

REMEDES MAISON NATURELS

Pour tous

**Traduit de la version
originale publiée par
As-Saadiqeen Islamic Centre**

(Merci de signaler toute erreur à thefrenchmajlis@gmail.com)

Table des matières

7 Directives pour être en bonne santé	7
Ingrédients et plantes importants à garder et faire pousser à la maison	10
Prescription sûre contre toute maladie	11
Reflux acide/Brûlure d'estomac	11
(Douleur stomacale Reflux acide/Brûlure d'estomac)	12
Acné	12
Arthrite	12
Asthme	14
Mauvaise haleine	15
Vessie	15
(Rétention urinaire)	15
Escarres	15
Caillot de sang	16
Douleurs corporelles	16
(Douleurs corporelles)	16
(Douleurs articulaires)	17
(Douleurs osseuses)	17
Furoncles	17
(Furoncle oculaire)	18
Bronchite	18
Brûlures	19
Rhume/Nez qui coule	19
(Inhaler des vapeurs)	20
(Thé de gingembre (contre les rhumes & la grippe))	22
Constipation	23
(Faakee)	23

<u>Toux</u>	<u>24</u>
<u>(Toux accompagnée de pite)</u>	<u>24</u>
<u>(Toux sèche)</u>	<u>24</u>
<u>(Aussi utile contre le rhume, contre le dérangement stomacal et pour réduire la fièvre)</u>	<u>25</u>
<u>(Sirop contre la toux)</u>	<u>27</u>
<u>(Pour éliminer les toux)</u>	<u>27</u>
<u>Coupures & blessures</u>	<u>28</u>
<u>Pellicules</u>	<u>28</u>
<u>Déshydratation</u>	<u>29</u>
<u>Soin dentaire</u>	<u>29</u>
<u>(Mal de dent)</u>	<u>29</u>
<u>Détox</u>	<u>29</u>
<u>Diabète</u>	<u>29</u>
<u>Diarrhée</u>	<u>30</u>
<u>Vertige</u>	<u>31</u>
<u>Mal d'oreille</u>	<u>31</u>
<u>Energie</u>	<u>31</u>
<u>(Energie pour toute la journée)</u>	<u>32</u>
<u>Vue</u>	<u>32</u>
<u>Pieds</u>	<u>32</u>
<u>(Pieds enflés)</u>	<u>32</u>
<u>Fièvre</u>	<u>32</u>
<u>Grippe</u>	<u>32</u>
<u>Goutte</u>	<u>33</u>
<u>(Traitement d'entretien contre la goutte)</u>	<u>34</u>
<u>Mal de tête</u>	<u>34</u>

<u>(Mal de tête, causé par la congestion nasale)</u>	<u>34</u>
<u>(Migraines)</u>	<u>34</u>
<u>Maladie cardiaque / Cholestérol</u>	<u>35</u>
<u>(Palpitations & souffle court)</u>	<u>35</u>
<u>(Thé de menthe)</u>	<u>36</u>
<u>(Sirop d'orgeat)</u>	<u>36</u>
<u>Hoquets</u>	<u>37</u>
<u>Intestins</u>	<u>37</u>
<u>Indigestion</u>	<u>37</u>
<u>Jaunisse</u>	<u>37</u>
<u>Calculs rénaux</u>	<u>38</u>
<u>Massage à l'huile</u>	<u>38</u>
<u>Mémoire</u>	<u>39</u>
<u>Abcès buccaux</u>	<u>39</u>
<u>Nausée</u>	<u>39</u>
<u>Nez saignant</u>	<u>40</u>
<u>Pituite</u>	<u>40</u>
<u>Hémorroïdes</u>	<u>40</u>
<u>Pression artérielle</u>	<u>41</u>
<u>(Hypotension)</u>	<u>41</u>
<u>(Hypertension)</u>	<u>41</u>
<u>Psoriasis</u>	<u>42</u>
<u>Démangeaisons</u>	<u>42</u>
<u>Rajeunir</u>	<u>42</u>
<u>Teignes</u>	<u>43</u>
<u>Entorse</u>	<u>43</u>
<u>Piqûres</u>	<u>43</u>

<u>Douleur stomacale</u>	<u>43</u>
<u>Force</u>	<u>43</u>
<u>Attaque cardiaque</u>	<u>44</u>
<u>Gorge</u>	<u>44</u>
<u>(Enflure gutturale)</u>	<u>44</u>
<u>(Laryngite (inflammation des cordes vocales))</u>	<u>44</u>
<u>(Mal de gorge)</u>	<u>45</u>
<u>Ulcères</u>	<u>45</u>
<u>(Contre les ulcères saignants)</u>	<u>45</u>
<u>Vomissement & phtuue</u>	<u>46</u>
<u>Verrues</u>	<u>46</u>
<u>Respiration siffilante</u>	<u>46</u>
<u>BEBES ET MAMANS</u>	<u>47</u>
<u>(Contre la colique des bébés)</u>	<u>47</u>
<u>(Baume à froter sur la poitrine des enfants enrhumés)</u>	<u>47</u>
<u>(Rhume infantile)</u>	<u>48</u>
<u>(Mélange (sirop) pour augmenter le lait maternel)</u>	<u>48</u>
<u>(Couches médicales)</u>	<u>48</u>
<u>(Post-natal)</u>	<u>48</u>
<u>(Kahyo)</u>	<u>49</u>
<u>(Masala du porridge de 3h)</u>	<u>50</u>
<u>(Hoowa (Soowa/anis) Sook Mook)</u>	<u>50</u>
<u>(Kwaar Paak)</u>	<u>51</u>
<u>(Methi Paak)</u>	<u>52</u>
<u>(Contre les règles douloureuses)</u>	<u>53</u>
<u>(Contre les saignements abondants)</u>	<u>53</u>
<u>(Contre la faiblesse : pendant les couches et les périodes menstruelles)</u>	<u>53</u>

<u>Soins post-nataux</u>	<u>53</u>
<u>(Bain aux herbes)</u>	<u>53</u>
<u>Directives générales pour la santé en hiver</u>	<u>54</u>
<u>Terminologie</u>	<u>54</u>

BismiLlâhir RaHmânir RaHîm

Note de l'éditeur : Toutes les informations de cette publication ont été prises du livret : Natural Home Remedies (remèdes naturels maison), publié par le conseil Ta'limi du Jamiatul Ulama (KZN).

Prologue

نحمده ونصلى على رسوله الكريم ، اما بعد

J'ai lu et examiné ce livret désormais entre vos mains et l'ai trouvé très utile. Marhoom Hakeem Yusuf Molvi (RaHîmahouLlâh) avait toujours l'habitude de me dire : "Prête attention à la sagesse des vieux et tu acquerras le savoir qui ne se trouve même pas dans les livres". Il y a aussi l'adage arabe suivant :

Salil Moujarrab, Wa Lâ Tass-alil Hakîm

"Questionne une personne expérimentée, *non pas* un philosophe."

Ce livre est plein de recettes essayées et testées qui se sont avérées utiles. Je dois ici demander de faire attention, si quelqu'un n'est pas sûr que le moindre ingrédient l'aide, ou qu'il pense que ça pourrait lui nuire, il doit s'enquérir auprès d'un Hakîm qualifié. Deuxièmement, si aucun profit n'est remarqué, il faut aussi consulter un Hakîm. Se rendre service par la naturopathie aide énormément au lieu de subir la médication conventionnelle qui est vraiment coûteuse et pleine d'effets secondaires nuisibles.

Je demande à Allâh d'accepter ce travail et le rendre bénéfique à la Oummah.

Âmîne.

Hakeem Moulana Jaleel Muhammad Pandor

(D'une part, la médecine conventionnelle compte sur la prolifération de la maladie pour continuer à faire son chiffre d'affaire ; d'autre part le Dou'â ou la naturopathie marchent sûrement à condition que nous ayons le Yaqîne et que notre vie soit conforme à la Shariah, le minimum étant de toujours implorer Allâh Ta'âlâ et ne jamais cesser d'essayer de faire mieux à chaque fois que l'occasion se présente. (traducteur))

7 DIRECTIVES POUR RESTER EN BONNE SANTE

"En vérité, ton corps a un droit sur toi." (Hadîth)

RassoûlouLlâh (ÇollaLlâhou ‘Aleyhi Wa Sallam) a dit qu’il y a deux faveurs que la plupart des gens prennent à la légère ; ‘la bonne santé et le temps libre’. Prendre soin de notre santé est une partie essentielle de la vie du musulman. Si nous ne sommes pas attentionnés concernant cet aspect important de nos vies, nous pourrions alors être privés de beaucoup d’importants A’mâl (qu’Allâh nous protège tous). Nous pourrions être incapables d’accomplir la Çolâh en Jamâ’ah, d’aller dans la voie d’Allâh, de faire le Jihâd et d’aider les pauvres et besogneux si nous ne préservons pas une bonne santé.

Dans un autre Hadîth, RassoûlouLlâh (ÇollaLlâhou ‘Aleyhi Wa Sallam) a dit : ‘Un musulman fort est meilleur et plus aimé par Allâh Ta’âlâ qu’un musulman faible.’

Il nous a été répétitivement enseigné dans les Ahâdîth de faire Dou’â pour la bonne santé et chercher la protection d’Allâh Ta’âlâ contre les maladies affreuses. Voici l’un de ces Dou’â : ‘Ô Allâh ! Préserve mon ouï en bon état, préserve ma vue en bon état et préserve mon corps en bon état’.

Exprimons du Shoukar et du remerciement à Allâh Ta’âlâ pour la bonne santé dont nous jouissons et Allâh améliorera notre bonne santé.

La santé et la maladie viennent toujours d’Allâh Ta’âlâ et de Lui Seul. Toutefois, il nous a été ordonné dans le Qur-âne de prendre des précautions. Si nous adhérons aux 7 points suivant, Ine Shâ Allâh, nous jouirons d’une bonne santé tout le long de nos vies.

