

HOMÉOPATHIE "DE CUISINE"

Pour bien des petites affections inflammatoires banales et fièvres, la cuisine offre déjà de quoi faire une très bonne homéopathie !

Inflammation signifie chaleur, rougeur, douleur, que ce soit pour une angine, bronchite, conjonctivite, rhinite, grippe...

Mais d'abord nous questionnons et examinons le patient pour savoir quel délai est permis dans nos essais, s'il n'y a pas de diagnostic important. Pour distinguer quand on est malade ce qui a changé, il faut se connaître en bonne santé : avec les yeux, les mains, la lampe de poche et tous nos sens, tous nos orifices sont explorables !

D'office régime: cesser laitages, sucreries, et souvent gluten (permis : riz, maïs, millet, quinoa, sarrasin, lentilles, pois, fèves..., amandes, noix, noisettes etc...), ne manger par exemple que des fruits quelques jours.

Les symptômes étant signes de l'effort de l'organisme pour retrouver la santé, nous devons l'aider dans cet effort, à développer son symptôme, pour qu'il en ait plus rapidement moins besoin, le travail étant terminé ! Qu'avons-nous sous la main qui peut provoquer le même symptôme ? Cherchons, inventons...

Le citron, les oignons, l'ail, le sel marin, le gingembre...: tous irritent, brûlent, piquent, grattent, font couler, vont avec la maladie et non contre ! C'est ce que nous voulons soutenir.

S'il y a du pus, des sécrétions sales, nous pouvons en plus du traitement irritant et stimulant, absorber avec des compresses, rinçages, gargarismes, lavages à l'argile plus ou moins diluée.

Par exemple, pour

RHUME ou SINUSITE : 1 grain de gros sel dans chaque narine / rincer à l'eau salée un peu forte ou citronnée / respirer du poivre pour bien vider et éternuer,

Une écharpe d'oignons crus coupés autour du cou, les oignons contre la peau de chaque côté de la trachée... aide aussi bien à faire couler le nez.

S'il y a du pus, des sécrétions sales, rinçages, gargarismes, lavages de nez à l'eau argileuse.

PHARYNGITE, ANGINE, MAL DE GORGE : gargarisme à l'eau salée forte ou eau citronnée / compresse d'oignons coupés autour du cou, les oignons contre la peau de chaque côté de la trachée...

S'il y a du pus, des sécrétions sales, rinçages, gargarismes, lavages à l'eau argileuse.

TOUX, BRONCHITE : Faire chauffer, couler, sécréter : Une écharpe d'oignons crus coupés autour du cou, les oignons contre la peau de chaque côté de la trachée... aide aussi bien à faire couler et mûrir la toux / le sirop à l'ail : une gousse écrasée dans un petit thermos d'eau chaude avec un peu de miel, une gorgée après chaque quinte / cataplasmes chauds sur le thorax à la farine de lin, au sel marin / fumigations...

FIÈVRE : On ne soigne pas le thermomètre mais le patient : s'il a froid on le réchauffe, on l'aide à monter sa température pour parvenir plus vite à "cuire ses microbes" : faire prendre un bain très chaud, un bain de pieds à la faine de moutarde, des boissons brûlantes..., puis plonger dans son lit avec des bouillottes...

Et alors seulement s'il a trop chaud (transpiration), on peut le découvrir peu à peu, selon son désir.

CONJONCTIVITE

Contrôler qu'il n'y ait ni blessure ni corps étranger, puis rincer avec de l'eau citronnée qui pique un peu. Masser le canal lacrymal en déroulant délicatement le doigt vers le haut, contre l'os du nez sous l'angle interne de l'oeil.

Un emplâtre d'argile posée sur une gaze humide contre l'oeil fermé soulage aussi beaucoup.

Et toujours accompagner le malade, discuter, écouter, découvrir ce que les mots n'ont parfois pas pu dire mais que la maladie exprime. La maladie est souvent une lettre qu'il faut savoir prendre le temps de lire !

Alors, bonne lecture ... !