

SECRETS DE SANTÉ

2017



JANVIER



Vous trouverez dans cet almanach des idées pour être en bonne santé et le rester, selon 3 grands principes :

1. Diminuer les toxines :
 - Profiter de ce que la nature nous offre (cueillette, plantes dépolluantes et potager)
 - Adapter son alimentation (recettes)
 - Limiter les agressions externes (produits ménagers et cosmétiques maisons)
2. Stimuler les organes éliminateurs (émonctoires)
 - Cures, jus, tisanes
 - Huiles essentielles
3. Se détendre
 - Relaxation
 - Loisirs et création toujours dans un esprit de « Réduire, Réutiliser, Recycler » pour que la nature puisse continuer à nous offrir ce dont nous avons besoin .

Pour en savoir plus sur la raison de ces 3 grands principes, écoutez la conférence de Delphine
[« Guérir avec ce que vous Mangez »](#)

Nos conseils « santé » ne sont pas fait pour soigner ou maigrir mais pour nettoyer l'organisme. Ils ne sont pas un traitement symptomatique mais agissent sur les causes profondes de ceux-ci.

Ils ne remplacent pas une visite chez le médecin !



Mode d'emploi



Phase de la lune



Dents et cheveux
(ap 12h)



Conseils des actions à faire ou ne pas faire
(ici ne pas intervenir sur les cheveux ni les
dents, hormis brossage et lavage)

Énergie favorable du jour pour les travaux à
accomplir au jardin. (ici matin fleur, après-midi
ne pas jardiner)

Abréviations utilisées

HE= huile essentielle

HV= huile végétale

EPP= extrait de pépins de pamplemousse

CS = cuillère à soupe

cc = cuillère à café

gte= goutte

avt= avant

ap=après

TMX= Thermomix

Tisanes actives

- ➔ Pour les racines et les bois faire une décoction : mettre dans l'eau froide et porter à ébullition, laisser frémir 5 à 15mn et laisser infuser 10mn
- ➔ Pour les fleurs et les feuilles faire une infusion : 1cc de plantes sèches ou 1 branche fraîche dans une tasse, couvrir d'eau frémissante et laisser infuser 10 à 15mn (fleurs à feuilles épaisses)





Fruits et graines (tous les fruits mais aussi : tomates, pois, céréales, haricots...)



Racines et écorces (tous ce qui est sous terre : pomme de terre, asperges, ail...)



Feuilles (salades, poireaux, choux, herbes aromatiques...)



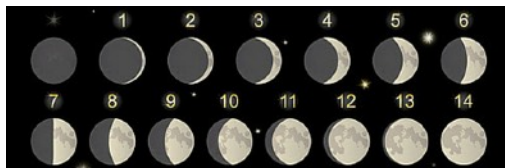
Fleurs (toutes les fleurs mais aussi : artichauts, brocolis, choux-fleurs...)



Déconseillé voir néfaste (éviter toute action)



Meilleur jour pour l'action indiquée



Lune croissante



Lune décroissante



Lune montante



Lune descendante



OI JANVIER
Dimanche



Bonne Année 

LE TRUC EN PLUS

Massage du ventre au
Virorgène

+

Bouillote sur le foie




CURE LENDEMAIN DE FÊTE (3 J)

Maître mot : drainage du foie

- ➔ 1 verre de jus de betterave rouge crue avant les 3 repas (seule ou avec pomme, carotte, gingembre, citron)
- ➔ Potage purifiant : Recouvrir d'eau 4 gousses d'ail, 4 tomates, 1kg de légumes bio et faire bouillir 30mn. Assaisonner avec du poivre, 2CS fines herbes et 1 jus de citron.
- ➔ 1gte d'HE de Romarin dans 1cc de miel après les repas





 Dents, cheveux et chirurgie (ap 12h)



JANVIER
02
Lundi



Aérer 10mn tous les matins afin de renouveler l'air de la maison.

Préférer : Citron, bicarbonate, vinaigre, savon noir et ...
« huile de coude » aux produits d'entretien classiques

ANTHURIUM

Très utile pour la dépollution de l'ammoniac, placez cette plante dépolluante dans la cuisine ou la salle de bain où se trouvent les produits d'entretien qui risquent de dégager ce polluant (dégraissants, nettoyage des sols...)