1° Air pur

Il ne faut pas manquer de respirer un air frais et pur. Après Fajr, fais une marche et respire profondément à partir de tes narines pour permettre à l’air matinal de s’infiltrer dans tes poumons. Expire par ta bouche. Hadhrat Molana Hakeem Muhammad Akhtar Saahib (RaHîmahouLlâh) a dit : ‘ÇoubaH Ki hawâ, Laakho ki dawâ’ (l’air frais du matin est un médicament contre des centaines de milliers de maladies).

Laisse quotidiennement l’accès à l’air frais et à la lumière du soleil dans ta maison pour t’assurer que le logement est dépourvu d’humidité.

Hadhrat Moulana Ashraf Ali Thaanwi (RaHmatouLlâh ‘Aleyh) avait l’habitude de dire que si une personne fait une marche après la Çolâh de Fajr avec l’intention de jouir d’une bonne santé, il aura alors Ine Châ Allâh la même récompense que celui qui s’assied dans la Masjid jusqu’à Çolâh Ishrâq.

Abstiens-toi totalement de fumer ou de t’asseoir près de ceux qui fument.

2° Eau pure

Bois de l'eau fraîche. Si possible, bois de l'eau de pluie ou de forage (pourvu que cette dernière soit testée et déclarée sûre à boire). Si ce n'est pas disponible, installe un dispositif de purification d'eau dans ta maison par lequel tu peux obtenir de l'eau filtrée au lieu de boire l'eau venant directement du robinet.

Assure-toi que tu utilises un filtre de bonne qualité,

Bois 8 verres (+ ou – 2 litres) d'eau par jour.

Evite de boire ½ heure avant et après les repas.

Essaie d'éviter de boire de l'eau très froide ou glacée.

3° De l'exercice

La plupart d'entre nous ne pensons pas à ceci. Il faut faire de l'exercice au moins 3 fois par semaine pendant 20-30 minutes.

Les gens à l'agenda rempli peuvent se suffire avec au moins 15 pompes et 20 abdominaux au commencement de la journée.

Tout au moins, une marche rapide tous les deux jours pendant environ 20 minutes te feras beaucoup de bien. Les hommes vivant à une certaine distance de marche de la Masjid devraient prendre l'habitude de marcher jusqu'à la Masjid aux moments de leurs cinq Çolâh. (NB : Les femmes ne doivent pas faire de la marche dans la rue. Elles doivent plutôt faire de la marche dans leurs maisons ou dans leurs cours.)

4° Régime alimentaire équilibré

Mange deux repas par jour au lieu de trois. Le souper doit être un léger repas. Abstiens-toi de manger de la nourriture conditionnée (charcuterie, pâté, nourriture aux saveurs artificielles, colorants, msg, conservateurs, etc.). Evite de manger trop de nourriture huileuse ou frite dans de l'huile. Evite de manger entre les repas.

Ne mange pas trop. Nous apprenons du Hadith de RassoûlouLlâh (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam) qu'il faut réserver un tiers de l'estomac pour la nourriture, un tiers pour l'eau et un tiers pour l'air.

Cuisine des plats simples. Evite de cuisiner plusieurs variétés à consommer pendant un même repas. Les Hakîms sont d'avis que manger différents types de nourriture pendant un seul repas n'est pas favorable à la bonne santé.

5° Dormir

Hadhrat Moulana In'aamul Hasan Saahib (RaHîmahouLlâh) a conseillé que chaque personne doit prendre 6 heures de bon sommeil chaque jour. On ne peut pas fonctionner efficacement sans avoir suffisamment dormi.

RassoûlouLlâh (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam) nous a encouragé à faire une petite sieste à midi (+ ou – 45 minutes). Ce somme s'appelle en médecine une sieste énergétique. Nabi (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam) a dit qu'avoir une sieste l'après-midi aidera celui qui la fait à se réveiller pour Çolâh Tahajjud.

6° Control des émotions

RassoulouLlâh (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam), a, à plusieurs occasions, attiré l'attention de la Oummat à propos du control de leurs émotions. Il y a beaucoup de Ahâdîth de Nabi (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam) dans lesquels se trouvent de sévères avertissements contre ceux qui ne contrôlent pas leur colère ainsi que contre ceux qui nourrissent de la jalousie, de la haine et de la rancœur dans leurs cœurs pour les autres. Ces choses finissent par causer du stress en nous. Le stress est devenu commun à notre époque. Vu notre mode de vie mouvementé, nos longues heures de travail, nous commençons à stresser et notre entourage en souffre des conséquences.

Les gens qui ne peuvent pas gérer leur taux de stress sont bien partis pour de l'hypertension artérielle cardiovasculaire, du diabète et d'autres maladies.

7° Elimination des toxines (détoxication)

Vu notre régime alimentaire malsain, nous avons accumulé des toxines dans nos corps. Ces toxines ont besoin d'être éliminées de temps en temps. La toxine accumulée dans le colon est le commencement de beaucoup de maladies.

En vue d'éliminer ces toxines, il faut prendre deux cuillerées à soupe d'huile de castor dans un demi-verre de jus d'orange tous les deux mois.

Boire beaucoup d'eau aide aussi à éliminer les toxines du corps. Puisse Allâh Ta'âlâ tous nous garder physiquement et spirituellement sains. Âmîne.

INGREDIENTS IMPORTANT ET PLANTES A GARDER ET FAIRE POUSSER A LA MAISON

Ingrédients :

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1° Bicarbonate de soude | 9° Ajmo (thymol/graines de carvi) |
| 2° Muscade | 10° Maïzena |
| 3° Vinaigre de cidre de pomme | 11° Huile d'olive |

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 4° Poudre de curcuma (Arad) | 12° Elachi (cardamome) |
| 5° Sel d'Epsom | 13° Ispaghule |
| 6° Huile de foie de morue | 14° Khus Khus (graines de coquelicot) |
| 7° Methi (fenugrec) | 15° Miel |
| 8° Poudre de gingembre | |

Plantes :

- 1° Aloès
- 2° Lavande
- 3° Fudina (menthe)
- 4° Citronnelle
- 5° Thym
- 6° Feuilles de curry
- 7° Céleri
- 8° Ciboule

PRESCRIPTION SÛRE CONTRE TOUTE MALADIE

En cas de n'importe quelle maladie, une personne doit d'abord adopter les mesures suivantes avant de se soigner :

- ° **Faire deux Rak'ats Çolâtoul Hâjah.**
- ° **Faire Dou'â de tout cœur pour demander à Allâh de t'accorder la Shifâ.**
- ° **Faire de la Çadaqah tous les jours.**
- ° **Augmenter la récitation du Istighfâr.**
- ° **Réciter Soûrah FâtiHah 7 fois sur l'eau, y souffler, souffler sur le malade (ou sur tes mains à passer sur ton corps si c'est toi-même le malade).**
- ° **Faire cela avec un Yaqîne (conviction) total en les paroles d'Allâh Ta'âlâ et de Nabi Mouhammad (ÇollaLlâhou 'Aleyhi Wa Sallam).**
- ° **Avoir tout d'abord recours à du remède maison.**
- ° **Ensuite, si l'aide médicale est requise, l'on peut y avoir recours.**

REFLUX ACIDE / BRÛLURE D'ESTOMAC

Remède 1 :

◦ **1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude**

◦ **1/4 tasse d'eau chaude**

Mélanger le tout et boire.

Remède 2 :

(DOULEUR STOMACALE REFLUX ACIDE / BRÛLURE D'ESTOMAC)

◦ **Une cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme**

◦ **1/2 verre d'eau**

Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme à 1/2 verre d'eau.
Boire ce liquide en mangeant.

ACNE

Remède 1 :

◦ **1 litre de lait (de préférence dilué avec de l'eau)**

◦ **2 cuillères à café de muscade (jayfal)**

◦ **Sucrez avec du miel**

Porter le lait à ébullition, laisser refroidir et ajouter le miel et la muscade (jaifal) tout en tournant. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le volume du lait soit réduit de moitié. Boire 1 tasse chaque nuit pendant 1 semaine. Arrêter pendant 2 semaines. Reprendre à boire 1 tasse par nuit pendant une semaine encore.

Remède 2 :

◦ **Son**

◦ **Bicarbonate de soude**

◦ **Eau**

◦ **Vinaigre de cidre de pomme**

Faire un masque de beauté avec le son, le bicarbonate de soude et l'eau.
Appliquer au visage et laisser reposer pendant 15 mins. Rincez le tout avec du vinaigre de cidre de pomme et de l'eau (une part de vinaigre dans huit parts d'eau).

Note : Arrête les nourritures sucrées et huileuses et trop de produits laitiers.

ARTHRITE

Remède 1 :

◦ **1/2 cuillère à café de arad (haldi/poudre de curcuma)**

◦ **1 1/2 cuillères à café de jus de citron**

Mélange dans l'eau tiède chaque matin et bois.

Remède 2 :

◦ **3 cuillères à soupe de jus de citron frais**

◦ **3 cuillères à soupe de sel d'Epsom**

◦ **1 litre d'eau tiède**

Mélange les 3 cuillères à soupe de jus de citron frais et les 3 cuillères à soupe de sel d'Epsom dans un verre d'eau tiède. En avaler une cuillère à café matin et soir.

Remède 3 :

◦ **3 tasses de sel d'Epsom**

Ajoute 3 tasses de sel d'Epsom dans de l'eau de bain chaude et met-toi dedans. Le magnésium dans le sel est absorbé par le corps. Ça apaise et relaxe les articulations & muscles rigides.

Remède 4 :

◦ **1 cuillère à soupe d'huile de foie de morue**

◦ **4 cuillères à soupe de lait**

Mélange très bien et consommes-en comme dernière chose à prendre la nuit à jeun.

N.B (A ne pas être pris pendant plus de 3 mois d'affilée.)

Remède 5 :

◦ **1/2 kg de methi (fenugrec) en vrac**

Prends 1 cuillère à café de methi (fenugrec) moulu avec de l'eau tiède quand il est l'heure d'aller au lit.

Remède 6 :

◦ **1/4 Kg de Kulunji (graines de nigelle) moulu.**

◦ **1 litre d'huile d'olive**

Prends le Kulunji (graines de nigelle) et mélange avec l'huile d'olive, fais bouillir pendant ½ heure. Une fois refroidi, embouteilles. Appliques en cas de besoin.

