

LES CHRONIQUES SANTÉ

De KATIA DUBOIS

Des recettes naturelles et éprouvées

L'hiver, indispensable à la préparation du printemps draine son lot de maladies qui affectent souvent nos poumons et notre système digestif : rhumes, bronchite, gastro-entérites... Revenons sur les recettes naturelles et éprouvées pour nous retaper.

Les infusions, inhalations, les soupes et les fruits

Le thym infusé 10 min et agrémenté de miel pour soulager les poumons. Les inhalations d'eucalyptus pour soulager les sinus. Les soupes de légumes un peu plus chargées en poireaux, oignons, ail, navets dont le pouvoir est de lutter contre les bactéries et provoquer une élimination rapide des toxines. La vitamine C par la consommation des fruits : citrons, oranges, clémentines, pommes.

AIL AIL AIL... Bon pour lutter contre les bactéries, pour la circulation du sang, l'hypertension et j'en passe... L'ail ne sert pas qu'à repousser les vampires !!!

Un début d'otite ou un mal de gorge, le nez pique et commence à couler

Pelez une gousse d'ail et coupez-la de façon à obtenir deux morceaux à placer au bord de l'orifice de chaque oreille. Veillez à ne pas les enfoncer de façon à pouvoir les retirer facilement. Laissez en place au moins 40 minutes, vous pouvez ressentir un peu de brûlure mais l'ail soulagera la sphère « nez, gorge, oreilles » rapidement.

Poumon encombré avec une toux grasse ou sèche

Utilisez un litre de lait entier à faire chauffer dans une casserole dans laquelle vous rajoutez une tête d'ail non traitée avec sa peau, montez à ébullition 3 min puis coupez le feu et laissez infuser à couvert 10 min. Filtrez dans un bol, rajoutez du miel et buvez. Vous pouvez réutiliser la même tête d'ail au moins trois fois. Pour les intolérants au lait animal, vous pouvez le faire avec du lait végétal.

Le sirop magique des grands-mères avec le navet et le miel pour les toux nocturnes

Trouvez un gros navet, pelez juste le dessus que vous creusez pour faire un puits. Mettez-le dans une coupelle et remplis-

sez-le de miel ou de sucre brun. Laissez-le agir deux, trois heures. Un sirop va se créer dans le creux du navet. A boire avant de se coucher. Recharger à nouveau de miel ou de sucre. Le navet vous donnera ce sirop naturel jusqu'à son flétrissement.

Gastro-entérite

Quand elle n'est pas infectieuse, elle peut être soulagée de la façon suivante : Mettez du gros sel dans le nombril et posez une bouillotte dessus pendant 15 minutes, la chaleur de la bouillotte se transmettra au sel qui aidera à calmer les spasmes, nausées, vomissement et diarrhées. Et surtout lavez-vous souvent les mains.

Consommez aussi un peu d'argile blanche à diluer dans un verre d'eau pour nettoyer l'intestin : 1 cuillère à soupe dans un grand verre d'eau.

Lorsque vous souffrez de diarrhées, il est important que vous renouveliez vos réserves d'eau et d'électrolytes (potassium, sodium, chlorure). Pour cela, mélangez une demi-cuillère à café de sel et quatre cuillères à café de sucre dans un litre d'eau. Ajoutez un peu de jus d'orange, de jus de citron. Buvez toute la quantité dans la journée.

Et pour vous réchauffer, le vin chaud est bien agréable s'il est agrémenté de cannelle, de gingembre, de clou de girofle et de miel ou sucre brun.



KATIA DUBOIS

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise et naturopathie
Ker Tamalou
18, place de l'Église 56310 GUERN
06 76 87 36 34
duboiskastell@gmail.com



La consultation d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise/naturopathe ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.