Besoins: T° >15°C, terreau toujours humide, lumière vive



JANVIER
03
Mardi



- 📌 Cet après-midi : brasser le compost
- 📌 Récolte graines « fleurs » et « feuilles »



COMPOST

Il sert de : fertilisant, amendement, paillage, terreau...

En plus il recycle une bonne partie de nos ordures ménagères!

Si vous n'en avez pas c'est le moment d'en commencer un, un simple tas au fond du jardin peut suffire.

Pensez à :

- ➔ Le placer pas trop loin de la cuisine ni du potager (si possible)
- ➔ L'installer en contact avec le sol
- ➔ Le brasser une fois par mois
- ➔ Diversifier les déchets

Plus d'info sur le compost ? [Cliquez-ici](#)

TRIER SES GRAINES

Mettre les graines dans un verre d'eau :


Elles flottent ? plus de pouvoir germinatif, Les jeter au compost.
Elles coulent ? OK


Tout un sachet à tester ?

[Cliquez-ici](#)





 Dents et chirurgie

 Soins peau tendance sèche ou mixte

JANVIER

04

Mercredi

BAUME À LÈVRES



Passer la langue sur les lèvres accentue les gerçures car l'humidité conduit le froid. En plus les enzymes digestives de la salive aggravent la blessure en digérant les tissus.

La solution simple : le **beurre de Karité** qui crée une barrière de protection et permet l'autoréparation.

Plus recherché la recette ci-contre.



– Faire fondre au bain marie :

✓ 3 à 5g* de cire d'abeille + 10g HV (macadamia & jojoba)

– Hors du feu ajouter :

✓ 3g miel liquide + 3g HE (lavande, benjoin, rose)

* texture : 3g = crémeuse et satinée à 5g = compacte et mate

JANVIER
05
Jeudi



BONNES RÉOLUTIONS ZEN

Cette année je fais :

- ➔ 1 pause par jour pour me recentrer : 1/2h de méditation équivaut à 3h de sommeil, plus on pratique plus elle devient facile et efficace
- ➔ 1 « repas positif » par jour : partager autour de la table les moments positifs de la journée
- ➔ 1 « journée déconnectée » par semaine : éteindre les appareils électroniques et communiquer dans la vraie vie
- ➔ 1 fois par semaine je me couche avant 22h30 (💡 ça peut être le même jour)
- ➔ 1 nouvelle expérience tous les mois





JANVIER
06
Vendredi



Pour 4 personnes

- ✓ 6 oeufs
- ✓ 80g sucre de coco
- ✓ 25cl crème de coco
- ✓ 3g agar-agar

TRIO COCO GINGEMBRE

- ➔ Monter les blancs en neige (TMX 5mn vit 3-4 avec fouet) et réserver
- ➔ Fouetter le sucre de coco et les jaunes d'oeufs jusqu'à blanchiment (TMX 1mn30 vit 6) puis tout en mélangeant ajouter la crème de coco (TMX à 1mn)
- ➔ Verser la moitié de ce mélange dans des petits ramequins et mettre au four 30mn à 150°C (crème brûlée)
- ➔ Ajouter l'agar-agar à la seconde moitié et faite chauffer 3mn (TMS 3mn 70° vit 1), incorporer aux blancs en neige
- ➔ Verser la moitié de la préparation dans des verrines et mettre au frais pour au moins 1h (mousse)
- ➔ Verser le reste dans des petites terrines et mettre au four 15mn à 150°C (soufflé)



JANVIER
07
Samedi



- Cheveux : couleur, coupe pour repousse rapide et facile à coiffer
- Semer en place : Fève
- Récolte graines « fruits »

VINAIGRE DE RINÇAGE

Faire bouillir 1l de vinaigre de cidre

Ajouter 2 poignées de lavande + romarin + camomille + pétales de rose

Laisser macérer 10 j puis filtrer



BAIN D'HUILE CAPILLAIRE



Faire fondre au bain marie :

- ✓ 1 CS HV coco
- ✓ 1 CS autre HV (avocat, olive, jojoba...)