Remède 7 :

- **Huile douce**
- **Huile de camphre**
- **Huile de Bloekoem (huile d'eucalyptus)**

Mélange toutes les trois huiles, remue bien. A se frotter en cas de besoin.

ASTHME

Remède 1 :

- **4 poivres**
- **4 raisins secs (sans les graines)**

Mâche bien le tout en premier chaque matin.

Remède 2 :

- **½ tasse d'ajmo (graines de thymol/carvi)**
- **Miel**

Torréfie jusqu'à ce que ça devienne sombre. Une fois refroidi, mouds dans un moulin à café. Mélanges 1 cuillère à café de miel et 1 cuillère à café de poudre d'ajmo (cumin) et prends cela 2 fois par jour.

Remède 3 :

- **1 gros oignon pelé et découpé**
- **½ tasse de sucre roux**

Asperges ½ tasse de sucre roux sur les tranches d'oignon. Couvres et laisses ainsi une nuit. Prends 1 cuillère à café deux fois par jour.

Remède 4 :

- **1 oignon**
- **Sucre roux**
- **¼ tasse de jus de citron**
- **Miel**

Découpe 1 oignon en tranches épaisses, couvre avec du sucre roux et laisse reposer une nuit. ¼ tasse de citron, rempli avec de l'eau et du miel (l'oignon sera en sirop). Ajoute une cuillerée à soupe de sirop au citron et l'eau mielleuse. Bois-en un peu de temps en temps tout le long de la journée.

Remède 5 :

- **5 amandes trempées toute la nuit dans ¾ de tasse d'eau.**
- **1 cuillerée à café de khus-khus (graines de coquelicot), trempé.**
- **5 graines de potiron**
- **1 tasse d'eau tiède**
- **Miel**

Le matin suivant, épluche les amandes. Ajoute 5 graines de potiron et fait finement moulin le tout ensemble, ajoute ½ tasse de lait tiède et ¾ de cuillerées à café de miel. C'est aussi très bon contre l'insomnie.

MAUVAISE HALEINE

Remède 1 :

- **Une tranche de concombre**

Place dans la bouche pendant 30 secondes ou jusqu'à 1 min puis jette dans le jardin.

Remède 2 :

- **½ cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme**

Dilue ½ cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau et uses-en pour le gargarisme (pendant 10 secondes).

VESSIE

Remède 1 :

(RETENTION URINAIRE)

- **¼ cuillerée à café de gingembre pris avec de l'eau tous les matins.**

ESCARRES

Remède 1 :

- **Jeunes et fraîches feuilles de chou**

Les jeunes et fraîches feuilles de chou qui sont appliquées sur les escarres soulagent la gêne tout en soignant.

Remède 2 :

- ° **Maïzena**
- ° **Ghee**

Mélange la maïzena et le ghee et frotte sur les parties tendres.

CAILLOT DE SANG**Remède 1 :**

- ° **1 gousse d'ail**
- ° **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- ° **1 verre d'eau mélangé avec 2 cuillères à café de miel**

Bois ce qui est susmentionné avant la Çolâh de Fajr. Prend aussi 3 cuillères à soupe de jus d'oignon avant le petit-déjeuner.

DOULEURS CORPORELLES**Remède 1 :**

- ° **1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme**
- ° **1 litre d'eau**

Mélange et masse le corps avec ce liquide.

Remède 2 :

- ° **2 cuillères à soupe de sel fin (doit être du sel de table)**
- ° **1/2 tasse de sel d'Epsom**
- ° **1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme (facultatif)**

Dissous les ingrédients susmentionnés dans une baignoire d'eau et assois-toi dedans pendant une période considérable de temps.

Remède 3 :

- ° **1/2 cuillère à café de poudre de curcuma**
- ° **1/2 tasse d'eau**

Prends-en à jeun le matin.

Remède 4 :**(DOULEURS CORPORELLES)**

- ° **1 cuillère à café de poudre de curcuma (arad)**

- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

Mélanges bien et bois avant les repas.

Remède 5 :

(DOULEURS ARTICULAIRES)

- 250g de miel pur
- 1/4 tasse de poudre de Methi (fenugrec)
- 2 cuillères à café de poudre d'amande
- 1 cuillère à café de poudre d'elachi (cardamome)
- 2 cuillères à café de poudre de gingembre
- 2 cuillères à café de ghee
- 1 cuillère à café de poudre de muscade (jayfal)

Mélanges bien le tout et embouteilles. Administre-toi 1 cuillère à café chaque jour après le petit-déjeuner pendant 40 jours.

Remède 6 :

(DOULEURS OSSEUSES)

- 1/2 tasse de poudre de methi (fenugrec)
- 1/2 tasse de poudre d'ajmo (graines de thymol/carvi)
- 1/4 tasse de jeeroo noir (cumin)

Prends 1 cuillère à café

FURONCLES

Remèdes 1 :

- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'eau

Mélange les ingrédients susmentionnés et appliques sur la partie affectée.

Remède 2 :

Les graines de fenugrec (methi) sont aussi un excellent nettoyant du sang et du foie, 1 cuillère à café doit être prise dans un verre de lait avant de dormir.

Remède 3 :

Ecrases quelques gousses d'ail et appliques sur le furoncle.

Remède 4 :

Forme une patte avec de la glycérine et du sel d'Epsom et tiédis légèrement, met sur le furoncle et fais un bandage. (Ça aspirera toute la matière etc.)

Remède 5 :

Prends une tranche d'oignon et mets sur le furoncle et maintiens avec un pansement. (Ça fait des merveilles.)

Remède 6 :

(FURONCLE OCULAIRE)

Prends un clou de girofle trempe-le dans de l'eau, frottes cette eau à l'œil. Trempe des noyaux de dattes dans de l'eau jusqu'à pouvoir en faire une pâte, appliques à l'œil.

BRONCHITE

Remède 1 :

- ° **1 pain de blé complet**
- ° **Beurre**
- ° **Sel**

Fais sécher le pain de blé complet au four. Conserve dans un récipient hermétique. Emiettes deux tranches, fais bouillir avec 1 ¼ tasses d'eau, 1 cuillère à café de beurre et une pincée de sel. Filtre et bois aussi chaud que possible au réveil et au moment d'aller au lit.

Remède 2 :

- ° **60g d'ail délicatement haché**
- ° **Miel**

Verses 600ml d'eau bouillante sur 60g d'ail bien haché. Laisse dans un récipient scellé pendant dix (10) heures. Ajoute assez de miel au contenu jusqu'à ce que du sirop se forme. Prends 1 à 2 cuillères à café 3 fois par jour avec les repas.

Remède 3 :

- ° **Brins de safran**
- ° **Lait de chèvre**

Les brins de safran infusés dans du lait de chèvre soulageront une personne toussant avec une poitrine plus ou moins atteinte.

BRÛLURES**Remède 1 :**

- ° **Une tranche de tomate**
- ° **Miel**
- ° **Blanc d'œuf**

Appliques le moindre des trois susmentionnés sur la plaie.

Remède 2 :

- ° **Farine**

Plonge la blessure dans la farine pendant + ou – 5 mins pour éviter que la brûlure ne s'aggrave.

Remède 3 :

Place la blessure dans de l'eau glacée.

RHUME/NEZ QUI COULE**Remède 1 :**

- ° **¼ cuillère à café de Arad (haldi/poudre de curcuma)**
- ° **¼ cuillère à café de sel fin**
- ° **¼ cuillère à café de bicarbonate de soude**

Mélanges avec ¼ tasse d'eau chaude et ajoutes du miel pour sucrer. Bois ce mélange deux fois par jour.

Remède 2 :

- ° **2 cuillérées à soupe de miel**
- ° **¼ cuillère à café de poivre noir**
- ° **¼ cuillère à café de poudre de cannelle**
- ° **¼ cuillère à café de poudre de muscade (jayfal)**

Presses-y 1/2 citron et mélanges tous ces ingrédients dans un verre. Tiédis le mélange et bois.

Remède 3 :

- 1/2 tasse d'eau tiède
- 1/2 cuillère à café de sel

Mélanges bien, mets 3 gouttes dans chaque narine 2 fois par jour.

Remède 4 :

- 1 cuillère à café de Arad (haldi/poudre de curcuma)
- 1 cuillère à café de miel
- 1/4 cuillère à café d'elachi (cardamome)

Fais bouillir 1 tasse de lait et ajoutes-y les ingrédients susmentionnés.

Remède 5 :

Essuis des feuilles de paane (bétel) jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Effleure de l'huile d'olive sur les feuilles de paane (bétel). Chauffes un plateau à four. Retire le plateau du four et place 4 grosses feuilles de paane (bétel) dessus. Places-en 1 contre la poitrine, 2 contre les flancs, 1 contre le dos. Enveloppes avec quelque chose de fin et laisses ainsi toute la nuit.

Remède 6 :

(INHALER DES VAPEURS)

- Vinaigre de cidre de pomme
- Une pincée de Arad (haldi/poudre de curcuma) ou de l'huile d'eucalyptus

Ajoutes quelques gouttes de vinaigre de cidre de pomme, une pincée de Arad (haldi/poudre de curcuma) – ou bien de l'huile d'eucalyptus – à l'eau émettant de la vapeur et inhales-en. Ça aide à l'expansion de la poitrine, ça dégage la congestion nasale et soulage les maux de tête.

Remède 7 :

Frotte du vicks sur ta poitrine & sous tes pieds au moment d'aller au lit et mets des chaussettes pour dormir. (Excellent contre le rhume et les toux.)

Remède 8 :

- Jus de citron

° **Miel**

Mélange le jus de citron & le miel dans de l'eau tiède et prends-en 3 fois par jour.

Remède 9 :

° **Gousses d'ail**

° **Sel**

° **Poivre**

Fais bouillir quelques gousses d'ail dans de l'eau et consommes cette soupe (ajoutes du sel/du poivre pour le goût). Prends-en matin et soir.

Remède 10 :

° **Gingembre**

° **Miel**

Râpes ou écrases un morceau de gingembre. Ajoute-le à de l'eau bouillante. Sucres avec du miel et bois aussi chaud que possible. Ça soulage les maux de gorge et dégage la sensation de lourdeur au niveau de la tête.

