

Les règles diététiques à suivre en cas de maladie



Table des matières

Présentation	4
Définition des termes employés	4
Indications	6
Absès	6
Acné	6
Allergies	7
Anémie	7
Angines	8
Artériosclérose	9
Arthritisme	9
Asthénie	10
Asthme	11
Ballonnements	12
Bronchite aiguë	12
Bronchite chronique	13
Brûlures	13
Cholestérol	14
Circulation	14
Colibacillose	15
Coliques hépatiques	15
Coliques	16
Constipation	16
Convalescence	17
Croissance	18
Cystite	18
Déminéralisation	19
Dépression	20
Dermatoses	20
Diarrhées	21
Dyspepsie	22
Eczéma gras	22
Eczéma sec	23
Fièvre	23
Fragilité capillaire	24
Goutte	24
Grippe	25
Grossesse	25

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Hémorroïdes.....	26
Herpès	27
Hypertension.....	27
Ictère	28
Impuissance	28
Inappétence	29
Indigestion	29
Insomnie.....	30
Insuffisance hépatique	31
Insuffisance lactée.....	32
Intestins irrités.....	32
Intoxications alimentaires	33
Lithiases biliaires	33
Lithiases urinaires	34
Nervosité.....	35
Oligurie	35
Palpitations.....	36
Parasites intestinaux.....	36
Pertes blanches.....	37
Rachitisme	37
Règles douloureuses	38
Règles insuffisantes	38
Reins fatigués.....	39
Sénescence.....	39
Spasmes	40
Toux.....	40
Trachéite	41
Ulcères d'estomac.....	41

Présentation

Ce guide comprend les aliments à éviter et à consommer, les tisanes à boire et quelques compléments alimentaires pour chacune des maladies les plus courantes.

Que manger lorsqu'on est malade? La question peut se poser plus d'une fois. On ne sait pas toujours si tel ou tel aliment va dans le sens d'une aggravation ou d'une amélioration du mal.

Voici donc un petit guide qui, certes, ne permet surtout pas de faire l'économie d'un traitement médical, homéopathique, phytothérapique ou autre, mais pose les bases de l'alimentation qu'il convient d'adopter face à chaque pathologie courante.

Définition des termes employés

Toxinique : alimentation contenant des toxines ou toxiques. Par exemple : produits de l'agriculture chimique (pesticides, insecticides, additifs, etc.), pommes de terre germées, piments, eau du robinet...

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Purinique : alimentation contenant des purines. Par exemple : viande, charcuterie, fromages fermentés, café, chocolat...

Dévitalisé : aliment ayant perdu l'essentiel de ses principes vitaux. Par exemple : conserves, purée en flocons, congelés, sodas...

Excitants : Substances provoquant une excitation du système nerveux. Par exemple : café, thé, chocolat, piments...

Plantes toniques : Tisanes ou condiments stimulants et réchauffants comme le ginseng, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle...

Indications

Abcès

Éviter toute nourriture toxinique ou purinique.

Consommer fruits et légumes crus à tendance laxative et dépurative ; exemple : bette, carotte, chou, citrouille, laitue, lentille, navet, oseille, poireau, oignon, aubergine, cresson, fève, thym, romarin, figue, melon, olive, raisin, citron.

Tisanes de bardane, pensée sauvage.

Compléments : Vitamine C. Extraits de plantes fraîches de thym, buis, romarin. Shiitake, argile, propolis.

Acné

Éviter les aliments toxiniques et puriniques, graisses, excitants, aliments dévitalisés.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Consommer fruits et légumes crus, graines germées ;
exemple : chou, laitue, navet, pissenlit, tomate.

Tisanes de pissenlit, rose, artichaut, bardane, pensée
sauvage, lavande, genévrier, bouleau.

Vitamines A, C, E, F, bêta-carotène.

Compléments : Pollen, lait de jument.

Allergies

Éviter les aliments toxiques et puriniques, excitants,
médicaments chimiques, aliments dévitalisés.

Consommer algues, radis noir.

Vitamines B5, B6, E.