Ajouter hors du feu :

- ✓ 3 CS miel et/ou glycérine végétale
- ✓ 3gte HE ylang-ylang
- ✓ 2gte HE lavande

Appliquer sur cheveux humides et laisser poser de 30 mn à toute la nuit, la tête enroulée dans une serviette chaude.

Laver les cheveux et faire un dernier rinçage au vinaigre de cidre.





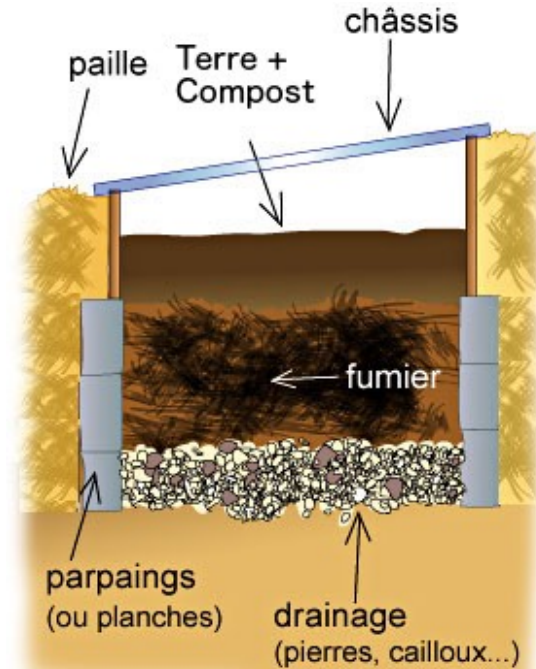
- Soins peau tendance sèche ou mixte
- Cheveux : couleur, coupe pour repousse rapide et facile à coiffer

JANVIER
08
Dimanche



COUCHE CHAUDE

- Remplir un caisson de parpaing de 75cm de haut de fumier de cheval frais mélangé à des feuilles mortes de l'automne passé très tassé
- Poser dessus un coffrage en bois de 25cm de haut et remplir jusqu'à 5cm du bord de 50% terre 50% compost
- Couvrir d'un châssis et isoler avec de la paille tout autour
- La température va monter jusqu'à 85°C, une fois redescendue et stabilisée à 20-25°C procéder au semis précoces.
La température va rester à 18-20°C pendant au moins 2 mois



JANVIER
09
Lundi



- Récolte aérienne : choux d'hiver (Milan, Bruxelles, frisés, pommés), brocolis, mâche, poireaux...
- Récolte graines « racines » et « feuilles »

ANTI BUÉE

Nettoyer le pare-brise avec un mélange :

3/4 vinaigre blanc

+

1/4 eau distillée

Mettre quelques gouttes de glycérine sur un chiffon et bien essuyer

LAVE-GLACE HIVER

- ✓ 100cl Vinaigre blanc
- ✓ 1 CS cristaux de soude et/ou savon noir
- ✓ 50cl vodka 1er prix (contre le gel)
- ✓ 2l eau distillée

Mélanger tous les ingrédients et verser dans le réservoir





- 📍 Récolte sur arbre pour tisanes gustatives (avt 12h)
- 📍 Élimination mauvaises herbes vivaces (ap 12h)
- 🚫 Cheveux et chirurgie

JANVIER
IO
Mardi



VELOUTÉ POTIMARRON

Cuire 20mn dans 750ml d'eau (TMX 20mn 100° sens inverse Vit 1) :

- ✓ 1 potimarron
- ✓ 2 échalotes émincées
- ✓ 1 cube bouillon légumes

Ajouter :

- ✓ 20cl crème avoine
- ✓ 1CS curry
- ✓ tabasco (en fonction des goûts)

Mixer (TMX 1mn Vit 10)



OUIL DE LYNX

Pour garder une bonne vue, consommez des potirons, potimarrons, citrouilles et autres courges, ils protègent de la dégénérescence de la rétine.

ex: velouté potiron patate douce

Pour la vision nocturne tournez-vous vers les fruits noirs : cassis, myrtilles et mûres

ex: muffins à la myrtille





EXEMPLE DE PLANIFICATION DE CARRÉS POTAGERS :


