

« NATURO'CONSEIL » ESTIVAL

Ca y est, le printemps a (enfin) cédé sa place à l'été, la saison de la légèreté, de la chaleur et du soleil, si précieux pour recharger ses batteries en prévision de l'arrivée de l'automne.

Dame Nature nous offre tant de produits frais et mûrs, tels les fruits et légumes. La consommation locale et de saison est facile à intégrer dans son quotidien, si ce n'est pas déjà le cas.

L'envie de se parer de tenues courtes, confortables et allégées est bien présente...mais parfois, la propre vision de son corps en maillot de bain devant son miroir peut être difficile à accepter.

C'est pourquoi je vous propose mon « Naturo'Conseil » estival suivant :

un drainage avec des décoctions de bois d'Aubier de Tilleul.

En pratique, faites bouillir 1l d'eau avec 2 cuillères à soupe de copeaux (ou 2 bois) d'Aubier de Tilleul ; quand l'eau est à ébullition, baissez et laissez 15 minutes dans l'eau frémissante. Arrêtez le feu et laissez encore infuser 10 minutes. Filtrez puis buvez tout au long de la journée.

Je vous conseille de faire une cure d'au moins 2 semaines, voire 4 semaines pour un bon nettoyage.

Pour les femmes, c'est une infusion à boire en 2^{ème} partie de cycle (les 15 derniers jours jusqu'à la fin des menstruations). Elle permet de perdre facilement 2 tours de taille. Mais cette cure peut se faire à tout moment, après une antibiothérapie, une prise de cortisone, d'anti-inflammatoires, de chimiothérapie ou, tout simplement, après un excès alimentaire. Je vous conseille donc des cures périodiques préventives destinées, avant tout, à remettre de l'ordre dans nos métabolismes.

Un drainage doux de l'organisme va s'opérer. Cette décoction va permettre à la cellulite de se détendre et de diminuer la douleur, s'il y en a une. L'Aubier de Tilleul va aider au drainage des déchets métaboliques et intervient spécifiquement sur le foie et la vésicule biliaire dont il améliore les activités de filtration et d'élimination. Il est considéré comme un dissolvant spécifique à l'acide urique et un diurétique remarquable. Comme après tout nettoyage de l'organisme, une meilleure énergie est retrouvée et un ralentissement du vieillissement se fera.

Vous le trouverez en pharmacie, droguerie et magasin diététique.

Je me tiens volontiers à votre disposition pour plus de renseignements ou autres « Naturo'Conseils » sur mon natel ou par email.

La Naturopathie offre une multitude de traitements, adaptés à chacune et chacun selon ses propres besoins, envies et préférences thérapeutiques.

Je me ferais un plaisir de vous recevoir dans mon cabinet pour découvrir et/ou approfondir vos connaissances sur le bon fonctionnement de votre corps et de vous accompagner dans votre cheminement. Pour information, je reprends les consultations les samedis matins.

Prenez soin de votre santé...elle vaut tout l'or du monde ! Bien à vous.

Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 -1027 Lonay - Tél. 079 292 88 57

Email : antonioli.noemie@gmail.com – web : www.noemieantonioli.ch

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir.