

# Recettes de Pépé et Mémé contre les maux de hanches

*Les hanches étant des articulations essentielles dans le corps, elles supportent notre poids et de nombreuses activités font appel à ses capacités : marcher, se baisser, s'asseoir... Mais il se fait que les hanches prennent un coup de douleurs.*

**RECETTES DE PÉPÉ & MÉMÉ**

En ligne | [journalsantenvironnement.com](http://journalsantenvironnement.com)

Investiguer, Vérifier, Informer

Tél : +229 97 04 40 53

**Journal Santé Environnement**



Des douleurs qui sont très fréquentes chez les femmes. Elles peuvent être de différents types. Le plus souvent, elles sont liées aux cycles menstruels mais elles peuvent également venir

d'un problème musculo-squelettiques : soit elles font ressentir une sensation de lourdeur au niveau du bassin, soit un pincement qui peut devenir très douloureux en fonction des patients. Quoi qu'il en soit, ce type de maux est très encombrant pour les personnes concernées que ce soit lors de la marche, du maintien d'une position assise ou encore durant le sommeil.

C'est pourquoi notre rubrique « Recettes de Pépé et Mémé » vous propose une recette simple du Pépé Claude Djankaki pour traiter le mal.

Vous avez les maux de hanches communément appelés maux de reins ou hernie discale.

**1/Traitement** : Chercher une quantité raisonnable de citron africain, les feuilles de moringa, et du Akikon-ma.

**2/Processus** : Couper les citrons et les disposer dans la marmite en terre, ajouter les feuilles de moringa et en dernière position les feuilles akikon- ma. Préparer légèrement de façon à ne pas tuer la vertu des ingrédients.

**3/Posologie** : Boire un grand verre matin, midi et soir légèrement chaud.

Rappelons qu'en Afrique les grands parents faute de pharmacie et de médecine moderne ne faisaient recours qu'aux vertus des plantes pour prévenir ou guérir certains maux dont ils souffraient. ***N'est-ce pas le moment de retrouver ces vieilles habitudes ?***

***Megan Valère SOSSOU***