Bourrache, Chrysanthème, Zinnia				
Nigelle de Damas, Eschscholtzia, Pensées	Potimarron (x1) Soucis	Poireaux (x16) Soucis	Blette (x3) Soucis	Nigelle de Damas, Eschscholtzia, Pensées
	Carotte	Haricot (x3) Tournesol	Brocolis (x4)	
	Poivron (x1) Tagètes	Radis /Laitue	Aubergine (x1)	
Belle de jour, Cosmos, Capucine				

Bourrache, Chrysanthème, Zinnia				
Nigelle de Damas, Eschscholtzia, Pensées	Tomate cerise (x1) Basilic	Echalote (x16) Tagète	Courgette (x1) Tagète	Nigelle de Damas, Eschscholtzia, Pensées
	Patate douce (x3)	Concombre (x1) Tournesol	Chou-fleur (x4)	
	Melon (x1)	Laitue /Radis	Tomate (x1) Tagète	
Belle de jour, Cosmos, Capucine				





 Dents et chirurgie

 Tondre (ap 15h)



JANVIER

12

Jeudi



→ 5 gtes d'HE lavande et/ou petit grain bigaradier sur l'oreiller

→ Un sachet de fleurs de lavandes et/ou de houblon glissé dedans

SOMMEIL

- Chambre calme, pas trop chauffée, sans appareil électronique ni télévision et avec une excellente literie.
- Diner : peu de protéines mais plutôt des féculents et des aliments riches en tryptophane (amande, lait, banane) qui favorisent l'alternance jour/nuit
- Tisanes :
 - décoction de valériane (10g pour 1/4l d'eau, 20mn)
 - infusion de tilleul + fleur d'oranger + miel de tilleul
- Et on éteint le wifi avant de se coucher !



JANVIER
13
Vendredi



Épilation

S'allonger sur le bord d'une table, ramener une jambe pliée sur le buste en laissant pendre l'autre, souffler et se relâcher au maximum le plus longtemps possible.



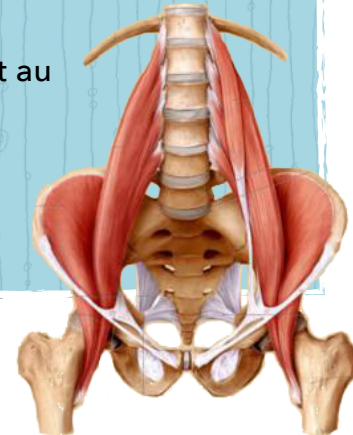
Recommencer de l'autre côté.

ÉTIREMENT DES PSOAS

Ce muscle, qui part de la hanche, traverse l'abdomen et s'attache sur les cinq vertèbres lombaires, côtoie le tube digestif au niveau de la fin de l'assimilation des aliments, quand il ne reste quasi plus que des toxines qu'il a tendance à accumuler.

Aussi appelé « muscle de l'âme », il réagit au stress émotionnel.

Étirer les psoas permet de se débarrasser des toxines mais aussi de sa peur et de son anxiété.





- Cheveux : coupe pour qu'ils soient plus épais et moins de chute
- 1ère coupe de bébé (ap 9h)
- Épilation

JANVIER

14

Samedi

LINIMENT STABLE

Faire fondre au bain marie

- ✓ 5g de cire d'abeille dans
- ✓ 125ml HV (olive, jojoba...)

Hors du feu émulsionner avec

- ✓ 125ml eau de chaux

Ajouter

- ✓ 5 gte Extrait de pépin de pamplemousse

LINIMENT OLÉO CALCAIRE

Idéal pour la toilette des bébés mais aussi des peaux sèches ou en cas de conditions extrêmes (montagne, sortie hivernale en mer, si vous allez faire un tour au pôle nord...)

C'est un soin qui hydrate et protège la peau tout en la nettoyant.


Formule « basique » à secouer avant chaque utilisation :

Mélanger 125ml d'eau de chaux et 125ml d'huile végétale (Peaux sensibles : Calendula , peaux sèches : amande douce, toutes peaux : noyaux d'abricot...)