Anémie

Éviter les nourritures dévitalisées, toxiques, excitantes,
fatigantes.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Consommer fruits et légumes crus, céréales germées, jus frais. Cure de jus de carottes et de betterave rouge. Blé, algues, asperge, aubergine, betterave, carotte, champignons, chicorée sauvage, chou, cresson, épinard, mâche, persil, pissenlit, poireau, raifort, rhubarbe, abricot, ananas, châtaigne, datte, melon, noix, olive, orange, poire, pomme, prune, raisin.

Tisanes de gentiane, houblon, ortie, plantain, prêle, noyer, romarin, thym.

Vitamines B4, B7, B9, B12.

Complément : Argile.

Angines

Consommer céleri, chou, navet, poireau, thym, cassis, figue, mûre.

Tisanes de thym, sauge, eucalyptus ; et en gargarismes : aigremoine, bistorte, bouillon blanc, chêne.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Compléments : Vitamine C. Propolis à mâcher, en élixir et en spray, lait de jument. Shiitake.

Artériosclérose

Consommer blé, seigle, algues, artichaut, carotte, chou, mâche, poireau, soja, tomate, ail, oignon, ananas, cerise, fraise, myrtille, noix, pomme, prune, graines de tournesol.

Tisanes d'ail des ours, gui, pervenche, bouleau, genévrier, reine des prés, millefeuille, olivier, ortie, pissenlit, vigne rouge, sauge.

Compléments : Vitamine B7. Levures alimentaires, argile, pollen, huile de tournesol.

Arthritisme

Consommer artichaut, asperge, chicorée sauvage, chou, concombre, laitue, mâche, panais, poireau, pomme de terre, radis noir, radis rose, tomate, ail, oignon, ananas, banane,

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

cassis, cerise, fraise, groseille, pamplemousse, poire, pomme, raisin, citron.

Tisanes d'artichaut, griffe du diable, reine des prés, bouleau, genévrier, pissenlit, verge d'or.

Vitamine F.

Asthénie

Éviter viandes, graisses animales, alcools, excitants, tabac, aliments dévitalisés.

Consommer beaucoup de fruits et légumes frais et crus ; et céréales complètes. Avoine, blé, riz, maïs, millet, orge, blé germé, algues, asperge, carotte, céleri, chicorée sauvage, chou, citrouille, cresson, épinard, fenouil, haricot, lentille, persil, pissenlit, pois chiche, rhubarbe, salsifis, soja, tomate, topinambour, ail, oignon, navet, betterave, abricot, amande, arachide, banane, châtaigne, datte, figue, fraise, framboise, grenade, mûrier noir, orange, poire, pomme, prune, raisin.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes d'ail des ours, angélique, éleuthérocoque, ginseng, romarin, thym, prêle, ortie.

Vitamines B4, C, I.

Compléments : Pollen, lait de jument, Hydroxydase. Huiles essentielles de pin sylvestre et d'épinette noire. Levure.

Asthme

Éviter les produits animaux, tous produits toxiques, excitants.

Consommer fruits, crudités et céréales complètes, carotte, cerfeuil, chou, laitue, laminaires, persil, radis noir, radis rose, raifort, varech vésiculeux, ail, oignon, thym, fraise.

Tisanes d'angélique, pin, lavande, plantain, thym, hysope, mélisse, romarin.

Vitamines B6, C, E, bêta-carotène.

Compléments : Argile, charbon végétal.

Ballonnements

Éviter graines, farineux, produits carnés.

Consommer des fruits et légumes frais et crus, carotte, ciboule, laitue, oignon, persil, pissenlit, radis noir, radis rose, rhubarbe, amande, cerise, myrtille.

Tisanes d'ail des ours, basilic, menthe, mélisse, genévrier, thym.

Compléments : Charbon végétal, argile.

Bronchite aiguë

Consommer carotte, cerfeuil, chou, laitue, navet, radis noir, ail, oignon, shiitake, mûre, pomme, citron.

Tisanes de pin, lavande, thym, hysope.

Compléments : Vitamine C. Argile.

Bronchite chronique

Consommer orge, asperge, carotte, cerfeuil, chou, cresson, laitue, mâche, radis noir, radis rose, raifort, ail, oignon, coing, figue, pomme, citron.

Tisanes d'angélique, pin, lavande, plantain, échinacée, pétasite, galéopsis, thym, inule, aunée, hysope, sauge, mélisse, romarin.

Compléments : Bêtacarotène, argile, spiruline d'Hawaï.

Brûlures

Éviter aliments toxiques, puriniques et excitants.

Consommer aubergine, bette, carotte, chou, épinard, haricot, laitue, oignon, pomme de terre, potiron, amande, coing, figue, melon, pêche.

Tisanes de millepertuis, sauge, lavande.

Vitamines A, B3, B5, B8, C, bêtacarotène.

Cholestérol

Éviter viandes, poissons, charcuteries, œufs, fromages, beurre, crème, nourritures toxiques ou puriniques, alcool, calcium médicamenteux, excitants, graisses animales.

Consommer maïs, artichaut, laminaires, pissenlit, soja, ail, aubergine, gingembre, oignon, chicorée, poireau, radis, noix, graines de sésame, citron, raisin.

Tisanes de ginseng, gingembre.

Vitamines B3, B7, B11, I, J.

Compléments : Huile de tournesol, huile d'olive, huile de sésame, cure de petit lait, cure de jus d'artichaut frais, cure de jus de radis noir frais. Shiitake. Hydroxydase.

Circulation

Éviter les graisses animales.

Consommer crudités, huiles vierges, beaucoup d'eau de source, sarrasin, algues, chou, pissenlit, myrtille.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de millefeuille, pensée sauvage, sauge, hamamélis, vigne rouge.

Vitamines B1, B3, F, J, bioflavonoïdes.

Colibacillose

Éviter conserves, sodas ou congelés.

Consommer carotte, concombre, mâche, avocat, myrtille.

Tisanes d'ail des ours, bruyère, verge d'or, lavande, myrtille.

Compléments : Vitamine C. Argile, charbon végétal, Klamath.

Coliques hépatiques

Éviter tous les interdits de l'insuffisance hépatique.

Consommer cerfeuil, chicorée sauvage, endive, chicorée frisée, scarole, radis noir, amande, jus de citron dans de l'eau chaude.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de boldo, pissenlit.

Coliques

Éviter le froid intérieur et extérieur.

Consommer concombre, chicorée sauvage, carotte, jus de citron dans de l'eau chaude.

Tisanes de camomille, genévrier, sauge, mélisse, menthe, hysope, lavande, ortie.

Constipation

Éviter produits animaux et sous-produits animaux, sucres, céréales raffinées, farineux, alcools, excitants, sodas.

Consommer crudités et céréales complètes, eau de source en quantité, seigle, algues, aubergine, bette, carotte, cerfeuil, chicorée sauvage, chou, citrouille, épinard, laitue, mâche, oseille, pissenlit, tomate, topinambour, rhubarbe, oignon, fenouil, estragon, abricot, amande, cerise, figue, fraise,

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

framboise, groseille, melon, mûrier noir, myrtille, olive, orange, pêche, prune, raisin, pruneau.

Tisanes d'artichaut, pissenlit, bourdaine, capucine, chicorée, fucus, mauve.

Compléments : Pollen en pelotes, jus de pruneaux, agar-agar, graine de lin, huile d'olive vierge, cure de petit lait.

Convalescence

Éviter les aliments dévitalisés, excitants, toxiques, purines.

Consommer jus frais, plantes toniques, fruits et légumes crus, graines germées, céréales complètes, maïs, millet, algues, asperge, céleri, épinard, haricot, soja, topinambour, abricot, amande, avocat, châtaigne, datte, figue, orange, pomme, raisin, noix, citron.

Tisanes de ginseng, éleuthérocoque, cardamome, gingembre, cannelle, angélique chinoise (pour les femmes), thym, romarin.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Compléments : Lait de jument, gelée royale. Complexes vitaminiques et minéraux.

Croissance

Éviter sucreries, conserves, pâtes et pains blancs, charcuteries, chocolat.

Consommer blé, maïs, orge, avoine, algues, aubergine, carotte, haricot, persil, salsifis, soja, topinambour, oignon, chou, cresson, abricot, amande, avocat, banane, cerise, châtaigne, datte, figue, noisette, orange.

Vitamines A, D.

Compléments : Levure maltée.

Cystite

Éviter les interdits des «reins fatigués» et le vin. Drainer les intestins et manger légèrement.

Consommer beaucoup d'eau de source, chou, navet, poireau, oignon, fenouil, poire.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de bruyère, genévrier, myrtille, prêle, millepertuis, reine des prés, verge d'or, aubier de tilleul, lavande.

