

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

PARTAGER

Peut-être avez vous déjà remarqué en passant sur la rue Saint-Georges à Saint-Jérôme, de gros personnages en fruits & légumes qui ornaient la devanture d'un magasin. Prunelle & Ortie, magasin général d'alimentation naturelle, ou on retrouve des aliments biologiques en vrac tel que, noix, graines, fruits séchés, huiles, vinaigres, semences, savons, germinations et fruits et légumes frais. Prunelle & Ortie c'est aussi la plus grande Herboristerie traditionnelle en vrac de la couronne nord, avec un choix imposant de plus de 325 plantes médicinales, thés et épices biologiques en vrac pour plus de fraîcheur! Et depuis l'an dernier c'est aussi l'ISHPO, l'Institut de Santé Holistique Prunelle & Ortie, école de Naturopathie accréditée par le gouvernement du Québec. C'est pour cela qu'on dit que c'est le lieu de santé hétéroclite ou tout gravite autour de celle-ci, la santé! Et nous, Sylvie & Luc, pour vous servir!

Depuis déjà quelques années, nous partageons avec les clients nos passions en ce qui a trait à la santé, physique et psychique, et, comme on aime bien s'étirer sur ces sujets (*parlez-en à nos clients...*) nous nous sommes décidés à partager nos découvertes, trucs et conseils à travers cette nouvelle chronique.

Nous vous invitons à une expérience qui au fil du temps nous enrichira, car nous croyons beaucoup à l'autonomie qui passe selon nous par le partage de la connaissance qui mène à l'épanouissement sans peur et sans angoisse.

Et comme premier conseil, en ce temps de grippe où les vaccins ont une efficacité de zéro pourcent*, nous vous proposons un petit truc qui devrait atténuer grandement vos symptômes de grippe ou de rhume!

GRIPPE... HUILE D'AIL SOUS LES PIEDS

Voici une recette à base d'ail qui peut vous aider quand la grippe pointe son nez.

Dès que vous ressentez les premiers symptômes, vous vous confectionnez une huile d'ail. Il faut mélanger 2 à 3 gousses d'ail biologiques hachées ou écrasées avec une fourchette dans 1/4 de tasse d'huile d'olive, biologique de préférence. Ensuite, on laisse macérer cette préparation environ 8 heures à la température de la pièce. Vous devez filtrer l'huile pour récupérer cette précieuse huile d'ail. Il vous reste à frotter vos pieds avec l'huile et vous mettre de vieux bas de laine, et hop! au lit !! (*Cette préparation se garde au frigo au maximum quatre jours.*)

* Vaccination contre la grippe: un taux d'efficacité de 0%
La Presse, 30 janvier 2015

