

## PROPOSITIONS DE SOINS NATURELS

- **boire de l'eau**, pure, non bouillie et si possible : eau de source peu minéralisée, eau distillée ou osmosée (en période d'élimination, en jeûne, ne pas attendre d'avoir soif, ainsi que dans les cas d'urgence)
- **chaleur** : bouillotte aux pieds, et s'habiller chaudement (en cas de pieds froids mais pas seulement, cela calme, favorise la détente et aide à l'endormissement, draine tout l'organisme)
- **repos total allongé** et bien couvert, relaxation profonde en musique si besoin, cure de sommeil prolongé (aide la régénération profonde du système nerveux)
- **jeûne matinal ou vespéral** sur une longue durée (régulation automatique du poids, de la digestion et du métabolisme), il est bénéfique de le pratiquer tous les jours, préventivement, toute la vie, de façon naturelle.
- **jeûne prolongé au-delà de 24h** (ne pas jeûner si on est malade)
- **bouillon de légumes** (seulement en urgence pour arrêter une élimination insupportable, pour calmer, réhydrater, un ou deux litres par jour, en exclusivité, pas plus de trois jours car il causerait des carences)
- **demi-jeûne** (pour drainer l'organisme : nourriture crue végétale, aqueuse, en quantité limitée, tout en étant au repos allongé).  
Le demi-jeûne complète toujours efficacement un jeûne prolongé, pour détoxiner et revitaliser en même temps. Il peut être pratiqué sur plusieurs semaines, mais dans ce cas, il doit être bien maîtrisé ou surveillé.

NB : la chaleur, le repos, l'eau et le jeûne s'accordent ensemble pour une détoxination harmonieuse

- **conseils alimentaires de base** (tous les problèmes sont dus aux excès de : acide, sel cristallisé et sel cuit, graisse, produits chimiques, ainsi qu'aux associations indigestes)
- **casse** (plante digestive, draineur, dépuratif du sang, crue et sans effets secondaires, en urgence, en cure, en jeûne... ou tous les jours, elle peut aussi être utilisée comme laxatif, purgatif, en fonction de la dose)
- **bains de siège froid** (drainage des toxines, en cas de fièvre, éruption... peut être fait toutes les 2 heures, 6 ou 7 fois par jour, jusqu'à l'accalmie de la crise)
- **argile verte** en poudre en usage interne (ponctuellement pour désinfecter, jusqu'à six verres par jour)
- argile verte en poudre en usage externe (comme talc, en urgence pour arrêter un saignement...)
- argile en cataplasmes (en urgence ou en traitement longue durée, pour résorber des kystes, cicatriser une plaie, stimuler un organe, une glande...)
- argile en bains de pieds (calme, équilibre...)
- **oignon** : cataplasme d'oignons crus écrasés (abcès, piqûres d'insectes, de tiques, inflammations...)
- **chou** : cataplasme de feuilles de chou (crise de goutte, hématome...)
- **cataplasme son-feuilles de lierre** (congestion, douleurs, angoisse...)
- **charbon végétal** en poudre (absorbe les gaz, le mauvais goût de la bouche, les poisons en général...)
- **moût de pain Kanne** (en cas de constipation, de risque d'infarctus, pour fluidifier le sang...)
- **Régulat** en interne (flore intestinale, détoxination cellulaire, détoxination des métaux...)
- Régulat en externe (cicatrisation plaie et eczéma, douleur, action locale sur un organe, une glande...)
- **sinapismes** (bronchites...)
- citron : eau chaude citronnée (fièvre, angine...)
- essence de lavande (très toxique, elle éloigne les insectes, elle tue le venin, sur une piqûre de guêpe...)
- arnica (blessures, hématomes, douleurs, chocs violents, chutes, accidents...)
- homéoplasmine (crevasses, lèvres sèches, brûlures ou blessures superficielles...)
- sauna (douleurs profondes, tensions, élimination de matières telles que la morphine, les métaux, etc.)
- hydrothérapie du colon
- lavements (réhydratation...), sinon suppositoires à la glycérine
- bains de pieds chauds (décongestionne le haut du corps...)
- bains de bras chaud (calmant pour les poumons, bronchite, asthme, spasmes...)
- bains chauds (avec modération, pas en cas de congestion, surpoids, oedème...)
- bains de sable

NB : le principe de base est de ne pas nuire à la vie. Tout soin ne doit avoir absolument aucun effet secondaire, ne doit apporter aucune toxine à l'organisme, aucune contrariété, ne doit créer aucun symptôme nouveau, aucune complication.