Compléments : Vitamine C. Argile, extrait huileux de propolis, Klamath.

Déminéralisation

Éviter les excès alimentaires, sucres, céréales raffinées, viande, vinaigre, moutarde.

Consommer des légumes verts, jus frais de chou, navet, carotte, huile d'olive, céréales complètes, blé, orge, algues, asperge, betterave, carotte, céleri, champignon, chou, laitue, radis noir, radis rose, soja, luzerne, amande, cerise, fraise, groseille, orange, pomme, raisin, citron.

Tisanes de prêle, ortie, argousier, églantier, éleuthérocoque, ginseng.

Compléments : Vitamine D. Levures alimentaires, mélasse noire. Pollen micronisé.

Dépression

Éviter viande, graisses animales, alcool, excitants, tabac, aliments dévitalisés.

Consommer blé, millet, riz, avoine, algues, asperge, céleri, épinard, haricot, soja, ail, oignon, thym, abricot, amande, arachide, avocat, banane, châtaigne, datte, orange, poire, pomme, prune, raisin.

Tisanes d'angélique, basilic, camomille, éleuthérocoque, lavande, mélisse, sauge, ginseng.

Vitamines B3, B6, B9, C, E, J.

Compléments : Levure maltée, lécithine de soja, pollen.

Dermatoses

Éviter toxiques, excitants, alcool, viandes, aliments raffinés.

Consommer riz, asperge, bette, carotte, cerfeuil, chou, cresson, pissenlit, salsifis, amande, fraise, framboise, noix, orange, raisin.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de camomille, genévrier, hysope, thym, bardane, ortie, pensée sauvage, bouillon blanc, sauge.

Vitamines A, groupe B, B10, C, E.

Compléments : Huile d'onagre, huile de germe de blé.

Diarrhées

Éviter tout aliment toxinique ou purinique.

Consommer beaucoup de jus, notamment carotte et chou, orge, riz, carotte, chou, artichaut, épinard, pomme de terre, ail, abricot, cassis, châtaigne, coing, figue de barbarie, grenade, mûrier noir, mûre sauvage, myrtille, nèfle, noix, poire, pomme, citron.

Tisanes d'ortie, thym, sauge, aigremoine, alchémille, cyprès, églantier, géranium Robert.

Complément : Argile.

Dyspepsie

Éviter viande et charcuterie.

Consommer orge, aubergine, céleri, chou, ciboule, citrouille, fenouil, oseille, persil, pois chiche, pomme de terre, radis noir, raifort, rhubarbe, topinambour, ail, oignon, ananas, framboise, groseille, orange, pamplemousse, pêche, raisin, citron.

Compléments : Argile, charbon végétal.

Eczéma gras

Éviter confitures, pâtisseries, biscuits, bonbons, chocolats, boissons sucrées, pain blanc, farines et semoules blanches.

Consommer céréales complètes, oignon, cresson, légumes verts, asperge, chou, carotte, raisin, orange.

Tisanes de pissenlit, houblon, pensée sauvage, sauge, artichaut, lavande.

Vitamines B1, A, E, F.

Eczéma sec

Éviter viandes, lait et autres produits animaux, ainsi que les médicaments chimiques anti-eczéma.

Consommer des céréales complètes, carotte, chou, navet, pissenlit, radis noir, raisin, orange, olive, amande.

Tisanes de pissenlit, houblon, pensée sauvage, sauge, artichaut, lavande.

Vitamines B1, A, E, F.

Fièvre

Éviter toute nourriture toxinique ou purinique, viandes, laitages, etc., et même, au début, toute nourriture solide. Drainage intestinal et beaucoup de tisanes.

Consommer, dès la tombée de la fièvre, jus de fruits et légumes frais, orge, carotte, concombre, persil, figue, framboise, groseille, orange, pamplemousse, pomme, raisin, citron.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de chardon béni, frêne.

Compléments : Argile, charbon végétal, shiitake.

Fragilité capillaire

Consommer sarrasin, chou, myrtille, orange, pamplemousse, citron.

Goutte

Éviter toute chair animale, caviar, champignons, lentilles, framboise, alcool, excitants, laitages, céréales raffinées.

