

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE LA POMME DE TERRE

Les aliments de base ont en commun de pouvoir s'apprêter de multiples façons. La pomme de terre a en plus l'avantage d'être un remède naturel bon marché dont les preuves ne sont plus à faire.

| | |
|--------------------|---|
| Fiche signalétique | <p><i>Nom botanique:</i> Solanum tuberosum. <i>Nom populaire:</i> patate. <i>Habitat:</i> originaire d'Amérique du Sud, cultivée aujourd'hui dans le monde entier. <i>Partie utilisée:</i> tubercule souterrain. <i>Constituants:</i> amidon, vitamine C, solanine.</p> |
|--------------------|---|

Effets et indications

| | |
|---------------------|---|
| <i>Voie interne</i> | Les aliments de base ont en commun de pouvoir s'apprêter de multiples façons. La pomme de terre a en plus l'avantage d'être un remède naturel bon marché dont les preuves ne sont plus à faire. |
|---------------------|---|

| | |
|---------------------|--|
| <i>Voie externe</i> | Enveloppement chaud en cas de contractures de la nuque, maladies rhumatismales, douleurs du dos, toux. |
|---------------------|--|

indications

| | |
|----------------|--|
| <i>interne</i> | <p>Jus frais pommes de terre crues, non épluchées</p> <p>Laver très soigneusement. Passer, p. ex. à la râpe Bircher, presser pour extraire le jus, filtrer éventuellement. (Plus rapide et plus simple avec une centrifugeuse.) Bien remuer avant de boire car l'amidon se dépose rapidement.</p> <p>Mode d'emploi: boire 3 fois par jour, et par cuillerée, 1 dl de jus frais en cas d'hyperacidité gastrique et d'inflammation des muqueuses de l'estomac. Des jus prêts à boire, légèrement salés et/ou aromatisés au cumin, sont vendus dans le commerce. Mais le jus frais est toujours préférable.</p> |
|----------------|--|

| | |
|----------------|---|
| <i>interne</i> | <p>Pommes neige pommes de terre eau non salée</p> <p>Eplucher les pommes de terre, couper en morceaux, cuire dans l'eau. Passer au moulin à légumes. Il est important que les pommes neige soient préparées sans sel et sans aromates ou autres ingrédients.</p> <p>Mode d'emploi: action apaisante et «dépurative» sur l'intestin irrité. Manger des pommes neige midi et soir pendant une semaine. Régime pomme de terre pommes de terre eau non sale. Cuire les pommes de terre avec ou sans peau, entières ou en morceaux. Mode d'emploi: remplacer les repas par des pommes de terre pour favoriser l'élimination de l'eau dans les tissus. Ce régime ne présente d'intérêt que s'il s'accompagne d'une réduction générale de la consommation de sel. (Attention au sel caché dans la charcuterie, le fromage, etc.!)</p> |
|----------------|---|

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

externe **Compresse**

4 à 6 pommes de terre
non épluchées
eau non sale
un linge en coton

Cuire les pommes de terre dans l'eau, couper en gros morceaux. Humidifier le centre du linge et y poser les pommes de terre. Replier en compresse. Aplatir les pommes de terre avec la main ou le rouleau à pâtisserie. Dès que la chaleur est agréable, appliquer la compresse sur la peau.

Mode d'emploi: la compresse permet d'exploiter l'aptitude des pommes de terre à emmagasiner longtemps la chaleur. Appliquer en cas de contracture de la nuque, maladies rhumatismales (non aiguës), toux et douleurs du dos.

Durée de l'application: 1 heure.

Attention: avant d'appliquer la compresse, tester la température sur la joue.

Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie