

## Préface



Je suis née dans un chou un beau jour de juillet et c'est certainement pour cette raison que j'ai un rapport affectueux avec le chou.

Je viens d'une région de la Suisse où la soupe aux choux est un plat traditionnel. À la Bénichon, fête de la fin des moissons, on cuit le jambon avec des choux. C'est un plat traditionnel, pas forcément diététique, je vous l'accorde, mais délicieux !

Ainsi je connais le chou depuis ma tendre enfance. Ma grand-mère l'utilisait surtout en cataplasme pour soigner les bobos de la famille.

Plus tard j'ai découvert que le chou avait bien d'autres propriétés et je suis heureuse de les partager avec vous.

Danny Maur

## Perdre du poids grâce au chou



Le chou a parfaitement sa place dans un régime amaigrissant. Il est l'un des légumes les moins caloriques puisqu'il ne fournit pas plus de 22 kcal pour 100 g. De plus c'est un véritable brûle-graisse !

Le régime à la soupe aux choux est bien connu pour perdre plus de 3 kg en une semaine. Ce régime est un très bon dépuratif pour les reins. Il régularise les fonctions intestinales et l'acidité du chou est précieuse pour les estomacs paresseux. De plus il améliore l'état général.

Il n'est pas conseillé de suivre ce régime plus de 1-2 semaines.

## **Cataplasme de feuilles de chou**

Il y a de nombreuses indications à l'application d'un cataplasme de feuilles de chou : acné, hématomes, blessures, crevasses, dartres, urticaire, coupures. Il est très efficace pour faire « mûrir » un furoncle, un abcès ou un panaris (entre deux applications, prenez la peine de bien nettoyer la plaie avec de l'eau salée bouillie).



### **Allaitement (en cas d'engorgement des seins)**

Appliquez le cataplasme de chou sur les seins en dégageant le mamelon.

Lorsque la montée du lait est douloureuse et que les seins sont très tendus ou gonflés, appliquez une feuille de chou sur les seins en laissant sortir le mamelon. Il suffit de la garder sur les seins et de renouveler l'opération 2 fois par jour, durant environ une demi-heure.

### **Bronchite, asthme, rhume, mal de cou**

Posez le cataplasme sur la poitrine (n'hésitez pas à renforcer ce soin par la prise orale de jus de chou).