

Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Mal à la tête? Appliquez un cataplasme de pomme de terre et d'ail de Germaine Cousin!

Ingrédients

1. 4 à 6 pommes de terres crues
2. 20 à 30 gouttes de teinture d'ail (macération d'ail dans de l'alcool entre 60° et 95°)

Recette

1. Laver les pommes de terres.
2. Les râper à l'aide de la râpe à rösti, sans les peler.
3. Ajouter la teinture d'ail.
4. Poser sur un papier ménage qui se trouve sur une gaze.
5. Mettre le cataplasme directement sur le front, le faire tenir à l'aide d'une bande.
6. Laisser le cataplasme une à deux heures ou toute la nuit.
7. Frictionner avec une bonne pommade ou un huile de massage après avoir enlevé le cataplasme.

Scientifiquement intéressant car

- La pomme de terre fixe l'ail et donne une sensation de fraîcheur
- L'ail est anti-inflammatoire

Utile également selon Germaine Cousin

- En cas de douleurs articulaires et d'inflammations rhumatismales

Attention

- Les études cliniques manquent afin de déterminer les principes actifs et prouver que ce n'est pas juste un effet placebo
- La teinture d'ail sans support pour la diluer (comme la pomme de terre) peut brûler la peau.