Consommer des crudités, jus de fruits et légumes crus, artichaut, asperge, carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, chou, concombre, haricot, laitue, navet, persil, pissenlit, poireau, radis noir, raifort, salsifis, topinambour, varech, ananas, cassis, cerise, fraise, groseille, melon, nêfle, olive, poire, prune, raisin, citron.

Tisanes de bardane, bouleau, griffe du diable, ortie, reine des prés, verge d'or, frêne, ortie, aubier de tilleul.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Vitamines du groupe B, C, bêta-carotène.

Compléments : Klamath, lithothame.

Grippe

Éviter graisses, protéines, sucre, farineux, laitages.

Consommer ail, chou, fenouil, oignon, thym, shiitake, cerise, citron, orange, pomme.

Tisanes d'ail des ours, échinacée, pétasite, lavande, reine des prés, romarin, sauge, thym.

Vitamine C.

Grossesse

Éviter tout ce qui amène des toxiques.

Consommer blé, millet, épinard, fève, haricot, lentille, pois, amande, avocat, datte, figue, noisette, poire, pomme, raisin, pruneau, nèfle.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisane de sauge durant le dernier mois.

Vitamines E, bêta-carotène, groupe B, C.

Compléments : Laitances, minéraux, huile de bourrache,

Hémorroïdes

Éviter alcool, toxiques et épices.

Consommer bette, cerfeuil, chou, pissenlit, poireau, pomme de terre, ail, oignon, aubergine, épinard, persil, châtaigne, melon, myrtille, coing, figue, mûre, pêche, raisin.

Tisanes de marron d'Inde, millefeuille, pissenlit, sauge, vigne rouge, prêle, gui.

Vitamines B1, B3, K, bioflavonoïdes.

Compléments : Argile, charbon végétal, cure de jus de citron, cure de petit lait.

Herpès

Éviter alcool, tabac, aliments raffinés, charcuterie, sucre, viande, produits laitiers, pain complet à la levure.

Consommer céréales complètes mais uniquement germées, pain complet mais uniquement au véritable levain, pomme, citron.

Tisane de thym.

Vitamine C et bioflavonoïdes.

Complément : Shiitake.

Hypertension

Éviter excitants, charcuteries, viandes (surtout le porc), poissons et fruits de mer, betterave, fenouil, réglisse, épinard, orge, sel, glutamate, alcool, tabac et sucres.

Consommer fruits, légumes et céréales complètes, riz, seigle, cure de riz complet, algues, ail, fraise, olive, raisin, citron.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes d'ail des ours, aubépine, éleuthérocoque, ginseng, gui, olivier, fraisier.

Vitamines B1, bioflavonoïdes.

Ictère

Éviter tous les interdits de l'insuffisance hépatique.

Consommer artichaut, carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, endive, chicorée frisée, scarole, laitue, pissenlit, radis noir, radis rose, groseille.

Tisanes de boldo, combretum, pissenlit, romarin.

Vitamines A, groupe B, B1, B12, C, D, E.

Impuissance

Éviter excitants, alcool, aliments dévitalisés.

Consommer crudités et céréales complètes, graines germées, avoine, céleri, oignon, pignon.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de ginseng, gingembre, éleuthérocoque, sarriette, fenugrec.

Vitamines du groupe B, C et E, bêta-carotène.

Inappétence

Éviter les graisses et féculents.

Consommer céleri, chicorée sauvage, cresson, persil, raifort, rhubarbe, tomate, ail, artichaut, pissenlit, radis, abricot, coing, framboise, orange, pamplemousse, citron.

Tisanes d'angélique, gentiane, houblon, ortie, pissenlit, acore, basilic, camomille, chicorée, gingembre, sauge, thym.

Vitamines B7, B11.

Complément : Pollen.

Indigestion

Éviter le froid extérieur et intérieur.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Consommer coing, framboise. Mais surtout boire immédiatement du jus de citron dans de l'eau chaude.

Tisanes de gentiane, romarin, menthe, mélisse.

Vitamines B3, B7.

Insomnie

Éviter les excitants, somnifères chimiques, sucreries, pâtisseries, huiles du commerce.

Consommer crudités et céréales complètes, germe de blé, ail, oignon, échalote, laitue, potiron, radis rose, citrouille, chou, pomme, mandarine, coing, pêche, abricot. Prendre des repas légers le soir.

