CURES AUTOMNALES

Revenir au «bon sens», écouter la nature, écouter sa propre nature, nos anciens savaient, participaient donc à la transition qui s'opère, appuyez-vous sur vos ressentis, en s'inspirant des « anciens » nous vivrons pleinement le présent....
Selon la médecine chinoise, l'après été amène une 5ème saison, celle de la TERRE, qui se matérialise en nous d'un point de vu énergétique par les méridiens de la rate et de l'estomac.

L'été, est une saison où l'alimentation change, plus de légumes, de fruits différents que tout au long de l'année, de ce fait, il est nécessaire et important de nettoyer notre organisme à travers nos organes émonctoires que sont le foie, le rein, l'estomac, la peau, afin que notre organisme se libère de toute ces toxines (cf. alimentation moderne) qui pourrait créer des fatigues, des troubles de la digestion, des problèmes de peau (démangeaisons, eczéma, psoriasis,....) dû à un intestin grêle engorger de toxines. Ce dernier ne peut plus jouer son rôle de « filtre » car engluer (cf. gluten), encombré,....

Voyons donc les solutions que nous avons à porter de main,.....

PIQUETTE DE GLAND
pour un nettoyage de l'estomac

Faire une petite balade où vous ramasserez des gland, fraîchement tombé (fin été), préparez une bouteille de 1litre ou 1,125 litre de limonadier.
Epluchez vos glands, gardez les amandes que vous introduisez dans la bouteille (à hauteur de 4 à 5 centimètres).
Ajouter dans votre bouteille 2 cuillère à café de sucre de canne et de vinaigre (celui de votre choix), remplissez à quantité suffisante avec de l'eau et fermez votre bouchon à limonadier.

Attendre 3 jours, votre boisson est prête et légèrement pétillante!
Ne laissez jamais votre bouteille fermer plus de 3 jours !
Lorsque votre bouteille sera à moitié vide, remettre une cuillère à café de sucre et aussi de vinaigre puis remplir d'eau, re-attendre 2 à 3 jours.
Si vous êtes organisés, préparer une autre bouteille afin qu'il n'y est pas d'arrêt dans la cure.
Boire un verre par jour (150ml) de cette préparation pendant 20 jours à la fin de l'été.

LA FRENETTE

Pour 5 litres :
- 20gr de feuilles fraîches de frêne (fraxinus excelsior)
- 2 cuillère à soupe de chicorée en grain
- 250gr de sucre roux
- 1 sachet de levure de boulanger
- Quelques gouttes de jus de citron

Dans un grand récipient, mettre les feuilles de frêne et la chicorée dans une casserole. Faire décocter (30mn) dans 2,5 litres d'eau. Filtrer.
Mettre les autres 2,5 litres d'eau dans un grand récipient, ajouter le décocté, plus le sucre et le jus de citron. Remuer puis ajouter la levure lorsque bien tiède.

Laisser fermenter 5 à 10 jours à température ambiante puis mettre en bouteille à limonadier.
Stocker à la cave.