Remède 11 :

° **Quelques morceaux de gingembre**

° **¼ cuillère à café d'arad (haldi/poudre de curcuma)**

° **3 grains de poivre**

° **¼ cuillère à café d'ajmo (carvi)**

° **1 elachi (cardamome)**

° **1 bâton de cannelle**

Fais bouillir tout ça dans 1 tasse de lait et sucres avec du miel. Bois avant de dormir.

Remède 12 :

Consomme des fruits tels que les oranges, le citron, etc., qui ont une forte teneur en vitamine C.

Remède 13 :

La soupe de poulet aide à soulager les rhumes. Le poisson est aussi très bon. Evites de manger de la viande rouge quand tu te sens grippé.

Remède 14 :

- **1 cuillère à café de miel**
- **1/2 cuillère à café de muscade (jayfal)**
- **1/2 cuillère à café de jus de citron**

Mélange et lèche comme tu veux.

Remède 15 :

- **1 cuillère à café de son de blé**
- **5 graines de poivre noir**
- **1/2 cuillère de sel**
- **1 1/2 tasses d'eau**

Fais bouillir ce qui est susmentionné jusqu'à ce qu'il ne reste que 3/4 de la tasse puis filtre cela. Ceci fait une dose, à prendre tiède et non-sucrée, au réveil, et au moment de se coucher, pendant 4 à 7 jours.

Remède 16 :

- **Poivre noir**
- **Miel**
- **Vinaigre de cidre de pomme**

Fais une pâte et sucres-en un peu.

Remède 17 :

THE DE GINGEMBRE (CONTRE LES RHUMES ET LA GRIPPE)

- **1 cuillère à café de gingembre râpé**
- **1 bâton de cannelle**
- **1 elachi (cardamome)**
- **3 tasses d'eau**

Fais bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule tasse, sucres avec du miel et bois avant d'aller au lit.

CONSTIPATION

Remède 1 :

(FAAKEE)

- 500g soowa (anis)
- 250g ajmo
- 2 cuillérées à soupe d'assa-foetida (heeng)
- 2 cuillérées à soupe de sel noir
- 75g feuilles de séné

Torréfie l'ajmo et le soowa. Une fois refroidi, mouds le tout ensemble dans un moulin à café. Prends une cuillérée à café de ce mélange de temps en temps.

Remède 2 :

Ispaghule (husk) mélangé avec du miel dans l'eau tiède.

Remède 3 :

- 1 à 2 cuillérées à café de somph (fenouil)
- 1 tasse d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillérée à café de jeeru (cumin)

Fais bouillir jusqu'à $\frac{3}{4}$ de verre d'eau puis bois.

Remède 4 :

Laisses tremper quelques pruneaux toute la nuit. Bois ce liquide le matin.

Remède 5 :

1 cuillérée à soupe d'huile d'olive chaque nuit avant de dormir.

Remède 6 :

- Pruneaux
- Raisins secs
- Figs

Remède 7 :

- Eau mielleuse tiède

Remède 8 :

Ajoutes 2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau. Bois le mélange trois fois par jour. Le vinaigre peut être mélangé avec du jus de pomme ou du jus de raisin pour le rendre plus agréable au goût.

Remède 9 :

2 à 3 verres d'eau tiède une heure avant le petit-déjeuner.

Remède 10 :

Fais bouillir des pruneaux (secs ou frais) dans de l'eau. Ajoutes 1 peau citron et de la cannelle. Filtres et bois.

TOUX**Remède 1 :**

° 1/2 cuillérée à café de poudre de gingembre sec

° 1/4 cuillérée à café de poudre de cannelle

° Miel

Fais bouillir 1/2 cuillérée à café de poudre de gingembre sec et 1/4 cuillérée à café de poudre de cannelle dans une tasse d'eau. Sucres avec du miel et bois deux fois par jour.

Remède 2 :**(TOUX ACCOMPAGNEE DE PITUITE)**

° 1/2 cuillérée à café de poudre de curcuma (haldi)

° 1/4 cuillérée à café de sel

° 1/4 cuillérée à café d'elachi (cardamome) moulu

° 2 cuillérées à café de miel

Mélanges et prends 1 cuillérée à soupe matin et soir.

Remède 3 :**(TOUX SECHE)**

° 1/2 tasse d'huile d'olive

° 1/2 tasse de miel

Mélanges bien, prends 1 cuillérée à soupe deux fois par jour.

Remède 4 :

(AUSSI UTILE CONTRE LE RHUME, CONTRE LE DERANGEMENT STOMACAL ET POUR REDUIRE LA FIEVRE)

° **1 tasse d'ajmo (graines de thymole/carvi)**

Torréfie-les jusqu'à assombrir. Une fois refroidies, mouds dans un moulin à café. Mélanges 2 cuillérées à café de miel et 1 cuillère à café de poudre d'ajmo (carvi) et prends 2 fois par jour (matin & soir).

Remède 5 :

° **1 cuillère à soupe de miel**

° **5 gouttes de jus de citron**

° **pincée de poivre noir**

Mélanges tous les ingrédients et prends cela deux fois par jour.

Remède 6 :

° **¼ tasse d'eau bouillante**

° **½ cuillère à café de sel**

° **1 cuillère à café de vinaigre**

° **1 cuillère à soupe de miel**

Mélanges ensemble et bois.

Remède 7 :

° **1 tasse d'eau**

° **2 petits morceaux de bâtons de cannelle**

° **1 elachi (cardamome) entier**

° **1 clou de girofle**

Fais bouillir ce qui est susmentionné jusqu'à ce que ça devienne $\frac{3}{4}$ de la tasse. Sucres bien avec du miel et bois 3 fois par jour.

Remède 8 :

Fais bouillir 2 cuillérées à café de somph (fenouil) dans 2 tasses d'eau jusqu'à ce qu'il ne reste que 1 $\frac{1}{2}$ tasses. Bois $\frac{1}{4}$ tasse avec $\frac{1}{2}$ cuillère à café de miel deux fois par jour.

Remède 9 :

- **1 cuillère à café de beurre**
- **1 cuillère à café de vinaigre**
- **1 cuillère à café de miel**
- **¼ verre d'eau**

Fais bouillir ensemble pendant 5 minutes et bois une pleine tasse avec du miel.

Remède 10 :

- **5 clous de girofle**
- **3 elachi (cardamome)**
- **5 graines de poivre noir**
- **1 cuillère à café de somph (fenouil)**
- **2 morceaux de bâtons de cannelle**
- **Feuilles de menthe**
- **Un petit morceau de gingembre**

Fais bouillir le tout ensemble pendant 5 minutes et bois une pleine tasse avec du miel.

Remède 11 :

- **4 amandes**
- **1 cuillère à café de khus-khus (graines de coquelicot)**
- **2 graines d'elachi (cardamome)**
- **4 cuillérées à café de miel tiède**

Mouls les amandes, le khus-khus (graines de coquelicot) + l'elachi (cardamome) jusqu'à ce que tous ces éléments deviennent très fins, ajoutes cela au miel. ¾ cuillérées à café matin et soir.

Remède 12 :

- **1 grain de gros sel**

Pour un soulagement temporaire de la toux nocturne, places un grain moyen de gros sel sous la langue.

N.B Ceci n'améliorera pas ton état mais te permettra de bien dormir.

Remède 13 :**(SIROP CONTRE LA TOUX)**

- ° 2kg sucre brun foncé
- ° 1 x 750ml bouteille de vinaigre
- ° 2 x 750ml bouteilles d'eau
- ° Pincée de sel
- ° 1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- ° 7 morceaux de thuj (bâtons de cannelle)
- ° 11 morceaux de clous de girofle
- ° 7 morceaux de poivre noir entier
- ° 27 morceaux d'elachi (cardamome)
- ° 1/2 tasse de mélasse
- ° 1 tasse de miel

Mouls finement le thuj, le poivre et l'elachi (cardamome).

A part la mélasse et le miel, places tous les ingrédients dans une grosse marmite.

Dissous le sucre et mets à bouillir jusqu'à ce que le mélange devienne épais comme du sirop.

Ajoute la mélasse et le miel et fais bouillir pendant une minute.

Une fois refroidi, filters et conserves en bouteilles.

N.B Aussi recommandé contre l'asthme. Prends 1 cuillère à soupe de temps en temps (toutes les heures) si la toux est grave.

Remède 14 :**(POUR ELIMINER LES TOUX)**

1° Braises (fais cuire à feu doux) de la farine à gâteau avec 1 cuillère à café de beurre. Ajoutes 1 tasse de lait et laisse bouillir pendant 1 à 2 minutes. Ajoutes 1 cuillère à café de miel et une pincée de sel. Bois aussi chaud que possible.

2° Prends 1/4 tasse d'eau bouillante ; ajoute 1/4 cuillère à café de beurre et 1 cuillère à café de sucre, une pincée de sel et 1 cuillère à café de miel. Bois quand c'est chaud.

3° Fais bouillir 1 tasse de lait avec 3 à 4 brins de safran et du miel et bois avant d'aller au lit.

Remède 15 :

° **Feuille d'ajmo pressé**

° **1 cuillère à café de miel**

Laves une petite tasse avec de l'eau bouillante. Mélanges 1 cuillère à café de miel et la feuille d'ajmo pressé dans cette tasse. Donne au patient. La même chose peut être faite avec des feuilles de fudina (fudina (menthe) de Madina (Médine)).

COUPURES & BLESSURES

Remède 1 :

° **Miel**

Applique le miel pour stopper le saignement.

Remède 2 :

° **Curcuma**

Applique la poudre de curcuma. Ceci agit comme antiseptique.

PELLICULES

Remède 1 :

° **1 cuillère à café de jus de citron**

° **1 cuillère à café de miel**

° **1 cuillère à café de vinaigre**

° **1 cuillère à café d'huile d'olive**

Mélanges tous les ingrédients et masses-en le cuir chevelu avant de te doucher.

Remède 2 :

° **1 cuillère à soupe d'huile de castor**

° **1 cuillère à soupe de bicarbonate**

° **1 cuillère à soupe de jus de citron**

Mélanges tous les ingrédients et tiédis. Masse le cuir chevelu avec, 2 heures avant de te doucher.

