

## « NATURO'CONSEIL » PRINTANIER

L'hiver est encore présent en montagne mais le printemps a déjà pointé le bout de son nez en plaine ! Cette saison est vraiment **propice aux nettoyages en tout genre**.

La **détoxication** aide à **chasser la fatigue**, la **grise mine** ou la **sensation de lourdeur**. Elle **draine** également les **toxines** accumulées tout au long de l'hiver.

Mon « **Naturo'Conseil** » **printanier** ira dans ce sens. Il s'agit :

**d'une cure de citron.**

Pour certaines ou certains, ce sera peut-être juste un **rappel** et pour d'autre, ce sera une **nouvelle expérimentation**. Cette cure est **recommandée** en cas de :

- ❖ *rhumatismes (déchets de cristaux accumulés pendant l'hiver) ;*
- ❖ *douleurs partout dans le corps ;*
- ❖ *tendinopathie(s) ;*
- ❖ *difficultés vasculaires (à titre préventif pour l'été, si tendance aux jambes lourdes) ;*
- ❖ *déficience immunitaire ;*
- ❖ *allergie(s) (saisonniers et/ou autres) et*
- ❖ *fatigue chronique.*

Les **bienfaits** de cette cure sont les suivants :

- ❖ une belle peau ;
- ❖ de l'énergie à revendre ;
- ❖ la reprise d'une activité sportive ou la pratique d'une activité sportive sans douleurs ;
- ❖ jambes légères pour l'été ;
- ❖ stopper un début de montée inflammatoire ;
- ❖ optimiser ses défenses immunitaires.

Sa durée est de **20 jours** et je vous recommande d'acheter des **citrons biologiques** car on les utilise avec leur **écorce** qui contient des **huiles essentielles**, or ces huiles concentrent tous les pesticides et autres produits chimiques de l'agriculture.

### Protocole :

J1	1 citron	J11	10 citrons
J2	2 citrons	J12	9 citrons
J3	3 citrons	J13	8 citrons
J4	4 citrons	J14	7 citrons
J5	5 citrons	J15	6 citrons
J6	6 citrons	J16	5 citrons
J7	7 citrons	J17	4 citrons
J8	8 citrons	J18	3 citrons
J9	9 citrons	J19	2 citrons
J10	10 citrons	J20	1 citron

## En pratique :

### **Faut-il les presser, les couper, les faire macérer, extraire le zeste vous demandez-vous ?**

Une sorte de mélange de tout ça ... ! Coupez le citron en 2, mettez-le dans une casserole d'eau, faites bouillir 3 minutes. Écrasez ensuite le citron dans l'eau de cuisson à l'aide d'un presse-purée à l'ancienne ou simplement d'une fourchette. Filtrez et buvez dans la journée.

Au total, vous devrez acheter **110 citrons** ! Je sais que ce chiffre peut **impressionner**, mais vous achèterez les citrons par séries en les planifiant avec vos courses. **Le résultat en vaut la chandelle** et c'est une excellente cure dont les bienfaits dureront longtemps. Elle se fait 1 à 2 fois par an. Rappelez-vous que **votre santé vaut tout l'or du monde** !!

**Mais, dans combien d'eau ?** En fait, chacun fait comme il veut : certains aiment que ce soit concentré, d'autres préfèrent que ce soit très dilué. Mais, en règle générale, je préconise de préparer cela dans 1L d'eau jusqu'à 5 citrons, puis 1,5L jusqu'à 10 citrons.

**Et l'acidité ?** Aucun problème, vu que son acidité a la particularité de se basifier dans l'estomac. Toutefois, pour les personnes plutôt « sensible » au niveau de l'estomac, il vous suffit d'ajouter un peu de bicarbonate dans votre boisson et l'acidité sera bien moindre.

Cette cure est une cure de boisson, donc **vous continuez à manger** comme d'habitude.

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.

De plus, pour celles et ceux qui ne le savent pas encore, **j'ai augmenté mes disponibilités pour mieux vous conseiller.**

Prenez soin de votre santé...elle n'a pas de prix ! Bien à vous.

Noémie Antonioli, Naturopathe

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

Email : [antonioli.noemie@gmail.com](mailto:antonioli.noemie@gmail.com) – web : [www.noemieantonioli.ch](http://www.noemieantonioli.ch)

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