Tisanes d'anis vert, aubépine, passiflore, mélilot, fleur d'oranger, ballotte fétide, mélisse, lavande, valériane, saule blanc, nénuphar, origan, primevère, coquelicot.

Vitamines B1, B6, D, E, C à ne prendre que le matin.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Compléments : Huiles essentielles de lavande et de mandarine.

Insuffisance hépatique

Éviter alcools, boissons fermentées, graisses animales, sauces, crèmes, beurre, fromages, lait, viandes, charcuteries, café, thé, chocolat, épices, céréales raffinées, médicaments chimiques.

Consommer blé, artichaut, asperge, aubergine, carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, endive, chicorée frisée, scarole, cresson, haricot vert, laitue, persil, pissenlit, radis noir, raifort, poireau, rhubarbe, avocat, cassis, cerise, citron, coing, fraise, groseille, myrtille, olive, orange, pamplemousse, pomme, prune, raisin.

Tisanes d'artichaut, aspérule odorante, berbérís, boldo, camomille, grande centaurée, chardon-Roland, combretum, liseron des haies, marrube blanc, pissenlit, romarin, véronique.

Vitamines A, groupe B, B1, B12, C, D, E.

Insuffisance lactée

Éviter artichaut, cerfeuil, persil.

Consommer blé, carotte, lentille, topinambour, amande, raisin, soupe de miso, malt d'orge, levure maltée.

Tisane composée de 20g de cônes de houblon ; 25g de semences de fenouil ; 25g de semences de cumin; 25g de feuilles d'ortie blanche ; 50g de galéga. Boire l'infusion de 30g du mélange par litre, entre les repas.

Vitamines A, B, C, E.

Intestins irrités

Éviter charcuterie, arachides, châtaigne, pois chiche, avoine, datte, figue de Barbarie, fraise, grenade, champignon, concombre.

Consommer orge, artichaut, carotte, chou, citrouille, laminaires, mâche, navet, pissenlit, avocat, figue, groseille, mûrier noir, myrtille, nèfle, orange, pomme, raisin.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes de réglisse, mauve, verveine, pimprenelle.

Compléments : Levures alimentaires, argile, pollen, charbon végétal, jus de pomme de terre crue, lait de jument, cure de petit lait.

Intoxications alimentaires

Éviter toxiques, purines et excitants.

Consommer progressivement des jus frais et crudités, puis artichaut, concombre, panais, ananas, orange, pamplemousse, prune, raisin, citron, jus de pruneaux.

Tisanes laxatives de casse, bourdaine, séné ; et diurétiques de bouleau, queues de cerises, chardon marie, frêne, bugrane.

Compléments : Indispensables charbon végétal et argile.

Lithiases biliaires

Éviter tous les interdits de l'insuffisance hépatique.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Consommer artichaut, cresson, laitue, pissenlit, radis noir, radis rose, ananas, cerise, citron, fraise, olive, raisin.

Tisanes de boldo, pissenlit, romarin.

Compléments : Cure de jus de citron, cure de petit lait.

Lithiases urinaires

Éviter les interdits des « reins fatigués », mais aussi tous les choux, arachides, asperge, oseille, artichaut, tomate, raifort, épinard, petits pois, cacao.

Consommer avoine, céleri, cerfeuil, cresson, haricot, mâche, navet, persil, pissenlit, poireau, pois chiche, radis noir, ail, amande, cerise, citron, fraise, groseille, melon, nèfle, noisette, noix, pêche, pomme, raisin.

Tisanes d'aubier de tilleul, bardane, bruyère, genévrier, pissenlit, verge d'or, reine des prés, bouleau.

Complément : Argile.

Nervosité

Éviter toxiques, purines, excitants et tout ce qui ne convient pas au foie.

Consommer aubergine, betterave, céleri, chou, laitue, persil, soja, asperge, abricot, avocat, coing, pêche, pomme, prune, mandarine.

Tisanes d'angélique, aubépine, basilic, camomille, lavande, tilleul, sauge, mélilot, mélisse, passiflore, valériane.

Vitamines du groupe B.

Compléments : Pollen, lait de jument, Hydroxydase. Levures alimentaires.

Oligurie

Éviter les substances toxiques et les aliments puriniques.

