LE PARCOURS

DÉTOX AUTOMNE

Les bienfaits de la détox 365 jours par an

COMMENT METTRE FIN AUX APHTES, CREVASSES ET ENGELURES

Avec l'automne surviennent certains maux, dus au froid ou à ce que l'on mange : aphtes, crevasses et engelures.

Les aphtes

Les amateurs de chocolat ou d'oléagineux (en particulier les noix), sont plus susceptibles d'attraper des aphtes. En effet, ces aliments contiennent de l'arginine, un acide aminé qui les provoque.

Il existe heureusement des solutions naturelles pour les soigner.

Argile concassée

➢ Prenez un petit morceau d'argile concassée et appliquez-le sur l'aphte avant de vous coucher. Le matin au réveil, l'argile a fondu et l'aphte a généralement disparu.

Gel ou jus d'aloe vera

En cas d'aphtes chroniques, faites une cure d'aloe vera.

➢ Mettez une cuillère à café de gel ou de jus d'aloe vera dans un verre.

© SNI Éditions

➢ Pour les adultes, ajoutez une goutte d'huile essentielle de laurier noble, un anti-aphte. Pour les enfants, ajoutez plutôt une cuillère à café d'hydrolat de laurier. Mélangez.

N. B. : Le laurier (*Laurus nobilis*) a des propriétés antiseptiques et bactéricides. Il est connu pour son action au niveau de la bouche et du tube digestif.

➢ Ajoutez un peu d'eau.

➢ Buvez ce remède une à deux fois par jour.

Les crevasses

Les crevasses sont provoquées par le froid et par une mauvaise circulation du sang.

Gel d'aloe vera

L'aloe vera est une plante exceptionnelle pour la peau : elle est anti-crevasse, cicatrisante, anti-brûlure et adoucissante. Vous pouvez la prendre par voie orale ou externe. Sa texture est collante car c'est une plante à latex. En plus de soigner, l'aloe vera a une action protectrice. Elle est très utilisée dans la fabrication des crèmes de beauté.

➢ Appliquez du gel d'aloe vera directement sur les crevasses, ou bien frottez-vous les mains avec. Faites cela tous les jours avant de sortir et en rentrant, ainsi qu'après avoir fait la vaisselle à la main.

Baume à la grande consoude

La grande consoude est une plante qui permet de cicatriser très vite les crevasses. Comme son nom l'indique, c'est une plante qui « soude » : elle aide à régénérer les cellules de la peau. C'est une pommade plus grasse car elle est mélangée avec de la cire d'abeille.

La consoude se consomme uniquement en externe, mais pas par voie orale. Elle se révèle également utile en cas de fracture.

Les engelures

Le froid peut aussi provoquer des engelures chez les personnes qui ont des troubles circulatoires.

Décoction de pelures de céleri

Si vous êtes sujet aux engelures chaque année, réalisez en prévention (en novembre) cette décoction. Autrement, faites-le quand cela vous arrive.

© SNI Éditions

- Pelez 3 céleris.
- Mettez les pelures dans une casserole et ajoutez 1 à 3 litres d'eau.
- Faites bouillir pendant 20 minutes.
- Retirez les pelures.
- Attendez que la décoction tiédisse pour ne pas vous brûler, puis faites un bain de mains ou de pieds selon l'emplacement de vos engelures.
- Conservez la décoction quelque temps et réutilisez-la 2 à 3 fois dans la semaine : vous serez immunisé pour l'hiver.

N. B. : Ne jetez pas le céleri épluché ! Mangez-le en crudité, dans une soupe ou au four : il draine les reins et le foie.

Urine

Si vous n'avez pas de céleri sous la main, vous pouvez pratiquer l'urinothérapie, en prévention ou en cas d'engelures. Cette pratique est souvent utilisée par les montagnards.

- Urinez sur vos engelures avant de vous doucher.

© SNI Éditions