DESHYDRATATION

Remède 1 :

- 1 litre d'eau
- 4 cuillérées à soupe de miel brute
- 1 cuillérée à café rase de sel gemme

Mélanges bien le tout et bois. *8 cuillérées à café de sucre peuvent être utilisés à la place du miel.

SOIN DENTAIRE

Remède 1 :

Dissous 1 cuillérée à café de miel dans ½ tasse de vinaigre et fais le gargarisme. Ça aide à renforcer les dents et les gencives et enlève les tâches et souillures dentaires.

Remède 1 :

(MAL DE DENT)

Applique l'huile de clou de girofle sur les gencives.

Remède 2 :

Prends une pincée de levure chimique et frottes-en sur la dent douloureuse.

Remède 3 :

- 21 feuilles de goyave

Pour renforcer les dents qui bougent et les gencives qui saignent, fais bouillir 21 feuilles de goyave dans trois litres d'eau pendant 10 mins. Laisse refroidir dans une bouteille avec 5 des feuilles. Fais du gargarisme avec cela 3 fois par jour. Ça peut être conservé 3 semaines.

DETOX

Remède 4 :

½ verre d'eau chaude, ¼ cuillérée à café de poudre de gingembre.

Remède 5 :

1 verre d'eau portée à ébullition, une heure avant les repas 3 fois par jour.

DIABETES

Remède 1 :

- 1 tasse de jus de citron

- **½ tasse d'ail**
- **1 oignon**
- **2 tasses d'eau**

Passer le jus de citron, l'ail et l'oignon au mixeur. Faire bouillir avec de l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste que la moitié. Filtrer. Garder au frigo. Boire 1 à 2 cuillérées à soupe tous les matins.

Remède 2 :

- **2 cuillérées à soupe de graines de methi (fenugrec)**
- **1 tasse d'eau**

Faire bouillir pendant 10 minutes. Laisser passer la nuit. Filtrer. Laisser au frigo. Boire ¼ tasse avant toute chose le matin.

- Très bon contre l'hyperglycémie des diabétiques.

Remède 3 :

Mâcher 10 feuilles de curry le matin à jeun pendant 3 mois.

- Bon contre l'obésité aussi.

Remède 4 :

- **Sucre**
- **Haricots verts**
- **Kulungi (graines de nigelle)**
- **Ail coupé en fines tranches**
- **Jus de citron**

Faire bouillir dans l'eau pendant quelques minutes et boire.

Remède 5 :

Mâcher les feuilles du pommier à la crème.

DIARRHÉE

Remède 1 :

- **Torréfies 5 elachi (cardamome)**

Mettre dans la casserole jusqu'à ce que ça noircisse. Faire bouillir dans 1 tasse d'eau et boire.

Remède 2 :

- ° **Pommes / jus de pomme.**

Remède 3 :

- ° **Yaourt**

Ça tue les bactéries.

Remède 4 :

- ° **1 cuillère à soupe d'ispaghule**

- ° **Sirop de rose**

Prends 1 verre d'eau, sucres avec le sirop de rose et ajoutes 1 cuillère à soupe d'ispaghule.

Remède 5 :

- ° **2 cuillérées à soupe de lait concentré**

Ça rafraîchit l'estomac.

Remède 6 :

- ° **Bananes**

VERTIGE

- ° **12g graines de dhania (coriandre) grossièrement concassé**

- ° **12g de poudre d'aamla (groseille indienne)**

Trempe dans 200ml d'eau bouillante pendant 8 à 12 heures. 100ml matins et soirs.

MAL D'OREILLE**Remède 1 :**

Verses 1 ou 2 gouttes d'huile d'olive tiède dans l'oreille, bouche l'oreille avec un morceau de coton hydrophile.

Remède 2 :

Fais bouillir du café fort et filtre à travers un tissu de mousseline, ajoutes une pincée de sel. Tiédis légèrement et mets 3 gouttes dans l'oreille.

ENERGIE**Remède 1 :**

(ENERGIE POUR TOUTE LA JOURNEE)

Trempe 4 raisins noirs et 1 cuillère à café de sucre cristallin dans un verre d'eau toute la nuit et bois comme première chose à consommer le matin.

VUE**Remède 1 :**

Ajoutes 250g de somph (fenouil) à 500g d'amandes mondées. Tamponne bien les ingrédients. Gardes en bouteille. Prends 6 à 12g avec du lait chaud avant d'aller au lit la nuit.

° A être pris pendant au moins 3 mois.

Remède 2 :

Mâche les feuilles de curry contre la cataracte.

PIEDS**Remède 1 :****(PIEDS ENFLES)**

Les pieds enflés seront soulagés s'ils sont trempés dans de l'eau chaude à laquelle du vinaigre a été ajouté. Un trempage de 10 mins soulagera grandement.

Remède 2 :

Allonge-toi sur ton dos avec les pieds levés légèrement au-dessus du niveau du corps.

FIEVRE**Remède 1 :**

Trempe un mouchoir en coton dans un bol de vinaigre et essore légèrement, puis places sur la tête.

Remède 2 :

Mélanges des quantités égales d'huile de coco et de vinaigre et appliques sur les articulations.

°N.B. N'applique pas sur la tête et la zone du foie.

Remède 3 :

Si la fièvre est extrêmement sévère, mets un peu de glace dans un tissu et places sous le nombril.

GRIPPE**Remède 1 :**

- **1 ½ cuillérées à café bombée d'Arad (haldi/poudre du curcuma)**
- **Quelques graines de gros sel**
- **1 litre d'eau**

Fais bouillir et bois-en un peu de temps en temps.

Remède 2 :

- **½ tasse d'ajmo (thymol/carvi)**

Torréfie jusqu'à assombrir. Une fois refroidi, mouds dans un moulin à café. Mélanges 1 cuillérée à café de miel et 1 cuillérée à café de poudre d'ajmo (carvi) et prends 2 fois par jour.

Remède 3 :

- **1 cuillérée à soupe de somph (fenouil)**
- **1 cuillérée à soupe de jus de citron**
- **½ cuillérée à soupe de jus de gingembre**
- **1 cuillérée à soupe de miel**

Fais bouillir et bois. Bois 1 tasse le matin et 1 tasse la nuit.

GOUTTE

Remède 1 :

Quand tu as une crise de goutte, fais ceci : mélanges 1 cuillérée à café de bicarbonate de soude avec du jus de citron tiré de 2 citrons. Fais et prends ça toutes les 2 heures jusqu'à ce que la douleur se calme.

Remède 2 :

- **½ bouteille de miel**
- **¼ tasse de methi écrasé**
- **2 cuillérées à café de poudre de gingembre**
- **1 cuillérée à café de poudre de muscade (jayfal)**
- **1 cuillérée à café d'elachi (cardamome)**
- **2 cuillérées à café de fine poudre de badaam (amandes)**
- **1 cuillérée à café de beurre de ghee**

Mélanges tout ensemble. Prends une cuillère chaque jour.

Remède 3 :° **1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme**

Prends 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme en premier le matin à jeun avec un demi-verre d'eau chaude.

(TRAITEMENT D'ENTRETIEN CONTRE LA GOUTTE)

Chaque jour la nuit après le souper, presses 1 citron dans 1 verre d'eau tiède et saupoudres un peu de poudre de curcuma dedans et bois avant de dormir.

MAL DE TÊTE**Remède 1 :****(MAL DE TÊTE CAUSE PAR LA CONGESTION NASALE)**

1 pleine cuillère à café d'awray mélangé à du miel & prends cela avec de l'eau chaude.

Remède 2 :° **120g de gingembre**° **Vinaigre**

Epluches, découpes et écrases le gingembre et mets du vinaigre noir dedans et imbibes cela dans un tissu à attacher autour de la tête et dormir avec.

Remède 3 :

Trempe 5g de feuilles de basilic dans un grand verre d'eau. Laisse tremper. Bois l'eau en question après les repas.

Remède 4 :

Un mouchoir plongé dans du vinaigre et placé sur le front aide souvent à soulager la douleur.

Remède 5 :**(MIGRAINES)**

Les feuilles de l'eucalyptus peuvent être utilisées dans le traitement de la migraine et d'autres douleurs au niveau des membres causées par une tension des muscles ou un exercice vigoureux.

Ramollis les feuilles, sur un plateau, dans un four chaud. Place les feuilles chauffées sur l'endroit douloureux et fais un bandage. Ce traitement soulage aussi les varices douloureuses.

Les feuilles fraîches de menthe qui sont frottées dans les mains pour en sortir le jus peuvent être inhalées pour soulager les migraines.

Remède 6 :

Eternuement : cherches un moyen d'éternuer (comme te chatouiller le nez avec une plume ou un écouteur) et éternues profusément.

MALADIE CARDIAQUE / CHOLESTEROL

Remède 1 :

- 1 tasse de jus d'ail
- 1 tasse de jus de gingembre
- 1 tasse de jus de citron
- 1 tasse de vinaigre de cidre pomme
- 1 tasse de miel

Fais bouillir les jus jusqu'à ce que ça atteigne 3 tasses puis retire du four. Une fois refroidi, ajoutes le miel. Prends 1 cuillère à soupe tous les matins.

Remède 2 :

- 1/4 tasse de jus de gingembre
- 1/4 tasse de jus d'ail
- 1/4 tasse de jus de pomme verte
- 1/4 tasse de jus de citron

Fais bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste que 3/4 de tasse. Mélanges avec du miel et bois.

Remède 3 :

(PALPITATIONS & SOUFFLE COURT)

- 1/2 cuillère à café de muscade
- 1/2 cuillère à café de miel

Mélanges avec 1/2 tasse d'eau et bois.

Remède 4 :

- Grains de sésame
- Graines de coquelicot

◦ **Graines de tournesol**

◦ **Amandes**

Mouds des parts égales de tout ça dans un moulin à café et prends 1 cuillère à café tous les matins.

Remède 5 :

◦ **11 feuilles de menthe**

◦ **1/2 cuillère à café de jeeru (cumin)**

◦ **3 poivres entiers**

◦ **2 cuillérées à café de vinaigre**

◦ **1 gousse d'ail**

Mouds ensemble et manges.