Consommer artichaut, asperge, aubergine, cerfeuil, chou, citrouille, cresson, haricot, panais, persil, pissenlit, poireau, pois chiche, cerise, melon, pamplemousse, pomme, prune.

Petit guide des aliments à consommer en cas de maladie

Tisanes d'acore, aspérule odorante, bardane, bouleau, bruyère, cassis, chicorée, fenouil, fraisier, origan, ortie, pissenlit, prêle.

Complément : Argile.

Palpitations

Consommer asperge, aubergine, chou, laitue, amande.

Tisanes d'aubépine, mélisse, menthe, romarin.

Parasites intestinaux

Éviter tout aliment mort comme conserves, sodas ou congelés.

Consommer ail, carotte, chou, citrouille, cresson, persil, poireau, pois chiche, rhubarbe, citron bio avec sa peau, grenade, noix, noix de coco.

Tisanes d'ail des ours, thym, lavande, camomille, hysope.

Complément : Argile.

Pertes blanches

Éviter excitants, et notamment le café, viande, laitages, aliments dévitalisés, toxiques et purines.

Consommer légumes et fruits frais et crus, céréales germées, chou, oseille, persil, raifort, coing, noix.

Tisanes de millefeuille, noyer, gui, lavande, sauge.

Vitamines A, C, E.

Rachitisme

Éviter sucres, céréales raffinées, vinaigre, aliments dévitalisés.

Consommer blé, algues, carotte, chou, épinard, radis noir, radis rose, soja, abricot, noix, olive.

Tisanes de noyer, prêle, romarin, sauge, thym.

Vitamine D.

Compléments : Pollen. Levures alimentaires.

Règles douloureuses

Consommer chou, laitue, persil.

Tisanes de camomille, pétasite, mélisse, millefeuille, sauge.

Vitamines E, C.

Compléments : Huiles d'onagre, de bourrache, de pépins de cassis. Oméga 3. Huile essentielle de sauge.

Règles insuffisantes

Éviter tout ce qui constipe et nuit au foie.

Consommer fenouil, persil, figue.

Tisanes de millefeuille, houblon, sauge, acore, alchémille, safran, souci, capucine, églantine.

Reins fatigués

Éviter sel, produits animaux, excitants, sous-produits animaux, alcool, asperge, oseille, rhubarbe, cresson.

Consommer riz, sarrasin, céleri, oignon, poireau, salsifis, azukis, cerise, fraise, nèfle.

Tisanes de pariétaire, genêt, chardon-Roland, busserole, pissenlit.

Sénescence

Éviter alcool, excitants, toxiques, purines, aliments dévitalisés.

Consommer seigle, algues, carotte, chou, épinard, soja, topinambour, ail, oignon, abricot, banane, cerise, châtaigne, citron, datte, figue, noisette, orange, pamplemousse.

Tisanes de ginseng, éleuthérocoque, pervenche, gui, angélique, thym, sauge.

Vitamines A, C, E.

Compléments : Lait de jument, gelée royale, huile de pépins de raisin, ginkgo biloba.

Spasmes

Éviter les produits carnés, excitants, produits raffinés.

Consommer crudités et céréales complètes, chou, laitue, soja, amande, pêche, fruits secs oléagineux.

Tisanes d'angélique, aubépine, basilic, camomille, houblon, lavande, passiflore, mélisse, tilleul.

Vitamines du groupe B, B15, C, E.

Minéraux : Calcium, magnésium, sélénium, potassium.

Compléments : Levure de bière, tamari, huile de pépins de courge, Hydroxydase.

Toux

Consommer chou, laitue, navet, radis noir, amande, coing.

Tisanes d'hysope, lavande, sauge, angélique, thym, bourgeons de pin, coquelicot, cyprès.

Trachéite

Consommer radis noir, figue.

Tisane de capillaire.

Ulcères d'estomac

Éviter alcool, viande, pain, excitants, piments, sucre, châtaigne, datte, noix, noisette, concombre, oignon, haricot, clou de girofle, vinaigre, moutarde, fruits acides, sodas, charcuteries, pâtisseries.

Consommer carotte, chou, pomme de terre, pomme.

Tisanes de camomille, consoude, lavande, millepertuis, prêle, sauge, thym, réglisse.

Compléments : Argile, jus de pomme de terre crue, jus de chou cru à consommer en dehors des repas et séparément, lait de jument.