

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU SEL

Nous connaissons surtout son emploi en cuisine. Mais ses applications en tant que remède sont multiples, ce qui est intéressant, en particulier pour l'usage externe.

Fiche signalétique

Sel de mer (sal marinum)
Mélange d'environ 90 % de NaCl (chlorure de sodium), sels de calcium et de magnésium, ainsi que traces de brome et de sels iodés. Le sel marin est obtenu par évaporation naturelle de l'eau de mer recueillie dans des marais salants comme il en existe près de Montpellier (F).
Sel de cuisine (chlorure de sodium) Obtenu après épuration et préparation de solution saturée de sel (saumure) ou de sel gemme.

Important

Les solutions physiologiques pour rincer, se gargariser, instiller et nettoyer les plaies ou les yeux doivent être utilisées dans les 24 heures car elles sont rapidement altérées par les bactéries. Rincer soigneusement à l'eau chaude les parties du corps ayant été en contact avec une solution saline concentrée (cataplasmes, bains).

Effets et indications

Voie interne

- En cas de diarrhées, vomissements fréquents, et après un grand effort physique accompagné de transpiration abondante.
- Large utilisation dans les préparations homéopathiques selon choix et prescription de l'homéopathe, p. ex. dans le cas de labilité psychique ou de maladies de la peau.
- Par personnel médical sous forme de perfusion en cas d'hémorragies, de fortes diarrhées et dans tous les cas de perte liquidienne importante (utilisation sous forme de solution physiologique à 0,9 %).

Voie externe

- D'une manière générale, grand bain tonique pour stimuler la circulation et raffermir les tissus. Bains partiels pour renforcer et raffermir les tissus après avoir enlevé un plâtre, suite à une fracture, après consultation du médecin (concentration, durée de l'application, fréquence etc.).
- Pour renforcer les gencives
- Pour faire désenfler les muqueuses en cas de d'irritations de la gorge et pour favoriser la production de salive en cas de dessèchement de la bouche (provoqué p. ex. par la prise d'un médicament).
- En cas d'écorchures, impuretés de la peau, fissures aux orifices, application de pommade NaCl (constituant: chlorure de sodium D 5)
- Pour nettoyer les yeux collés des petits enfants. En gouttes nasales et pour déboucher les narines.
- Sur les plaies non ouvertes dues au sport, sur les entorses et les tuméfactions.

indications

interne

Thé salé

- 1 tasse de thé
- 1 pointe de couteau de sel marin

Mode d'emploi: pour remplacer la perte de sel provoquée par de fortes diarrhées, vomissements fréquents et après transpiration abondante.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

externe **Bain salé**

1 grand bain, température 36 à 38 °C
1 à 3 kg de sel marin

Bien dissoudre le sel dans l'eau.

Mode d'emploi: pour activer la circulation du sang et renforcer les tissus, à raison de 2 à 3 bains par semaine pendant au moins 3 semaines. Durée du bain 15 minutes. Commencer avec 1 kg de sel marin, augmenter lentement à 3 kg et réduire, vers la fin de la cure, à 1 kg. (Les sels marins vendus dans le commerce n'ont pas tous la même composition. Observer les indications sur l'emballage.)

Important: les bains d'eau salée pouvant provoquer une élévation de la température (hyperthermie), il est nécessaire de s'allonger ensuite pendant 1 heure.

externe **Solution saline concentrée**

1 verre d'eau chaude (env. 1 dl)
1/2 c. à café de sel

Bien dissoudre le sel dans l'eau. Mode d'emploi: après brossage des dents, masser les gencives avec la solution saline pour les renforcer, ne pas rincer. Pour le même effet, on peut également utiliser un dentifrice au sel vendu dans le commerce.

externe **Gargarisme**

1 verre d'eau chaude (env. 2 dl)
1/2 c. à café de sel

Bien dissoudre le sel dans l'eau. Mode d'emploi: en cas de tuméfaction des muqueuses de la gorge, se gargariser 2 ou 3 fois par jour. En cas de manque de production de salive, le soir. Pour les maux de gorge, on peut remplacer l'eau par une infusion de sauge chaude. Se gargariser 2 ou 3 fois par jour.

externe **Solution physiologique (0,9%)**

1/2 litre d'eau
1 c. à café rase de sel

(La solution saline à 0,9 % -9 g de sel pour 1 litre d'eau - correspond à la teneur en sel des humeurs.)

Faire bouillir l'eau, dissoudre le sel, laisser refroidir.

Important: utiliser au maximum dans les 24 heures. Cette remarque est aussi valable après l'ouverture des mono-doses vendues dans le commerce.

Mode d'emploi pour les yeux collés: imbiber un coton de solution saline et nettoyer les yeux des petits enfants. Mode d'emploi comme gouttes nasales: à l'aide d'une pipette, instiller quelques gouttes de solution physiologique dans les narines (réserver une pipette par personne), ou verser dans le creux de la main et aspirer par le nez.

externe **Cataplasme de sel**

Linge de coton humide (à température du corps)
3 c. à soupe de sel

Saupoudrer le linge humide de sel. Mode d'emploi: appliquer sur la partie tuméfiée ou sur l'entorse, maintenir avec une bande, laisser agir environ 15 minutes.