Remède 6 :

(THE DE MENTHE)

Fais bouillir les feuilles de menthe + 1 cuillère à café de somph (fenouil) dans 1 tasse d'eau, prends 1/2 tasse deux fois par jour.

Remède 7 :

◦ **2 cuillérées à soupe de dhania (coriandre) entier**

◦ **1 cuillère à soupe de somph (fenouil)**

◦ **2 elachi (cardamome)**

◦ **Pincée de muscade (jayfal)**

Mouds et fais passer à travers un tamis. Prends 1 cuillère à café après les repas.

Remède 8 :

(SIROP D'ORGEAT)

◦ **1 tasse d'orge perlée (coque et son enlevés)**

◦ **2 litres d'eau**

Fais cuire l'orge à feu doux dans une marmite à fond épais pendant environ une heure ou bien jusqu'à ce que les graines deviennent tendres et ramollis. Garde la marmite pleine de ce liquide tandis que le couvercle est à moitié dessus. Une fois que c'est cuit, vides la marmite du liquide et gardes les graines pour manger à l'instar du riz ou bien ajoutés à un sauté ou un potage. Conserve le sirop

d'orgeat couvert au frais. Sert avec du jus de citron frais et une tranche de citron (sucres avec une touche de miel si tu veux) comme merveilleuse boisson rafraîchissante aidant à éponger les cellules de cholestérol. Prends un verre par jour de ce remède maison traditionnel et remarques-en les bienfaits !

HOQUETS

Remède 1 :

- ° 1/2 cuillère à café de muscade (jayfal)
- ° 1/2 cuillère à café de poudre de safran
- ° 1/2 cuillère à café de poudre d'elachi (cardamome)
- ° Miel

Combines tous les ingrédients. Prends 2 cuillères à café 3 fois par jour.

INTESTINS

Remède 1 :

- ° 450g gulkand (confiture sucrée de pétales de rose)
- ° 75g ispaghule
- ° 100ml huile de castor

Mélanges tous les ingrédients et prends 1 cuillère à café bombée à 10h30 du matin et 3h30 du soir.

INDIGESTION

Remède 1 :

Fais bouillir 8 à 10 feuilles de menthe dans 1 tasse d'eau jusqu'à ce que l'eau verdisse puis retires du feu. Ajoutes 1/2 cuillère à café d'elachi écrasé. Sucres avec du sucre roux ou du miel et prends deux ou trois fois par jour.

Remède 2 :

1 cuillère à café de vinaigre dans 1/4 verre d'eau chaude mélangé avec 1/4 cuillère à café de sucre. Bois au besoin.

JAUNISSE

Remède 1 :

- ° 7 amandes
- ° 5 elachi (cardamome)
- ° 2 khaarak (dattes sèches)

◦ **hanker (sucre cristallin)**

◦ **1 cuillère de beurre**

Laisses dans un bol d'argile (maatlu) pendant une nuit et enlèves les peaux et noyaux, puis tamponnes finement avec le hanker. Mélanges ensuite avec le beurre et lèches au besoin.

CALCULS RENAUX

Remède 1 :

Prends 2 gros radis blancs avec des feuilles. Laves et coupes en morceaux. Mets dans un presse-fruit, ajoutes ½ tasse d'eau et extraits le jus. Tamise à travers une passoire puis fais bouillir cela. Tamise ensuite à travers un tissu et laisses refroidir. Bois au moins ½ tasse d'eau de radis chaque matin et chaque soir.

NB. Si le radis blanc n'est pas disponible, utilises alors le radis rouge – toujours - avec des feuilles.

◦ Evites les produits laitiers, le bœuf, la tomate et les achaars (cornichons).

MASSAGE A L'HUILE

Remède 1 :

◦ **4 litres d'huile pure de moutarde d'Inde**

◦ **1 litre d'huile d'olive**

◦ **250ml d'huile d'eucalyptus**

◦ **200g de vaseline**

◦ **1 tasse de graisse de poulet (nettoies bien, laves et égouttes tout le liquide à l'aide d'un papier, fais fondre & filtre)**

◦ **125g cire d'abeilles**

◦ **1 boîte de blocs de camphre**

◦ **1 grosse boîte de Zam-Buk**

◦ **1 grosse bouteille de vicks**

◦ **75 ml lotion liniment sloan**

◦ **¾ tasse d'ajmo (graines de thymol/carvi)**

◦ **114g de thuj (cannelle)**

◦ **114 de clous de girofle**

◦ **1 cuillère à soupe de kulunji (graines noires)**

Chauffes ensemble 1 litre d'huile de moutarde avec l'ajmo, le thuj, le clou de girofle et le kulunji. Retire du four, ajoutes ensuite de la graisse de poulet nettoyée, lavée, séchée et fondue ainsi que de la cire d'abeilles. Après cela, ajoutes tous les ingrédients restants. NB : Chauffes SANS FAIRE BOUILLIR ! (Lis – et souffles – ensuite Sourah Faatiha 7 fois dans le pot et fermes le couvercle ; il ne restera plus qu'à utiliser au besoin.)

MEMOIRE

Remède 1 :

Le Khus-Khus (graines de coquelicot) remplace les cellules endommagées du cerveau.

Remède 2 :

◦ **7 badaam (amandes)**

Manges-en tous les matins. Mâches bien.

Remède 3 :

◦ **Khus-Khus (graines de coquelicot)**

◦ **Graines de lin**

◦ **Graines de tournesol**

Mélanges ensemble et prends avec du lait chaud.

ABCES BUCCAUX

Remède 1 :

◦ **1/8^{ième} cuillère à café de sucre**

◦ **1/8^{ième} cuillère à café de poudre d'alun**

◦ **1/8^{ième} cuillère à café de levure chimique**

Fais une fine poudre à partir des ingrédients ci-dessus et mélanges avec de la glycérine & de la rose anglaise. Appliques sur les abcès.

NAUSEE

Remède 1 :

Braises un peu d'elachi (cardamome) jusqu'à ce que ça noircisse. Mouds finement avec la peau et ajoutes une pincée de sel. Prends ½ cuillère à café de cela avec de l'eau 2 à 3 fois par jour.

Remède 2 :

Fais du chutney avec des feuilles de menthe et de l'elachi (cardamome), prends ½ cuillère à café 2 à 3 fois par jour.

Remède 3 :

Mélanges 1 à 2 cuillérées à soupe de jus de citron avec de l'eau et bois.

NEZ SAIGNANT**Remède 1 :**

° **18g de fibre de noix de coco**

° **18g de sucre roux**

Prends la fibre de noix de coco et brûles-la jusqu'à ce qu'elle ait presque noirci. Moules dans un moulin à café et tamises à travers une passoire. Mélange le sucre et la fibre. Ça peut être pris en 3 doses (12g chacune), ou prends 2 cuillérées à café matin et soir jusqu'à ce que toute la fibre soit finie. Mélange dans un peu de miel pour rendre cela plus facile à avaler.

Remède 2 :

2 à 3 gouttes de jus d'oignon dans chaque narine.

PITUITE**Remède 1 :**

° **1 cuillère à café de gingembre râpé**

° **1 à 2 morceaux de casse**

° **1 ¾ verres d'eau**

Fais bouillir ensemble jusqu'à la moitié, bois 1 heure avant de dormir.

Remède 2 :

Coupes une goyave en 4 et asperges généreusement cela avec du poivre noir. Cuis au four ou mets dans un petit pot, couvres et fais cuire à feu doux jusqu'à ce que ça soit prêt. Mange en dernier lieu la nuit tandis que c'est chaud.

° Evites de manger la laitue, le concombre, les produits laitiers et les produits à base de blé.

HEMORROÏDES**Remède 1 :**

Mange de la betterave.

Remède 2 :

Mange 1 goyave par jour pendant 40 jours.

PRESSION ARTERIELLE**Remède 1 :**

° **Patate moyenne râpée**

Presses et bois le liquide puis places la patate râpée sur la tête pendant 1 heure.

Remède 2 :**(HYPOTENSION)**

Réglisse

Remède 3 :**(HYPERTENSION)**

° **1 cuillère à café de Dhana sec (coriandre)**

° **1 cuillère à café de somph (fenouil)**

° **6 raisins secs**

Trempe toute la nuit dans de l'eau chaude et bois le matin suivant.

Remède 4 :

° **4 à 5 bâtons de Hekta (pilons)**

° **4 à 5 tasses d'eau**

Découpe le hekta en morceaux. Faire bouillir avec de l'eau jusqu'à ce que ne reste que la moitié. Filtre. Gardes au frigo. Bois ½ tasse le matin + ½ le soir.

Remède 5 :

° **50g Dhana Dhal**

° **50g Somph (fenouil)**

° **10g poivre blanc**

° **50g sucre**

Moules finement les 3 premiers ingrédients, puis ajoutes le sucre. Prends 2 pleines cuillérées à café au réveil + après 'Asr avec de l'eau.

° Manger du céleri tous les jours aide à contrôler la pression sanguine et nettoie la jaunisse + l'acide urique.

Remède 6 :

- 1° Fais bouillir 1 tige de persil dans 1 tasse d'eau. Bois tous les matins et fais une tasse fraîche tous les jours.
- 2° Trempe les pieds dans de l'eau froide.
- 3° Manges des bananes et des pommes.
- 4° Elimines les graisses et le sel de ton régime alimentaire.

PSORIASIS

Evites totalement ce qui suit :

Steak, fruits de mer (tous les types), le chocolat et ses produits dérivés, les aliments aigres, les Atchaars (cornichons), tous les genres de sauce (surtout la sauce aigre douce), les piments verts écrasés et l'elachie écrasé (qui peut être cuisiné dans une recette mais pas mangé seul), le brinjal (aubergine), le milo et le chocolat chaud, il ne faut pas non plus manger de la nourriture chauffée au micro-onde, ni de riz réchauffé ni de patates réchauffées.

- ° Utilises du sel gemme pour cuisiner.
- ° Bois au moins 5 verres d'eau pendant la journée.

