

# ■ Espace Santé Naturelle

Prévention & Soutien Cancer — Remèdes Naturels

faithseriesllc.com

**Bienvenue dans votre Espace Santé Naturelle.** En tant que communauté **Faith Series**, nous croyons que notre corps est le temple du Saint-Esprit et qu'il est de notre devoir d'en prendre soin. Ces remèdes naturels sont partagés dans un esprit de bien-être et de soutien mutuel.

## ■ ■ Avertissement Médical Important

Ces recettes sont des **compléments naturels de bien-être**, partagées à titre informatif uniquement.

Elles ne remplacent en aucun cas un traitement médical prescrit. Consultez toujours votre médecin ou oncologue avant d'introduire de nouveaux compléments, surtout en cours de traitement.

## ■ Recette N°1 — Boisson Quotidienne au Réveil



■ Boisson matinale citronnée



■ Résultat final prêt à boire

**Idéale chaque matin à jeun pour booster les défenses immunitaires**

**Ingrédients :**

- 500 ml d'eau **chaude** (non bouillante)
- Le jus d'1 **citron frais**

**Préparation :**

1. Faites chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, sans bouillir.
2. Pressez le citron et versez son jus dans l'eau chaude.
3. Buvez à jeun, chaque matin au réveil.

■ *L'eau chaude stimule le système immunitaire et rend le citron moins agressif pour le foie.*

## ■ Recette N°2 — Décoction Renforcée (Cure Bi-Mensuelle)



■ Ingrédients de la décoction renforcée



■ Ajout de la pincée de curcuma

## Soutien naturel intense — à renouveler toutes les 2 semaines

### Ingrédients :

- **Gingembre frais** : une généreuse quantité, écrasé ou découpé.
- **Ail frais** : plusieurs gousses, bien écrasées. (Commencez par une seule gousse si vous avez l'estomac sensible.)
- **Citron** : 1 fruit entier, pressé ou découpé.
- **Curcuma** : une toute petite pincée (ne pas dépasser ce qui tient entre deux doigts).
- **Miel** : un peu pour adoucir.
- **Eau.**

### Préparation :

1. Écrasez le gingembre et les gousses d'ail.
2. Faites chauffer l'eau avec le gingembre et l'ail.
3. Laissez bien bouillir jusqu'à infusion complète.
4. Hors du feu, pressez le citron et incorporez son jus directement dans la préparation encore chaude.
5. Ajoutez la pincée de curcuma (la boisson deviendra légèrement orangée).
6. Ajoutez un filet de miel, mélangez et buvez chaud.

■ **Fréquence** : Cette cure est à renouveler toutes les 2 semaines comme soutien régulier entre deux consultations médicales.

### ■ ■ Important — Dosage du Curcuma

Ne mettez jamais de curcuma en excès, car cela peut provoquer une réaction sur le foie. Une petite pincée prise entre deux doigts suffit largement.

## ■ Récapitulatif — Bons Réflexes Quotidiens

Moment	Action recommandée	Fréquence
Chaque matin au réveil	Eau chaude + jus de citron	Quotidienne
En cure de soutien	Décoction : Gingembre, Ail, Citron, Curcuma, Miel	Toutes les 2 semaines
En continu	Suivi régulier avec votre médecin traitant	Toujours

Cet espace santé est proposé par [faithseriesllc.com](http://faithseriesllc.com) — Faith Series — dans un esprit de partage et de bien-être naturel.  
Pour toute question médicale sérieuse, consultez un professionnel de santé qualifié.

## ■ Espace Santé Naturelle

Prévention & Soutien Cancer — Remèdes Naturels

## ■ Remède Naturel 1 — Ail & Citron | Le Nettoyage Artériel

### Le Nettoyage Artériel Naturel (Ail & Citron)

Un remède ancestral pour purifier le sang, réduire le cholestérol et soutenir la santé cardiovasculaire.

**Ingrédients :**

- 30 gousses d'ail
- 5 citrons bio
- 1 litre d'eau

**Préparation :**

Mixer le tout, porter à ébullition une seule fois, puis filtrer.

**Posologie :**

Un petit verre par jour pendant 3 semaines.

■ *Note : La santé est un don de Dieu que nous devons entretenir avec sagesse.*

## ■ Remède Naturel 2 — Gingembre, Oignon & Miel | Le Sirop Protecteur

### Le Sirop Protecteur (Gingembre, Oignon & Miel)

Ce remède est idéal pour fortifier les voies respiratoires et apaiser la gorge, grâce aux vertus anti-inflammatoires du gingembre et antiseptiques de l'oignon.

**Ingrédients :**

- 1 gros oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de miel pur
- 50g de gingembre frais râpé

**Préparation :**

Émincer l'oignon, le mélanger avec le gingembre râpé et le miel dans un bocal. Laisser reposer 12h jusqu'à l'obtention d'un sirop.

**Posologie :**

Une cuillère à soupe matin et soir pour calmer la toux ou en prévention.

## ■ Remède Naturel 3 — Clou de Girofle & Curcuma | L'Élixir Anti-Inflammatoire

### L'Élixir Anti-Inflammatoire (Clou de Girofle & Curcuma)

Un puissant mélange pour soulager les douleurs articulaires et booster l'immunité.

**Ingrédients :**

- 5 clous de girofle
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- Une pincée de poivre noir (pour activer le curcuma)
- 250ml d'eau chaude

**Préparation :**

Infuser les clous de girofle et le curcuma dans l'eau chaude pendant 10 minutes. Ajouter le poivre noir à la fin.

**Posologie :**

Une tasse par jour, de préférence le matin.

■ *Note : La nature nous offre des solutions puissantes pour préserver notre santé.*

## ■ Récapitulatif — Tous les Remèdes Naturels

Remède	Ingrédients clés	Posologie
Boisson matinale	Eau chaude + Citron	Chaque matin à jeun
Décoction renforcée	Gingembre, Ail, Citron, Curcuma, Miel	Toutes les 2 semaines
Nettoyage artériel	Ail (30 gousses) + Citron + Eau	1 verre/jour – 3 semaines
Sirop protecteur	Gingembre + Oignon + Miel	1 c.à.s matin & soir
Élixir anti-inflammatoire	Clou de Girofle + Curcuma + Poivre	1 tasse/jour le matin

Cet espace santé est proposé par [faithseriesllc.com](https://faithseriesllc.com) — Faith Series — dans un esprit de partage et de bien-être naturel.  
Pour toute question médicale sérieuse, consultez un professionnel de santé qualifié.