

**LES ASTUCES SANTE DE
MAMIE FLO**

Se soigner naturellement

FLORENCE PARTENIO

AVERTISSEMENT

Pas d'utilisation d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 15 ans et les personnes atteintes d'une maladie grave, sans avis médical.

H E = huile essentielle

H V = huile végétale

INTRODUCTION

Ne pas tout attendre d'un traitement médical est la bonne solution. Avoir par exemple de l'hypertension, un traitement médical et ne pas diminuer sa consommation de sel n'est pas raisonnable.

L'idéal est de surveiller son alimentation dès son plus jeune âge pour ne pas développer de maladies plus tard. Mieux vaut prévenir que guérir.

***Mangeons varié, équilibré,
naturel, léger et BIO.***

Tout abus se paiera tôt ou tard.

Un médicament est un produit chimique qui n'est pas sans effets secondaires.

Il est préférable de réserver la prise de médicaments pour les maladies graves. Pour les autres, c'est mieux d'avoir recours à des méthodes naturelles toutes aussi efficaces et sans séquelles sur notre organisme.

L'industrie du médicament est un commerce. Les recettes de grand-mère ont prouvées leur efficacité et sont économiques.

Notre alimentation à une grande importance sur notre santé. Ce que nous mangeons peut nous rendre malade ou au contraire soigner ou diminuer une maladie.

Vous trouverez tout au long des pages suivantes les astuces que j'utilise avec succès.

Surveiller son alimentation ne suffit pas.

Les produits d'entretien, d'hygiène et les cosmétiques peuvent eux aussi être responsables de nombreuses maladies. Les engrais et pesticides employés pour la culture, en plus de nous empoisonner polluent la planète.

Pour notre santé et celle de la planète consommons BIO

Toute nourriture qui n'est pas BIO contient des produits dangereux pour notre santé : pesticides, colorants, O.G.M ... A éviter aussi sucre blanc, farine blanche, œufs de poules

élevées en cage, sel, conservateurs
exhausteurs de gout ...

Une cuisine légère et faite à la maison avec
des produits BIO est sans danger pour notre
santé

Exemples : Une compote de pommes faite
maison contient des pommes et de la
cannelle. Sur l'étiquette d'une compote
industrielle, on retrouve combien
d'ingrédients ?

Une crème chantilly faite maison contient de
la crème fraîche, du sucre glace et un sachet
de sucre vanillé. Combien d'ingrédients pour
la chantilly en bombe ?

Nous trouvons des ingrédients toxiques dans
tous les produits industriels et encore plus
dans ceux bas de gamme.