

## PODCAST 184

Date d'envoi : jeudi 37 à 5 :00

Titre : 4 remèdes naturels

Pour écouter

**LE PODCAST**

« 4 remèdes naturels »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts quatrième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui de 4 remèdes naturels offerts par la nature auxquels nos grands-mères attribuaient des vertus parfois improbables. On en retrouve quelques-uns pour la sphère bucco-dentaire.

Le premier de ces remèdes est le charbon. Celui qui provient de la combustion des coques de coco est le plus performant. C'est du bois calciné, du carbone à l'état pur. Il a une action plutôt sur la sphère digestive, les maux d'estomac, la gastro, l'aérophagie, les flatulences, la diarrhée infantile et aussi la mauvaise haleine. Il a la particularité de capter les toxines du système digestif, de les emprisonner pour les éliminer dans les selles. Certains l'utilisent pour purifier l'eau des aquariums qui n'ont pas eu le temps d'être nettoyés. Le charbon de bois est un puissant neutralisant de l'action de stupéfiants, des champignons vénéneux, des alcaloïdes, des venins et des métaux lourds. Il fait des miracles en cas d'ingestion de toxiques ménagers comme les détergents ou autres solvants organiques. Il aide aussi au sevrage de l'alcool et du tabac, mais attention, par conséquent, il neutralise aussi les effets des médicaments, donc un intervalle de 3H sera à respecter lors de la prise simultanée d'un remède et de charbon.

Le deuxième produit est l'argile, matière rocheuse à base de silicates. C'est un remarquable antiseptique. L'argile freine les infections, les saignements, combat l'inflammation et peut même être détoxifiant. On peut en faire des cataplasmes sur

toutes les foulures et les entorses. Elle cicatrise les coupures et les petites blessures. J'ai déjà vu des patients s'être fait des cataplasmes d'argile verte sur une dent douloureuse ou une gencive infectée, pour leur permettre d'attendre sereinement leur rendez-vous.

Quant au bicarbonate de sodium, fabriqué à partir de calcaire et de sel gemme, il a tellement d'applications que je vais me contenter de ses bienfaits au niveau bucco-dentaire, dont sa grande indication est de blanchir les dents. Il entre d'ailleurs dans la composition de tous les dentifrices maison. Il est un grand antiacide : 1 c à café dans un peu d'eau calmera les brûlures d'estomac qui sont à l'origine de reflux, donnant à la salive un PH acide favorisant les caries dentaires. Un bain de bouche au bicarbonate de sodium neutralisera instantanément l'effet déminéralisant d'un jus de citron, par exemple celui bu tous les matins afin de drainer un foie fatigué.

Le quatrième remède naturel dont je voulais te parler est le chlorure de magnésium issu d'extraction minière ou de l'eau de mer. C'est un stimulant immunitaire. Il augmenterait de 300 % l'activité des macrophages. Il est surtout connu pour son action sur les infections et la constipation, mais il est également utilisé en cas de crampes musculaires, de fourmillement, de fragilité osseuse, de fatigue ou de troubles de l'humeur. Certains conseillent des cures de chlorure de magnésium pendant un mois deux fois par an. Pour cela, verse un sachet de 20gr de chlorure de magnésium dans un litre d'eau et boire un verre tous les matins, tu auras ainsi ta dose de magnésium pour garder le sourire toute l'année.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !