigeonnez un peu de vinaigre de cidre.

*Autre solution* : un peu de vernis transparent appliqué directement sur la piqûre est tout aussi efficace.

## **APHTES**

***Soulagement*** : pour soigner naturellement et efficacement ces petits boutons douloureux qui apparaissent dans la bouche, vous pouvez soit :

*1ère solution* : utilisez de l'argile verte (en poudre) en lieu et place de votre dentifrice habituel. Désinfectant et cicatrisant des muqueuses, l'argile verte est particulièrement recommandé pour tous celles et ceux qui souffrent régulièrement d'aphtes.

*2ème solution* : faire des bains de bouche au citron et au miel. Délayez 1 cuillère à café de miel dans 1 verre d'eau tiède. Ajoutez 1 jus de citron. Recommencez plusieurs fois par jour.

*3ème solution* : en saison, mâchez des feuilles de

basilic frais.

*4ème solution* : en saison, mâchez des baies de myrtilles.

**Attention** : *Certains aliments aggravent les crises d'aphtes. Si vous y êtes sujet, évitez de manger des fromages à pâte cuite (gruyère, emmenthal, comté, cantal...), des noix et des noisettes.*

## **ARETE (DE POISSON)**

Pour éviter de s'étouffer avec une arête coincée dans la gorge, 2 astuces sont recommandées :

*1ère astuce* : buvez tout doucement et par petites gorgées un peu de jus de citron pur (et non pas un grand verre d'eau). L'arête ramollira et vous pourrez alors l'avaler plus facilement.

*2ème astuce* : si vous n'avez pas de citron sous la main, mangez alors une boule de mie de pain qui entraînera l'arête sur son passage.

## **ARGILE**

***Absolument indispensable*** ! “Depuis la plus haute Antiquité, l’argile a été employée par l’homme pour soigner divers maux car c’est une véritable source de régénération pour le corps. L’argile a , en effet,