

REMÈDES NATURELS CONTRE
L'ADDICTION À L'ALCOOL
ET AU TABAC



DR FAROKH J. MASTER

LES EFFETS NÉGATIFS DE L'ALCOOL

- Il corrode les muqueuses hépatique, intestinale et stomacale.
- Il affaiblit la mémoire et diminue les facultés intellectuelles et de raisonnement.
- Il réduit la capacité de faire un travail ordinaire, diminue la force musculaire, affecte le cœur et la circulation.
- La consommation d'alcool prolongée provoque aussi l'impuissance dans certains cas.

LES EFFETS NÉGATIFS DU TABAC

Les patients qui ont tendance à beaucoup fumer sont sujets :

- Aux problèmes cardiovasculaires, comme l'ischémie myocardique.
- Aux problèmes respiratoires, comme la bronchite chronique et la maladie pulmonaire obstructive chronique.
- Aux maladies vasculaires, comme la thrombo-angéite oblitérante.
- Aux taches sur les dents et aux caries dentaires.
- Aux carcinomes oraux et aux cancers broncho-pulmonaires.
- A l'impuissance.

REMÈDES MAISON POUR VAINCRE L'ALCOOLISME

- L'herbe d'angélique. Herbe consommée sous forme de tisane ou de teinture trois fois par jour, après les repas. Aide à réduire l'envie d'alcool.
- Mangez quotidiennement deux ou trois pommes pour diminuer l'envie de vin et d'autres boissons alcoolisées. Egalement utile pour diminuer le sentiment d'ébriété provoqué par les boissons alcoolisées.
- Les dattes. La personne devrait boire un demi-verre d'eau dans lequel on aura écrasé quatre ou cinq dattes. Faites-le deux fois par jour pendant quelques mois.
- Les jus de fruit. La meilleure boisson pour remplacer l'alcool, c'est un verre de jus de fruit frais. Le patient alcoolique devrait boire beaucoup de jus et manger un bonbon ou un autre en-cas, chaque fois qu'il a envie d'alcool.
- Le raisin. Le raisin contient la forme d'alcool la plus pure et c'est un substitut sain. Les alcooliques devraient prendre du raisin ou du jus de raisin toutes les cinq heures, c'est-à-dire trois fois par jour. Manger quotidiennement quelques raisins secs pendant quelques mois aide aussi à diminuer l'envie d'alcool.

- **Le lait.** Buvez quotidiennement deux grandes tasses de lait.
- **Les oranges.** Manger deux ou trois oranges, ou boire un verre de jus d'orange juste avant le petit-déjeuner aide également à diminuer l'envie d'alcool.
- **L'eau et l'alcool.** Ajoutez huit parts d'eau pure à une part d'alcool et buvez par gorgées. Ne pas siroter. Ensuite, boire encore deux verres d'eau ou plus. Si vous avez tendance à vomir, c'est excellent ! Cela aidera la personne alcoolique à briser son habitude de boire.

COMMENT SURMONTER LES EFFETS DE L'ÉBRIÉTÉ

- Pour diminuer les effets toxiques de l'alcool, le patient pourra prendre une cuillère à soupe de miel trois fois par jour.
- Boire fréquemment de l'eau froide.
- Appliquer un linge trempé dans de l'eau froide autour de la tête, de l'abdomen et des reins diminue les effets de l'ébriété.
- On devrait prendre trois cuillères à café de jus de feuilles de margose mélangées à un verre de babeurre chaque matin pendant un mois. C'est un antidote efficace contre l'intoxication causée par l'alcool.
- Manger deux ou trois pommes peut aider à surmonter les complications dues à un alcoolisme chronique.
- Une fois par jour pendant un mois, on devrait prendre un demi-verre de jus de feuilles de céleri cru mélangé à une quantité d'eau égale. C'est un antidote efficace contre l'intoxication causée par l'alcool et qui aide également à réduire les dommages que l'alcool cause au foie et au pancréas.
- En cas de vomissements et de haut-le-cœur qui suivent la consommation d'alcool, donnez à la personne autant de café noir très chaud qu'elle peut en avaler.

MESURES ET REMÈDES MAISON POUR VAINCRE LE TABAGISME

- **Le babeurre.** Le babeurre est un excellent remède pour réfréner le désir de fumer ou de prendre du tabac. Ajoutez une cuillère à café de jus de citron, une pincée d'ase fétide et quelques feuilles de curry au babeurre, mais n'ajoutez pas de sel. A consommer deux fois par jour quotidiennement avec les feuilles de curry pendant au moins deux mois.
- Si une personne trouve difficile d'arrêter de fumer ou de prendre du tabac, elle devrait passer à une marque avec une teneur en nicotine plus faible, mais sans augmenter le nombre des cigarettes et sans respirer la fumée trop profondément.

- Ensuite, cette personne ne devrait plus fumer qu'une demi-cigarette à la fois et diminuer ainsi graduellement la quantité de nicotine qui pénètre dans son corps.
- Si la personne fume à cause du stress ou d'une grande tension, elle pourrait s'engager dans des activités comme le yoga, la natation, faire de l'exercice, prendre un bain chaud, etc., ce qui la détendra d'une manière beaucoup plus sûre et efficace.
- Il est important de veiller à ce que le patient ne commence pas à boire de l'alcool ni à prendre trop d'autres stimulants, comme le thé, le café, etc. dans ses efforts pour cesser de fumer.
- Chez la personne qui s'abstient de fumer, la sécheresse de la bouche et une sensation de dessèchement intérieur est la plainte la plus fréquente. Dans ces cas-là, il est conseillé à la personne de boire régulièrement de l'eau froide ou des boissons froides.

(Référence: Dr. Farokh J. Master, Nature's Healing Power Through Food)
