



Santé

USAGES PHARMACEUTIQUES

Aérophagie : huile à l'anis vert, huile au cari, huile à la coriandre, huile à l'estragon, huile au fenouil, huile à la menthe.

Affections respiratoires : huile à l'ail, huile à l'oignon, huile à la sarriette, huile au thym.

Angine : compresses tièdes d'huile d'olive à l'essence de lavande (10 %) sur la gorge.

Asthme : huile à l'ail, huile à la lavande, huile à la marjolaine, huile à la sarriette, huile au thym.

Bronchites : frictions et compresses tièdes d'huile d'olive à l'essence d'eucalyptus sur le thorax.

Brûlures : compresses à l'huile au millepertuis ou à l'huile aux roses ou aux soucis.

Calculs biliaires : huile au citron, huile à la noix de muscade.

Courbatures musculaires : frictions tièdes à l'huile de thym.

Diarrhée : huile au gingembre, huile à la noix de muscade, huile à l'oignon, huile au romarin, huile à la sarrette.

Digestion difficile : huile à la cannelle, huile à la coriandre, huile à l'estragon, huile au fenouil, huile au gingembre, huile au romarin, huile à la sauge, huile à la sarriette, huile au thym.

Écorchures : compresses à l'huile d'olive au genièvre ou au girofle ou à la lavande ou au romarin ou au thym.

Enrouement : compresses tièdes d'huile d'olive à l'eucalyptus ou au thym contre la gorge.

Flatulence : huile au gingembre, huile à la noix de muscade.

Hypertension : huile à l'ail, huile à la sauge.

Migraine : huile à la lavande, huile à la marjolaine, huile à la menthe, huile au romarin.

Otite : un filet d'huile d'olive tiède dans l'oreille calmera mes élancements et les démangeaisons.

Piqûres d'insectes : compresses d'huile d'olive aux lys (une grosse poignée de pétales frais de lys dans $\frac{3}{4}$ litre d'huile d'olive exposé 2 mois environ au soleil).

Rhumatismes : frictions à l'huile d'olive à la camomille (1 partie de fleurs séchées pour 8 parties d'huile à laisser macérer quelques semaines) ou aux lys ou à la lavande. Frictions avec un mélange composé d'1 dose d'acide formique avec 9 doses d'huile d'olive à laisser macérer pendant 8 jours sans agiter le flacon.

Spasmes gastriques et entériques : huile au basilic, huile au cari, huile à la menthe, huile à la sarriette.

USAGES COSMÉTIQUES

Acné : compresses d'huile d'olive verte vierge aux feuilles de morelle noire, ou à l'essence de genièvre ou à l'essence de lavande.

Cheveux à fortifier : huile d'olive à l'essence de thym.

Cheveux gras : shampoing spécial en battant, à la fourchette, deux œufs dans une tasse remplie d'huile d'olive et de rhum. Vous versez ensuite cette préparation sur votre tête, frottez et laissez agir quelques minutes avant de rincer généreusement.

Cor : feuilles de joubarbe macérées dans l'huile d'olive à l'ail. Cataplasme d'ail cru ou bien cuit au four et d'huile d'olive.

Coup de soleil : compresses avec $\frac{1}{3}$ d'huile de tournesol, $\frac{1}{3}$ d'huile de pépins de raisin et $\frac{1}{3}$ d'huile d'olive. Pour prévenir les coups de soleil : frictions avec de l'huile d'olive (150 ml) enrichie de teinture d'iode (8 gouttes) et fortement battue au jus de citron ou avec un mélange à part égales d'huile d'olive, d'huile sésame et d'huile d'avocat. Plus facilement, le bronzage est réalisé en se frictionnant avec de l'huile d'olive contenant de l'essence de serpolet.

Crevasses : une simple application d'huile d'olive sur les mains et les pieds suffira pour soigner vos crevasses.

Dartres : compresses à l'huile d'olive de morelles (faire macérer 100 g de feuilles fraîches de morelle dans 200 g d'huile d'olive neutralisée). Compresses d'huile d'olive à la camomille ou au citron.

Dents blanches : frottez doucement vos gencives du bout des doigts imprégnés d'huile d'olive, laissez agir 5 minutes dans la bouche.

Engelures : compresses d'huile d'olive tiède battue au jus de citron.

Gerçures : une préparation réalisée avec un jaune d'œuf, une cuillerée à café d'huile d'olive, une cuillerée à soupe de lanoline, le jus et la pulpe d'un citron remédiera parfaitement aux gerçures de vos mains et de vos lèvres. Il suffit pour cela de mélanger tous ces composants, de vous en enduire les mains et d'enfiler de vieux gants sacrifiés avant d'aller vous coucher.

Mains (beauté) : frictionnez les mains avec de l'huile d'olive à l'essence de citron. Humectez l'intérieur de gants avec le mélange suivant : 30 g d'huile d'olive, 15 g d'eau de rose, 8 g de teinture de benjoin. Mettez les gants pour toute la nuit et, au réveil, lavez-vous les mains à l'eau chaude.

Ongles cassants : plongez les ongles dans de l'huile d'olive tiède aux feuilles d'olivier enrichie en essence de citron pendant une minute, puis massez bien. Recommencez 10 fois l'opération. Un mélange d'huile d'olive tiède et de jus de citron appliqué longuement sur le bout des doigts renforce les ongles et évite qu'ils cassent.

Peaux sèches : enduisez-vous d'huile d'olive à 10 % d'essence de lavande et 2 % de serpolet, puis prenez un bain chaud (32°C), savonnez-vous puis rincez abondamment. Appliquez la pulpe d'un avocat bien pilée dans de l'huile d'olive. Gardez 10 minutes, enlevez à l'eau tiède. Une cuillerée à café d'huile d'olive vierge battue avec un jaune d'œuf constitue également un excellent masque nourrissant pour les peaux sèches (appliquez ½ heure sur le visage 1 fois par semaine ; nettoyez ensuite à l'eau tiède).

Pellicules : massez votre cuir chevelu avec un mélange de 150 g d'huile d'olive, 20 g d'huile de ricin et 20 g d'eau de Cologne.

Pieds sensibles : frictionnez-les longuement avec de l'huile d'olive au camphre, n'essuyez pas et mettez des chaussettes pour la nuit. Au réveil, lavez-vous les pieds à l'eau chaude.

Rides : massez délicatement votre visage 2 fois par semaine, avant de vous endormir, avec un mélange d'huile d'olive et de jus de citron.

Souplesse de la peau : comme dans l'Antiquité, après friction au gant de crin à sec et une douche froide, assouplissez la peau par un bref auto massage sur tout le corps en s'aidant de quelques gouttes d'huile d'olive que l'on peut parfumer à son gré ou laisser telle quelle, l'odeur de l'olive ne restant pas sur la peau.

Souplesse et élasticité des muscles : après les efforts physiques déployés dans le sport, frictionnez vos muscles d'un mélange d'huile d'olive et d'essence de romarin.