



TOME 1

Remèdes Naturels de nos Aïeux

*« Respecter la sagesse du corps
et la science du médecin »*



Avant tout, consulter le médecin

Chaque fois que je ressens un malaise ou que je tombe malade, la première chose à faire – et c'est essentiel – est de consulter un médecin.

C'est lui seul qui peut poser un diagnostic précis et m'aider à comprendre ce qui se passe réellement dans mon corps.

Ce n'est qu'après cette étape cruciale que je peux envisager, avec prudence et respect, l'usage de certains remèdes naturels hérités de nos aïeux.



1. Pied enflé

Cas général

Indication : Pied enflé lié à la mauvaise circulation sanguine diagnostiquée par le médecin.



Ingrédients :

- 3 gros oignons (blancs ou rouges)
- 1,5 litre d'eau



Préparation :

Couper les trois oignons et les faire bouillir dans l'eau pendant 15 à 20 minutes.



Posologie :

Boire un verre (type bambou) le matin et le soir, pendant quelques jours.



Pourquoi ça fonctionne ?

Ce mélange est réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires et circulatoires. Toutefois, il ne convient pas à tout le monde, d'où l'importance d'un diagnostic préalable.



Les oignons, riches en composés anti-inflammatoires, favorisent la circulation sanguine

2. Pied enflé

Cas lié au cholestérol élevé

Indication : Si le médecin confirme que l'enflure est liée à un taux de cholestérol élevé.



Ingrédients :

- Petit sésame (graines)
- Bouillie traditionnelle (mil, maïs, sorgho)
- Ou pomme verte avec sa peau



Utilisation :

Manger les graines de sésame directement ou légèrement écrasées, avec de la bouillie traditionnelle.

Ou bien laver une pomme verte et la manger avec sa peau – elle baisse le taux de cholestérol.



Bienfaits :

Le sésame est reconnu pour ses vertus sur la circulation sanguine et sa capacité à soutenir la régulation du cholestérol. La pomme aussi possède ces propriétés.



Sésame et pomme verte : des alliés naturels pour réguler le cholestérol

3. Renforcer la vision



Ingrédients :

Sauces locales préparées avec des légumes-feuilles :

- Tchiayo
- Gboman
- Amanvivê



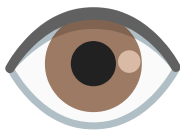
Utilisation :

Consommer régulièrement ces sauces dans votre alimentation quotidienne.



Bienfaits :

Ces feuilles vertes contiennent des vitamines (notamment A, C et E) ainsi que des antioxydants qui aident à préserver la vision, surtout avec l'âge.



Les légumes-feuilles verts : une richesse en vitamines pour protéger vos yeux

4. Réduire le taux de sucre dans le sang



Habitude 1 : L'activité physique

Marcher au moins 45 minutes par jour. L'activité physique régulière stimule le métabolisme et aide à réguler la glycémie.



Habitude 2 : Les fruits frais

Consommer davantage de fruits peu sucrés :

- Pomme
- Papaye peu mûre
- Goyave
- Avocat
- Concombre



Remède additionnel :

Le jus d'oignon bouilli dans l'eau pendant 15-20 min permet aussi de réduire le taux de sucre.



Mode de vie actif et fruits frais : les clés naturelles pour réguler la glycémie

5. À propos des hémorroïdes

Lorsque l'on souffre de crises hémorroïdaires, il est important de faire attention à son alimentation.

⚠ À éviter temporairement :

- Aliments très sucrés (oranges, ananas, lait concentré sucré)
- Sauces « gluantes » (gombo, crinclin, assrokuin)
- Alcool

💡 Bon à savoir :

Ces produits peuvent accentuer les crises. Mais rassurez-vous : une fois le traitement terminé et les symptômes apaisés, ils peuvent être réintroduits progressivement et avec modération.



*Certains aliments à éviter temporairement pour soulager les crises
hémorroïdaires*

6. Purifier le sang naturellement



Ingrédients :

- Feuilles de citronnelle
- Un peu de gingembre
- Eau



Préparation :

Faire bouillir les feuilles de citronnelle avec le gingembre dans de l'eau.



Posologie :

Cette infusion peut être consommée occasionnellement, jusqu'à trois fois par an maximum.



Bienfaits supplémentaires :

Elle est également réputée pour soulager les bouffées de chaleur chez les femmes en période de ménopause.





Citronnelle et gingembre : une infusion purifiante et apaisante

Bonus : Rhume, toux, bonne haleine



Ingrédients :

- 1 citron local
- Quelques pincées de sel



Préparation :

Chauffer le citron, le presser et ajouter quelques pincées de sel.



Utilisation :

Prendre ensemble. Renouveler au besoin.



Bienfaits :

Soulage le rhume et la toux, tout en purifiant l'haleine naturellement.



Le citron chaud salé : un remède traditionnel pour les voies respiratoires

7. Garder les organes en équilibre

Habitude 1 : Le mouvement

Marcher au moins 45 minutes, trois fois par semaine, pour stimuler la circulation et renforcer les organes.

Habitude 2 : L'hydratation

Boire environ 3 litres d'eau par jour, de préférence pendant la journée.

Conseil :

Il vaut mieux éviter de trop boire le soir afin de ne pas perturber le sommeil.

Bienfaits :

Le corps a besoin de mouvement et d'une bonne hydratation pour fonctionner correctement.



Mouvement et hydratation : les piliers de l'équilibre corporel

8. Aider le foie



Ingrédient :

- Tamarin
- Eau



Préparation :

Préparer de l'eau de tamarin (laisser tremper le tamarin dans l'eau).



Posologie :

Boire un verre le matin et un autre le soir.



Bienfaits :

Cette boisson aide à maintenir un bon fonctionnement du foie. Elle favorise également une bonne digestion et des selles régulières.



L'eau de tamarin : un soutien naturel pour le foie et la digestion

9. Entretenir les reins



Ingrédient :

- Barbes de maïs (filaments autour de l'épi)
- Eau



Préparation :

Faire bouillir les barbes de maïs dans de l'eau.



Posologie :

Boire un verre le matin et un autre le soir.



Bienfaits :

C'est une méthode douce pour soutenir les reins et favoriser l'élimination naturelle.





Les barbes de maïs : un remède traditionnel pour la santé rénale

10. Piqûre de scorpion

Méthode 1 :

Prendre une pièce de 100 FCFA et frotter sur les cheveux de la tête pendant 2 minutes, puis placer à l'endroit piqué par le scorpion.

5 minutes après, la douleur et le venin partent.

Méthode 2 :

Utiliser une lame et scarifier légèrement l'endroit où l'intéressé a été piqué, puis placer un coton imbibé de parfum (n'importe lequel).

2 minutes après, la douleur et le venin partent.

Important :

En cas de piqûre grave, consulter immédiatement un médecin.



Remèdes d'urgence en cas de piqûre de scorpion



Conseil final

Toujours consulter un professionnel de santé en cas de symptômes persistants. Ces remèdes naturels sont des compléments, mais ne remplacent pas un avis médical.

Conclusion

La nature regorge de trésors que nos aïeux ont su apprivoiser. Mais aujourd'hui, il est fondamental de marier cette sagesse ancestrale avec les connaissances modernes de la médecine.

Le bon sens, l'écoute du corps et l'accompagnement médical sont les piliers d'une santé durable.



Remèdes Naturels de nos Aïeux

*« Marier la sagesse ancestrale
avec la médecine moderne »*