JANVIER
15
Dimanche



 Cheveux, dents et chirurgie

 Épilation



PUZZLE PORTE-MANTEAU

Horreur il manque des pièces au puzzle préféré de pitchoun, pas de panique on recycle :

Remplacer chaque pièce manquante par une patère, un crochet ou un bouton de porte.

On encadre le tout et hop au dos de la porte de la chambre.

Peut-être même que pitchoun y suspendra son gilet au lieu de le laisser trainer par terre (en croisant fort les doigts sur un malentendu...)



- Cheveux : coupe pour repousse lente et moins de fourches, permanente/lissage
- Nettoyer la peau



LOTION ANTI-BOUTONS

Faire bouillir 5 clous de girofle dans $\frac{1}{2}$ bol d'eau, filtrer

Une fois refroidi, ajouter $\frac{1}{4}$ jus de citron et 5 cc eau de rose

Appliquer pour assécher et éliminer les imperfections



EAU FLORALE

Éviter le savon sur le visage. En hiver, choisir pour nettoyer le visage et se démaquiller de l'eau florale de :

- ✓ Rose : lutte contre le vieillissement cutané dû à l'exposition au froid
- ✓ Bleuet : lutte contre les agressions du froid et répare la peau irritée
- ✓ Camomille : pour les peaux sèches et irritées par le vent glacial





JANVIER

17

Mardi



-  Ongles (matin)
-  Chirurgie (matin)



Porter à ébullition 2 bâtons d'aubier de tilleul sauvage du Roussillon dans 1l d'eau

Laisser frémir 15mn puis (hors du feu) infuser 10mn
Filtrer et conserver en thermos



CURE AUBIER DE TILLEUL (10J)

Drainage puissant mais sans agression et en douceur de 3 organes éliminateurs (émonctoires) à la fois : reins, foie, peau

Accompagner d'une alimentation saine, sans graisses cuites mais riche en graisses crues (huile olive, sésame, noix...)
Bien filtrer (dépôt âcre) et boire dans la journée (après 24h oxydation et perte des bénéfices thérapeutique)

Bonus : lutte contre la rétention d'eau et la cellulite, prise durant les quinze derniers jours du cycle réduit les douleurs menstruelles





- Planter : ail rose, échalote, oignon blanc (ap 15h)
- Fongicide (soir)



FONGICIDE

- Faire un lait d'argile :
 - ✓ 1 l eau
 - ✓ 1 CS d'argile surfine
- Mélanger :
 - ✓ 20 gte HE (ail => oïdium, tea tree => moisissures, origan => mildiou...)
 - ✓ 1 CS savon noir
- Ajouter au lait d'argile et pulvériser



PAILLAGE

Pour protéger les plantes du froid, les recouvrir de :

- Paille : bonne isolation, améliore et fertilise le sol
- Feuilles mortes : excellente isolation, laisse circuler l'air et produit de la chaleur tout en ayant une action fertilisante.
- Compost: idéal car fertilise et amende la terre tout en étant un bon isolant



JANVIER
19
Jeudi



- 🕒 Récolte « racines »
médicinales (ap 15h):
Tormentille, Benoîte,
Bistorte, Impérateur,
Livèche
- 🕒 Insecticide (matin)

COMMENT :

- Quelques gouttes dans une coupelle d'eau posée sur le radiateur
- Dans un pulvérisateur (bien secouer avant de pulvériser car les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau)
- À l'aide d'un diffuseur
- Sur un mouchoir à respirer plusieurs fois par jour, ou sur le col d'un vêtement

PARFUM D'AMBIANCE

Pour assainir, humidifier et parfumer, les huiles essentielles de saisons sont :

- Lavande - *Lavandula officinalis* : relaxante, antiseptique des voies ORL, expectorante
- Eucalyptus - *Eucalyptus globulus* : antiseptique des voies ORL et pulmonaires
- Thym - *Thymus vulgaris* : contre les infections ORL et pulmonaires, stimule l'immunité
- Pin - *Pinus sylvestris* : purifie l'atmosphère et libère les bronches
- Ravintsara - *Cinnamomum camphora* : très puissant stimulant immunitaire et très efficace contre les virus. Décongestionne les fosses nasales et débouche le nez





JANVIER
20
Vendredi



On peut également
utiliser :

- du plâtre
- des moules à glaçons, savons, chocolats...