DEMANGEAISONS**Remède 1 :**

- ° **Feuilles de baies fronde**
- ° **2 cuillérées à café de curcuma**

Les feuilles de baies fronde ont un effet antiseptique rafraîchissant contre les démangeaisons. Mouds les feuilles avec 2 cuillérées à café de curcuma et dilues dans 2 litres d'eau. Lave la partie atteinte de démangeaison avec cette solution. N'utilise pas de savon pendant l'usage de la solution.

RAJEUNIR**Remède 1 :**

Parts égales de :

- ° **Coriandre (dhania)**
- ° **poudre de gingembre**
- ° **graines d'anis**
- ° **sucres brut**

° Eau

Mélanges au point d'en faire une pâte, manges-en 2 cuillérées après les repas 3 fois par semaine.

TEIGNES**Remède 1 :****° Aloès sauvage****° Huile de noix de coco****° Soufre**

Coupez l'aloès en tranches. Frotte sur la partie atteinte. Une fois sec, frotte la pâte dessus. Pâte : mélanges l'huile de noix de coco et le soufre.

ENTORSE**Remède 1 :****° ¼ tasse de gros sel****° 1 cuillère à soupe d'arad (haldi/poudre de curcuma)**

Trempe le membre atteint dans de l'eau chaude avec ¼ tasse de gros sel et 1 cuillère à soupe d'arad (haldi/poudre de curcuma).

PIQÛRES**Remède 1 :**

En cas de piqûre d'abeille, de méduse ou de mouche bleue, appliques du vinaigre sur la partie atteinte.

DOULEUR STOMACALE**Remède 2 :**

1 verre d'eau mielleuse tiède.

Remède 3 :

Des feuilles de curry et ½ tasse de babeurre. Liquéfie et bois le matin.

FORCE**Remède 1 :**

Pour la force, consommes des graines de lin et des graines de tournesol.

Remède 2 :

1 cuillère à soupe d'huile de graines de lin chaque jour.

ATTAQUE CARDIAQUE

Remède 1 :

° 1 tasse d'ail frais

Nettoie, découpes et fais-en 4 portions. Ajoutes cela à 1 litre d'eau. Mélange la moitié de la tasse d'ail à ½ tasse d'eau de robinet et bois tous les matins.

Remède 2 :

° 2 tasses de jus d'oignon

° 1 cuillère à café de heeng (assa-foetida)

Mélanges et frottes sur les membres ou la partie atteinte.

GORGE

Remède 1 :

(ENFLURE GUTTURALE)

Fais bouillir de l'ail écrasé dans une tasse d'eau. Laisse refroidir jusqu'à ce que ce soit tiède puis fais du gargarisme avec. Mélanges 1 cuillère à soupe de jus de citron vert avec 1 cuillère à soupe de miel. Gardes dans un pot et sucés fréquemment de petites quantités.

Remède 2 :

(LARYNGITE (INFLAMMATION DES CORDES VOCALES))

° Tasse de lait

° Pincée de poudre de curcuma

° Un peu de grains de poivre cassés

Fais bouillir 1 tasse de lait. Ajoutes une pincée de poudre de curcuma, un peu de grains de poivre cassés. Bois chaud chaque nuit pendant trois nuits. Le profit en est grand.

Remède 3 :

° 1 cuillère à soupe de blé complet

° 1 tasse d'eau

° sel

Fais bouillir 1 cuillère à soupe de blé complet dans 1 tasse d'eau jusqu'à ce que le niveau de l'eau baisse à ¼ de la tasse. Ajoute le sel et bois.

Remède 4 :

(MAL DE GORGE)

- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillérées à café de sel fin
- 2 cuillérées à café de vinaigre
- 1 tasse d'eau chaude

Mélange ensemble et gargarises-toi (fais du gargarisme avec).

Remède 5 :

3 cuillérées à soupe d'eau bouillante, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme (gargarises-toi). Mélange le sel avec de l'eau tiède et fait le gargarisme deux fois par jour. Idéalement le matin après s'être brossé les dents. Ça aide contre les maux et démangeaisons gutturales.

Remède 6 :

- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de miel
- 1/4 cuillère à café de sel fin

Mélanges bien et gargarise-toi, bois tout le mélange.

Remède 7 :

1 cuillère à café de miel dans un verre de lait chaud.

ULCERES

Remède 1 :

Les graines de la plante thulsi (basilic) communément connu comme tukmaria peuvent être utilisées dans les boissons lactières pour soulager les ulcères douloureux. Infuses 1 cuillère à café de ces graines dans 1/2 tasse d'eau ou de lait. Ajoutes 1 à 2 morceaux de sucre cristallin. Mélange jusqu'à ce que le sucre se dissolve et bois d'un coup.

Remède 2 :

(CONTRE LES ULCERES SAIGNANTS)

Fais bouillir à feu doux 50g de cire d'abeilles dans 1/2 tasse de lait. Ecoupe la cire fondue avec un tissu et laisse que ça s'égoutte. A partir de cette cire,

formes des graines de la taille de pois chiche. Laisse sécher à l'ombre. Mets au frigo. Avas-en 2 le matin et 2 le soir.

Mange aussi la pulpe de la plante aloès.

Remède 3 :

Fais bouillir 8g de dhal d'arad (haldi/poudre de curcuma) dans 375g de lait. Fais bouillir jusqu'à ce que ça devienne aussi doux que du khîr (crème anglaise de lait épais). Ajoutes du sucre cristallin pour sucrer cela et consommes tiède.

(Dhal : haricots secs cuits sans avoir été préalablement trempés. (traducteur))

VOMISSEMENT & PITUIE

Remède 1 :

° **Muscade (jayfal) râpée finement**

Mélange ½ cuillère à café de muscade (jayfal) dans 1 cuillère à café de miel, prends avec ¼ tasse d'eau chaude.

VERRUES

Remède 1 :

Fais bouillir quelques patates dans de l'eau. Récupère le liquide et laves les verrues avec cette infusion.

RESPIRATION SIFFLANTE

Remède 1 :

° **1 feuille de Paan (bétel)**

° **1 cuillère à café de Faakee**

° **3 bâtons de cannelle**

° **3 bâtons de clous de girofle**

° **3 elachi (cardamome)**

Fais bouillir avec ¾ tasse d'eau chaude. Filtres de sortes à obtenir ¼ de tasse de liquide auquel tu ajoutes du miel et bois chaud.

Remède 2 :

° **½ tasse d'eau tiède**

° **½ cuillère à café de poudre de curcuma**

° **½ cuillère à café de miel (facultatif)**

Mélange bien et bois 2 à 3 fois par jour. Ne bois pas avant les repas ni après (mais au moins un bon moment avant ou après).

Remède 3 :

Trempe 2 rondelles d'oignons dans 2 cuillérées à café de miel. Laisse de côté pendant 2 à 3 heures ou bien jusqu'à ce que le liquide des oignons ait été extrait. Bois aussi souvent que possible.

BEBES ET MAMANS (CONTRE LA COLIQUE DES BEBES)

Remède 1 :

- **9 pétales de rose**
- **1 cuillérée à soupe de somph (fenouil)**
- **11 feuilles de menthe**
- **1 tasse d'eau**

Fais bouillir jusqu'à moitié. A donner aux bébés souffrant de colique.

Remède 2 :

- **1 cuillérée à café d'ajmo (graines de thymol/carvi)**
- **1 tasse d'eau**

Mélange et porte à ébullition. Retire et sucs pour que ça ait du goût. Donne à boire à l'enfant.

(BAUME A FROTTER SUR LA POITRINE DES ENFANTS ENRHUMES)

- **500ml vaseline**
- **50g de vicks**
- **20ml d'huile camphrée**
- **20ml d'huile d'olive**
- **20ml d'huile d'eucalyptus**

Fais fondre la vaseline et le vicks. Retire du four et ajoutes les ingrédients restants. Mélange bien. Mets dans un récipient hermétique.

(RHUME INFANTILE)

Les feuilles de bétel chauffées et appliquées avec de l'huile camphrée sur les côtes d'un bébé vont aspirer le rhume et soulager la douleur. Ces feuilles peuvent aussi être placées sur la tête du bébé et couvertes avec un bonnet. Quand les feuilles brunissent ou noircissent, le rhume a été aspiré hors du corps.

° Le thé Rooibos aide souvent à soulager le rhume des foins et la colique des bébés.

(MELANGE (SIROP) POUR AUGMENTER LE LAIT MATERNEL)

° 1/2 tasse de farine à gâteau

° 1/2 tasse de blé noisette

° 1/2 tasse d'amandes écrasées

Braises pendant 20min jusqu'à ce que ça devienne brun-doré. Une fois refroidi, ajoutes 1/2 tasse de sucre roux et 1 cuillère à café bombée d'elachi (cardamome). Laisse dans un récipient. Mélange 1 cuillère à soupe de ce sirop dans 1 tasse de lait et bois.

(COUCHES MEDICALES)

Dans le 9^{ème} mois de grossesse, il est recommandé d'avaler 1 cuillère à café d'ahario/asario (cresson de jardin) avec du miel/café chaque matin.

(POST-NATAL)

1° Chaque matin, avales – le contenu de - 1 œuf cru ou avales du bor (figues aigres) écrasé pendant 5 ou 7 jours.

2° Tiédis 2 cuillérées à soupe de kahyo (la recette se trouve plus-bas) et manges en buvant une tasse de café.

3° Bois du jus de hoowa (soowa) bouilli au lieu de l'eau de robinet.

4° Manges du hoowa (soowa/anis)

5° Prends un porridge l'après-midi (recette plus-bas).

6° Ne prends pas de lait pendant les 5 à 7 premiers jours.

7° Le bor (les figues aigres) doit être mis dans des capsules jusqu'à les remplir.

Prends une capsule 1 jour sur 2 (10 à 15 capsules).

