

# 30 remèdes de grand-mère essentiels



# REMÈDES

de grand-mère

Creapharma.ch

**Xavier Gruffat**  
Pharmacien

# INTRODUCTION

Creapharma.ch est un site de santé en français orienté vers des médecines alternatives sérieuses comme la phytothérapie.

On constate que la rubrique sur les remèdes de grand-mère (remèdes naturels) est l'une des plus appréciées du site Creapharma.ch. Il y a actuellement **plus de 400 remèdes de grand-mère sur le site Creapharma.ch**, dans cet ouvrage nous avons sélectionné 30 essentiels à connaître.

Les **remèdes de grand-mère** sont de plus en plus à la mode et il y a plusieurs explications à cela :

1. Le simple **plaisir** de (re)faire soi-même des remèdes. Par exemple, un bon sirop contre la toux ou un cataplasme contre les rhumatismes s'avère simple à préparer et présente une excellente efficacité.

De même que la cuisine redevient à la mode sur l'idée de la **convivialité**, se faire des remèdes de grand-mère peut devenir un hobby passionnant.

2. Des raisons **économiques**, certaines personnes n'arrivent pas à se payer des médicaments de confort. Faire soi-même un remède peut vous aider dans votre budget.

En Russie, un pays à plus faible revenu comparé à l'Europe de l'Ouest, on observe un intérêt significatif pour les remèdes de grand-mère ou « maison ».

3. L'**utilité scientifique** et l'aspect naturel de ces remèdes. Que cela soit le millepertuis, utile contre la dépression légère à modérée ou l'arnica, contre les coups, de nombreuses plantes et remèdes ont prouvé à maintes reprises leur utilité et efficacité.

Creapharma.ch s'efforce de publier des remèdes qui font sens et dont l'efficacité nous paraît toujours probable ou sûre.

De plus, le fait que la grande majorité de ces remèdes proviennent de plantes médicinales et donc sont d'origine naturelle est un point très apprécié des adeptes des remèdes de grand-mère.



# Baume à lèvres (karité ou cacao)



1

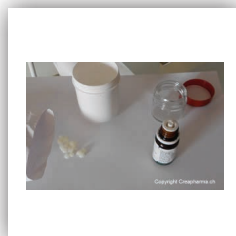
## Utilisation

Contre les lèvres sèches ou gercées, contre l'herpès labial (avec l'huile essentielle de mélisse)



## Ingrédients

- 10 g de beurre de karité (ou beurre de cacao, lire ci-dessous sous Remarques). Certaines recettes recommandent à la place d'utiliser de l'huile d'amande, de l'huile d'olive ou de l'huile d'olive. Ces huiles sont plus faciles à trouver et surtout sont beaucoup moins chères que le beurre de karité.
- 10 g de cire d'abeille blanche (ou jaune)
- (éventuellement 1 cuillère à café de miel, utilisé ici pour son effet antibactérien)
- (éventuellement 1 cuillère à café de vanille)
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- (5 gouttes d'huile essentielle de mélisse, contre l'herpès labial. Lire aussi ci-dessous sous *Remarques* pour comprendre le mauvais rendement en aromathérapie de la mélisse)
- 1 petit pot pour mettre le baume



## Préparation

- Stérilisez le petit pot avec de l'eau bouillante
- Préparez un bain-marie à feux doux
- Mettez dans une casserole dans le bain-marie le beurre de karité et la cire d'abeille.
- Une fois ces 2 ingrédients fondus (ils deviennent transparents), éteignez le feu et rajoutez l'huile essentielle (ou plusieurs si vous mettez



# Bicarbonate de soude



2

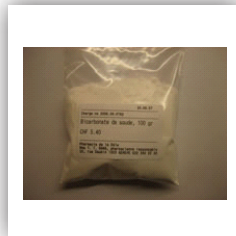
## Utilisation

Contre les brûlures d'estomac, reflux gastro-oesophagien, pour blanchir les dents, contre la mauvaise haleine, aphtes, etc.



## Ingrédients

- Bicarbonate de soude (en vente au détail en pharmacie)



- Le bicarbonate de soude porte aussi le nom debicarbonate de sodium ou en latin de Natrii hydrogenocarbonas

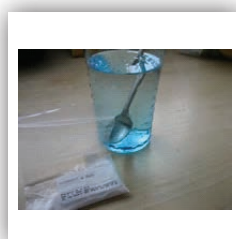
## Préparation

Utilisez le bicarbonate de soude sous forme de poudre (pour blanchir les dents) ou dissoudre 1 cuillère de bicarbonate de soude dans un verre d'eau (contre les brûlures d'estomac ou lors de mauvaise haleine).

## Posologie

### *Pour blanchir les dents :*

Mettez un peu de poudre de bicarbonate de soude sur votre brosse à dent (la brosse à dent devrait être humide) et répétez cela plusieurs fois par semaine.



# SOMMAIRE PAR MALADIES ET MAUX



<b>A</b>	
Acidité gastrique	Jus de pomme de terre (crue) (p.36)
Acné	Huile de coco (p.23), Vinaigre de cidre de pomme (p.72)
Allergie	Tisane de camomille vraie (p.51)
Ampoules	Huile de coco (p.23), Pommade au souci (p.40)
Anxiété	Teinture de valériane (p.70)
Aphtes	Bicarbonate de soude (p.8), Huile de coco (p.23)
Arthrite	Teinture d'arnica (p.67)
<b>B</b>	
Ballonnements (flatulences)	Teinture de racine de pissenlit (p.69), Tisane de menthe poivrée (p.59)
Bronchite	Sirop de thym (p.45), Tisane de thym (p.65)
Brûlures	Huile de coco (p.23)
Brûlures d'estomac	Bicarbonate de soude (p.8), Eau de mélisse (eau des Carmes) (p.12), Jus de pomme de terre (crue) (p.36), Vinaigre de cidre de pomme (p.72)
Brûlures du premier degré	Pommade au souci (p.40)
Blanchir les dents	Bicarbonate de soude (p.8)
Blessures (ex. après passage du rasoir)	Gel d'aloé (p.20)
Blessures lentes à cicatriser	Pommade au souci (p.40)
Bouffées de chaleur à la ménopause	Tisane de sauge (p.62)
Bronchite	Cataplasme de moutarde (p.10)
Brûlures du premier degré	Gel d'aloé (p.20)
<b>C</b>	
Prévention du cancer	Tisane de camomille vraie (p.51)
Prévention du cancer de la thyroïde	Tisane de sauge (p.62)

DÉCOUVREZ L'EBOOK COMPLET !

Achetez immédiatement l'ebook «**30 remèdes de grand-mère essentiels**» de 79 pages pour seulement **€5,90** ou **CHF5.90** sur [Creapharma.ch](http://Creapharma.ch)

Rendez-vous sur cette page:

<https://www.creapharma.ch/30-remedes>

Le paiement s'effectue par Paypal (incluant la plupart des cartes de crédit) et vous pourrez immédiatement télécharger le fichier PDF, vous pourrez ensuite l'imprimer, le lire sur une tablette (ex. iPad), un ordinateur, etc.