DIFFUSEUR

- Étaler de l'argile sans cuisson sur environ 1,5cm d'épaisseur (couleurs au choix et à associer)
- Avec un emporte pièce découper la forme de votre choix (possibilité de « graver », humidifier pour lisser)
- Laisser sécher
- C'est fini, il n'y a plus qu'à déposer quelques gouttes d'huiles essentielles



JANVIER

21

Samedi



- Épandre du fumier
- Cheveux : coupe pour repousse lente et moins de fourches
- Nettoyer la peau
- Tondre



LE TRUC EN PLUS

- Cendre de bois (max 2 grosses poignées par m² et par an, ne pas mettre au compost) = apport de potasse : ail, rosiers, pomme de terre, légumes fruits
- Marc de café = apport d'azote : carottes, oignons, persil, légumes feuilles
- Coquille d'oeuf = apport de phosphore : tomates, fraisiers, légumes graines et bulbes



PRÉPARER LE SOL

Pour ne pas perturber la vie du sol, aérer et ameublir la terre sans la retourner avec une fourche bêche ou une grelinette. Travailler quand le sol est juste humide, ni desséché ni détrempé.

Une fois la terre travaillée, épandre du fumier composté pour fertiliser et amender:

- Fumier de cheval pour les terres argileuses
- Fumier de vache ou porc pour les terres calcaires ou siliceuses
- Pas de fumier pour : ail, chou de Bruxelles, crosne, échalote, endive, laitue, mâche, navet, oignon, radis, fève, haricots, pois





- Soin peau tendance grasse
- Semis sous abri : poireaux d'été, laitues pommées
- Chirurgie

JANVIER
22
Dimanche



MASQUE CLARIFIANT

- ➔ Mixer ½ concombre épluché + 1 yaourt
- ➔ Appliquer sur le visage et le cou
- ➔ Laisser poser 15 mn.

Pour peau mixtes à grasses.

Le concombre, astringent, assainit, nettoie en profondeur et réhydrate la peau.



S'il en reste, ajouter au mélange non utilisé : De l'ail, de la ciboulette, du citron, du sel, du poivre, de l'huile d'olive...

Et voilà une délicieuse sauce à déguster bien fraîche



JANVIER
23
Lundi



Cheveux : coupe pour qu'ils repoussent plus épais

PLACE À LA SIMPLICITÉ


En ne succombant pas au matérialisme et en ayant une consommation réfléchie, on peut se concentrer sur l'essentiel.

« Simplifier nos pensées, nos paroles et nos actes nous évite de sombrer dans la rumination mentale, le bavardage inutile et les vaines activités qui dévorent notre temps précieux et conduisent à une succession de situations dysfonctionnelles.

Avoir l'esprit simple n'est pas être simple d'esprit. La simplicité s'accompagne de lucidité, de liberté intérieure, de force d'âme et d'un contentement de bon aloi qui résiste avec légèreté aux aléas de l'existence »

Matthieu Ricard, moine bouddhiste



 Cheveux

 Nettoyer la peau



JANVIER

24

Mardi



Pour une solution plus simple à mettre en place, mélanger :

- ✓ 10 gte HE Eucalyptus
- ✓ 10 gte HE thym
- ✓ 1 verre de lait entier

Verser dans un bain chaud.



MINI HAMMAM



Dans une cocotte mettre 2 poignées de thym et 2 poignées de feuilles d'eucalyptus, remplir jusqu'au repère max d'eau et faire monter en pression pendant que vous prenez une douche bien chaude.

Gardez bien les portes et fenêtres de la salle de bain fermées.

Une fois la douche finie, vous devriez déjà avoir un peu de vapeur, complétez la en apportant la cocote minute (attention de ne pas se brûler) et en libérant la vapeur dans la salle de bain.



