



Tamarin

>> Transit

Les problèmes de fonctionnement de l'appareil digestif sont fréquents chez les personnes âgées. Pour aider celles qui sont sujettes à la constipation, il y a le **darrier** (*Cassia alata*). Il permet de libérer le gros intestin. Le **tamarin** a aussi une bonne réputation dans ce domaine. Le soir, prenez deux ou trois gousses, décortiquez-les et mettez-les à tremper. Le lendemain matin, remuez et vous obtiendrez le meilleur des laxatifs, mieux encore que les pruneaux pourtant très réputés. À l'inverse, si vous avez tendance à avoir des diarrhées fréquentes, les **bourgeons du goyavier** en infusion sont très efficaces. Il est aussi recommandé de faire de la bouillie avec ses jeunes fruits verts.

Darrier



Noni

>> Arthrose

Le **bois d'Inde** est entré dans la pharmacopée française. Prenez les feuilles et faites-les macérer dans du rhum pour obtenir votre **bay rhum** fait maison. Tapotez vos articulations douloureuses avec ce mélange. Pourquoi ? Car cette plante aromatique contient des molécules comme l'eugénol, un alcool qui permet de soulager les douleurs rhumatismales. Autre mode opératoire : remplissez une vessie d'eau chaude et collez la feuille de bois d'Inde macérée dans le **bay rhum** à l'endroit douloureux. Placez dessus une serviette et recouvrez le tout avec la vessie. Non seulement l'intéressé bénéficie de l'action des molécules contenues dans les feuilles mais aussi de la chaleur. Ce n'est pas pour rien que ceux qui souffrent de rhumatismes se rendent aux bains chauds. C'est une pratique connue depuis les Amérindiens. Elle n'est cependant pas recommandée pour ceux qui ont des problèmes circulatoires. Les **feuilles de noni** sont aussi très efficaces posées en cataplasme. Il faut prendre les plus grandes, les passer à la flamme et écraser les nervures avec un rouleau à pâtisserie. L'idéal, c'est d'abord de masser avec de l'huile de carapate ou de ricin et ensuite de déposer les feuilles de noni imbibées de rhum. C'est excellent pour l'arthrose cervicale et la ceinture lombaire. Ces différentes techniques sont toutes efficaces pour soulager mais ne guérissent pas définitivement.