(KAHYO)

° **4 cuillérées à soupe d'amandes hachées**

° **4 cuillérées à soupe de noix de coco desséchée**

° **3 cuillérées à soupe de sucre cristallin**

° **2 cuillérées à soupe de khus-khus (graines de coquelicot)**

° **1 cuillère à soupe d'ahario/asario**

° **1 cuillère à soupe de pistache**

° **1 cuillère à soupe de charoli (noix de chironji) haché**

° **1 cuillère à café de ghundar (gomme arabique) haché**

° **125g ghor (jaggery/cassonade solide brute)**

° **2 cuillérées à café de hoonth (poudre de gingembre)**

° **2 cuillérées à soupe de saalam muslee (orchidée des marais) haché**

° **2 cuillérées à soupe de panja muslee (orchis) haché**

° **4 cuillérées à soupe de poudre d'hingora (châtaigne d'eau)**

° **3 cuillérées à soupe de ghee**

° **¼ kg de ghee**

Combine les 7 premiers ingrédients dans un grand bol.

Dans une poêle à frire, chauffe 1 cuillère à soupe de ghee et grille le ghundar (gomme arabique) à feu moyen (puis laisse refroidir).

Concasse pour avoir des morceaux de ghundar et ajoutes aux 7 ingrédients ci-dessus. Grilles ensuite l'hingora, le hoonth, le ghokru (tribule terrestre), le panja et le saalam dans le ghee. Ajoute aux ingrédients ci-dessus.

Finalement, dans un grand récipient, cuis le ghor dans ¼ kg de ghee. Portes à ébullition et ajoutes tous les ingrédients ci-dessus et cuis le tout à feu moyen (température de cuisson moyenne) pendant quelques minutes.

Laisses refroidir et gardes dans une bouteille.

(MASALA DU PORRIDGE DE 3H)

- **4 cuillérées à soupe d'amandes hachées**
- **4 cuillérées à soupe de noix de coco desséchée**
- **3 cuillérées à soupe de misry (sucre cristallin)**
- **3 cuillérées à soupe d'hingora (châtaigne d'eau)**
- **1 cuillérée à soupe d'ahario/asario**
- **1 cuillérée à soupe de pistache hachée**
- **1 cuillérée à soupe de charoli (noix de chironji)**
- **1 cuillérée à café de hoonth (poudre de gingembre)**
- **Semoule**
- **Ghor (jaggery-cassonade solide brute)**
- **Ghee**

Mélange les 8 premiers ingrédients et gardes comme masala (un mélange d'épices hachées dans une pâte). Pour faire le porridge, grilles 2 cuillérées à café de sojee (semoule/ crème de blé) dans 1 cuillérée à café de ghee.

Ajoutes 2 cuillérées à café de masala (les ingrédients susmentionnés) et 1 cuillérée à café de ghor. Braises bien le tout.

Ajoute 1 tasse d'eau et fais bouillir. Verses dans un bol et bois.

N.B. Fais le porridge avec de l'eau dans la 1^{ière} semaine. Par la suite, utilises ¾ de lait et ¼ tasse d'eau.

HOOWA (SOOWA/ANIS) SOOK MOOK

- **450g hoowa (soowa/anis) tamisé et nettoyé**
- **250g d'amandes découpées**

- **2 cuillérées à soupe de khus-khus (graines de coquelicot)**
- **1 cuillérée à café de hanchar (sel noir)**
- **50g de noix de coco découpée**
- **50g de noix de coco effilée**

Grilles le hoowa (soowa//anise), les amandes et la noix de coco séparément à feux doux au four.

Combines tous les ingrédients dans un grand plat. Mélange bien et gardes dans une bouteille hermétique. Mange approximativement 2 cuillérées à café après les repas.

(KWAAR PAAK)

- **6 litres de lait**
- **500g khaarak (dattes séchées)**
- **500g laabu (aloès)**
- **100g khus-khus (graines de coquelicot)**
- **125g sucre cristallin**
- **100g poudre d'hingora (châtaigne d'eau)**
- **125g poudre d'amande**
- **50g pistache haché**
- **50g charoli (chironji) haché**
- **1 cuillérée à café de poudre d'elachi (cardamome)**
- **1 cuillérée à café de poudre de muscade (jayfal)**
- **1 cuillérée à café de poudre de gingembre**
- **sucre (pour que ça ait du goût)**
- **1kg de ghee**

Laisses le khaarak trempé pendant toute une nuit et haches. Fais bouillir le khaarak, le khus-khus (graines de coquelicot), le lait et le gel d'aloès.

Laisses mijoter lentement et mélange fréquemment pour empêcher que ça ne brûle.

Quand l'humidité disparaît, mets le reste des ingrédients et cuis à feu doux puis quand le ghee se met à flotter, c'est prêt.

Ça ne requiert pas de réfrigération car c'est souvent fait au début de l'hiver vu que c'est dit prévenir les rhumes et renforcer les muscles et articulations.

(METHI PAAK)

- **500g amandes hachées**
- **250g noix de coco desséchée**
- **400g ghor (jaggery-cassonade solide brute)**
- **250g misry (sucre cristallin) écrasé**
- **200g poudre de methi (fenugrec)**
- **60g hingora (châtaigne d'eau) écrasé**
- **60g pistache écrasée**
- **60g charoli (chironji) écrasé**
- **60g ghundar (gomme arabique) écrasé**
- **30g ghokru**
- **30g saalam muslee haché écrasé et panja muslee écrasé**
- **30g ahario nettoyé**
- **30g khus-khus (graines de coquelicot) nettoyé**
- **750g ghee**
- **50g gingembre écrasé**
- **30g pippar (poivre long) haché**
- **30g ghanora (racine de poivre long) haché**

Grilles le Ghundar dans un peu de ghee. Laisse refroidir et écrase. Grilles l'hingora, le saalam, le panja et le ghokru dans davantage de ghee et laisse de côté.

Dans un grand récipient, ajoute le ghee restant et grille la poudre de methi (fenugrec) puis ajoute le ghor.

Cuisine jusqu'à ce que fonde le ghor, puis ajoute tous les autres ingrédients secs et grillés.

Laisse cuir pendant quelques minutes en bien mélangeant tous les ingrédients.

Dispose dans un plateau et conserve.

N.B, Idéal contre les douleurs de dos et du reste du corps. A être pris un jour sur deux pendant l'hiver. Ajoutes davantage de ghee si le mélange sèche.

(CONTRE LES REGLES DOULOUREUSES)

- ° **6 peepal (figue sacrée)**
- ° **6g gingembre sec**
- ° **60 poivres noirs**
- ° **6g thill black (graines de sésame noir)**
- ° **25g noix de coco**
- ° **6g vieux ghor (jaggery – cassonade solide brute)**

Fais bouillir les ingrédients ; bois 1 à 2 tasses pendant 10 à 15 jours avant les menstrues. Arrête dès que commencent les menstrues.

(CONTRE LES SAIGNEMENTS ABONDANTS)

Prends 1 tasse d'eau bouillante dans laquelle tu as ajouté quelques morceaux de Thuj (bâtons de cannelle). Laisse cela refroidir et bois. Repose-toi beaucoup.

(CONTRE LA FAIBLESSE : PENDANT LES COUCHES ET LES PERIODES MENSTRUELLES)

- ° **Amandes**
- ° **Pistache**
- ° **Noix de coco fraîche**

Mouds l'ensemble. Laisse au frigo. Mange avec du ghor (jaggery – cassonade solide brute) une ou deux fois par jour.

Essaye aussi : Thé de menthe, thé de gingembre.

(SOINS POST-NATAL)

(BAIN AUX HERBES)

Combine les feuilles des trois arbres suivants : le gommier, l'eucalyptus et le goyavier. Fais bouillir les feuilles pendant un bon moment. Laisse l'infusion se refroidir légèrement, mais elle doit toujours être assez chaude pour que le bain aux herbes agisse profondément.

(DIRECTIVES GENERALES POUR LA SANTE EN HIVER)

Par Hakeem Jaleel Muhammad Pandor

Arrête de manger des aliments de nature froide ou au toucher.

Portes des habits réchauffant surtout le matin et la nuit.

Augmente les aliments qui créent de la chaleur dans ton corps. Ex : Methi Paak, thé de gingembre, thé de cannelle, etc.

Fais de l'exercice tous les jours jusqu'à remarquer une légère transpiration.

Abtiens-toi des aliments froids ainsi que de ceux qui sont secs.

Mange les aliments qui augmenteront la chaleur, c.a.d. la viande, les épices, les soupes, etc.

Les plats lourds peuvent être mangés davantage vu que la digestion s'améliore en hiver.

Ne mange pas les aliments très sucrés.

Portes tout le temps des vêtements réchauffant, à la maison comme ailleurs.

Ne sors pas quand ton corps ou bien tes cheveux sont mouillés.

Garde les pieds, oreilles et la nuque couverts tout le temps.

Le corps doit être lavé régulièrement afin de ne pas bloquer les pores car cela nuira au printemps.

Utilise de l'huile ou bien de la crème pour garder ta peau humide.

TERMINOLOGIE

Aamli : Tamarin

Ahario/asario : Graine de lin

Ajmo : Graines de thymol / carvi

Arad/Haldi : Poudre de curcuma

Awray : Poivre blanc

Badaam : Amandes

Thill noir : Graines de sésame noir

Huile de Bloekoem : Huile d'eucalyptus

Chaar magaj : Un mélange d'amandes, de graines de citrouille, de graines de cantaloup et de graines de pastèque.

Charoli : Noix de chironji

Dhania : Coriandre

Elachi : Cardamome

Faakee : Genre de sook mook avec du sel noir

Fudina : Menthe

Ghee : Beurre fondue

Ghor : Jaggery (cassonade solide brute)

Ghundar : Gomme arabique (gomme d'accacia)

Gokru : Poudre herbacée

Gulkan : Un mélange sucré fait de pétales de rose

Hanchar : Sel noir

Hanker : Sucre cristallin

Heeng : Assa-foetida

Bâtons de hekta : Pilon

Hingora : Châtaigne d'eau

Hoonth : Poudre de gingembre

Jeeru : Cumin

Khaarak : Dattes séchées

Khus Khus : Graines de coquelicot

Kulunji : Graines noires (grains de nigelle, nigelle sativa, habba sawdaa)

Laabu : Aloès

Mare : Poivre

Methi : Fenugrec

Misry : Sucre cristallin

Paan : Feuille de bétel

Soowa : Graines d'aneth

Thuj : Cannelle

Tukmaria : Graines de basilic