JANVIER
25 Mercredi



- Cheveux : permanente / lissage
- Récolte souterraine : panais, navets, carottes, radis noirs...
- Vermifuge

LE TRUC EN PLUS

- Vaporiser du vinaigre blanc dilué (1/10) en dernier rinçage ou en ajouter directement à l'eau de rinçage
- pour récurer, saupoudrer de bicarbonate de soude et vaporiser avec du vinaigre blanc. Laisser agir quelques instants puis frotter.



LIQUIDE VAISSELLE

- Base pour 500ml :
 - ✓ 1 CS cristaux de soude
 - ✓ 40 ml de savon noir
 - ✓ 40 ml de savon de castille (pour la mousse)
- Compléter avec de l'eau très chaude et bien mélanger
- Ajouter en option :
 - Pour parfumer :
 - ✓ 20 gte HE au choix et/ou
 - ✓ 10 cl eau florale et/ou
 - ✓ 5 ml arôme naturel alimentaire
 - Pour protéger les mains :
 - ✓ 1 cc miel et/ou
 - ✓ 1cc gel aloe vera
 - Pour épaissir :
 - ✓ 2g d'agar agar ou
 - ✓ 1CS gomme de guar



- Ongles (soir)
- Dents : détartrage

JANVIER
26
Jeudi

DENTIFRICE

- ✓ 1 cc HV de coco
- ✓ 3 CS blanc de meudon
- ✓ 10 gte HE (citron, menthe...)
- ✓ 1cc glycérine
- ✓ 1cc gel aloé vera
- ✓ 1CS savon de Castille
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 pincée de poudre de clou de girofle
- ✓ 5 gte EPP ou vitamine E



MANUCURE AU CITRON

Au quotidien masser les ongles avec :

- ➔ Soin durcissant:
 - ✓ 1cc vinaigre de cidre
 - ✓ 1/4 jus de citron
 - ✓ 10 gte HE citron
- ➔ Soin nourrissant:
 - ✓ 1 CS HV ricin
 - ✓ 3 gte HE citron
 - ✓ 3 gte HE ylang-ylang
 - ✓ 1 gte HE bois de cade



JANVIER
27
Vendredi



🕒 Récolte « fleurs »
médicinales (avt 12h):
Aubépine, Genêt,
Primevère

🚫 Dents, cheveux et
chirurgie

LE TRUC EN PLUS

Le Sirop des Champs
à base de propolis
soulage les maux de
gorge.



MAL DE GORGE

La ronce est anti-inflammatoire des voies ORL, anti-infectieuse de la gorge et astringente.

Si vous la cueillez choisissez les feuilles hautes pour éviter les souillures des déjections animales.

Pour augmenter son efficacité associez lui des fleurs de mauve

➤ Gargarisme plusieurs fois par jour (à recracher) :

Porter à ébullition 1CS de feuilles de ronces dans 1 tasse d'eau. Laisser infuser 15mn et filtrer.

➤ Tisane 3 fois par jour :

Faire infuser 10 à 15mn dans une tasse d'eau chaude 1 cc de feuilles de ronces et ½ cc de fleurs de mauve. Filtrer et boire





Dents, cheveux et chirurgie



Récolte « bois »
médicinaux (avt 12h):
Ficaire, Gui et bourgeons
de Giroflée, Ronce

JANVIER
28
Samedi

PROGRAMME

Jour 1 : fruits &
légumes

Jours 2 à 6 : pommes

Jour 7 : fruits & légumes

Chaque jour:

- Transpirer : exercices physiques, sauna, hammam...
- Boire des tisanes drainantes
- Masser le ventre dans les sens des aiguilles d'une montre avec du **virorgène**



CURE DE POMME (7 J)

Excellent dépuratif de l'organisme, aide à maintenir son poids en hiver, bienfaits antirhumatismals et diurétiques, régule cholestérol et glycémie.

Ne manger que ce qui est indiqué dans le programme et ne boire que de l'eau et des tisanes drainantes.

Pendant la phase pommes :

- Manger uniquement de la pomme sous toutes ses formes : compote (non sucrée), au four, crue, en jus.
- Manger toutes les heures ou heures et demi

(déconseillée en cas de colites aiguës)



JANVIER
29
Dimanche



Élimination mousse et
moisissure

 Cheveux



Cure de pomme : jour 2 = pommes

LE TRUC EN PLUS

Se libérer de ses
émotions en notant
tout ce qu'on ressent
sans censure jusqu'à
ne plus se sentir
débordé...


RESPIRATION MAÎTRISE DE SOI

- ➔ Mettre une paille dans un verre d'eau et le couvrir de ses mains
- ➔ Souffler doucement dans la paille de façon régulière et aussi prolongée que possible
- ➔ Puis inspirez par le nez sans lâcher la paille avec la bouche





 Dents

 Soins peau tendance
sèche ou mixte

JANVIER
30
Lundi

Cure de pomme : jour 3 = pommes

Remplir avec des
graines de lin, de blé,
du riz, de l'orge, des
petits cailloux...

Rajouter un peu de
lavande, de houblon...


Faire chauffer dans le
four qui refroidi, sur
un poêle, un
radiateur, au micro-
ondes...

BOUILLOTTE SÈCHE

- ➔ Découper 2 fois une forme dans du tissu épais (coton, lin).
- ➔ Coudre endroit contre endroit en laissant une ouverture pour retourner et remplir.
- ➔ Retourner
- ➔ Remplir
- ➔ Fermer





 Cheveux, dents et chirurgie



Cure de pomme : jour 4 = pommes

« JE COUVE QUELQUE CHOSE »

Vite 2 réflexes à avoir:

1 GROG

- ➔ Faire frémir 5 à 10mn dans de l'eau :
 - ✓ 1 citron en rondelles
 - ✓ 1 baton de cannelle
 - ✓ 3-4 clou de girofle
 - ✓ 1 branche de thym
- ➔ Retirer les épices et écraser le citron avec une fourchette. Filtrer et boire le plus chaud possible

Ne pas sucrer, cela nourrirait l'infection, si vraiment on a besoin d'un édulcorant mettre du miel foncé (pauvre en glucose) ou 1cc de sirop de coco.



2 SEL DE NIGARI

Diluer dans 1,5L d'eau faiblement minéralisée :

- ✓ 30g de sel de nigari ou chlorure de magnésium

Conserver au frigo (atténue l'amertume) et boire 1 verre 3x/j jusqu'à avoir fini la bouteille.

Attention: donne des selles liquides (pas une diarrhée, vous pouvez les retenir)



Annexes

Liens

Conférence

« Guérir avec ce que vous Mangez » : www.secretsdesante.fr/webinars/guerir-alimentation-2/

Produits

Virorgène : www.secretsdesante.fr/boutique/virorgene/

Sirop des champs : www.secretsdesante.fr/boutique/sirop-des-champs/

Articles

Potager en janvier : www.secretsdesante.fr/je-prepare-mon-potager/

Le compost : www.secretsdesante.fr/le-compost-en-bref/

Recette velouté potiron patate douce : www.secretsdesante.fr/recette/veloute-potiron-patate-douce/

Recette muffins à la myrtille : www.secretsdesante.fr/recette/muffins-a-la-myrtille/



Bibliographie

- Calendrier Lunaire 2017 *Michel Gros*
- Ma santé au naturel toute l'année *Dr Jean-Christophe Charrié & Marie-Laure De Clermont-Tonnerre*
- Le semainier du potager *Robert Elger*
- Soins au naturel *Nathalie Alglave*
- Ma grand-mère faisait pareil *Anne Dufour*



Patron bouillotte

Oreille
droite

Queue

Oreille
gauche

Ventre

Corps, à couper 1 fois à
l'endroit, une fois à
l'envers



Pas à pas bouillotte



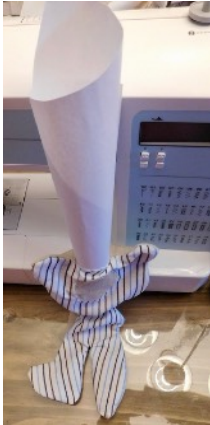
1- découper toutes les pièces



2- réaliser les appliqués



3- assembler endroit contre endroit en laissant une ouverture



4- retourner, rouler une feuille en entonnoir et remplir



5- fermer



Recto



Verso

