

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

## A LA DECOUVERTE DU SERE

Même les enfants vous diront aujourd'hui que manger du séré, c'est bon pour la santé. Mais savez-vous que ce produit laitier possède des vertus aussi bienfaitantes sous forme de masque ou de compresse?

Info-produit	<p>La fermentation du lait écrémé est provoquée par l'addition de ferments lactiques et d'une petite quantité de présure. La centrifugation permet ensuite de séparer le séré du petit-lait. Selon la quantité de crème ajoutée, on obtient les produits suivants.</p> <p><i>Séré maigre</i>: moins de 15 % mg dans l'extrait sec  <i>Séré quart-gras</i>: au moins 15 % mg dans l'extrait sec  <i>Séré demi-gras</i>: au moins 25 % mg dans l'extrait sec  <i>Séré de lait entier</i>: au moins 45 % mg dans l'extrait sec  <i>Séré de crème</i>: au moins 55 % mg dans l'extrait sec</p>
--------------	--

#### *Effets et indications*

<i>Voie interne</i>	<p>Comme source de protéines bien tolérées pour redonner des forces à un convalescent. Source de protéines en cas de tendance à l'eczéma, troubles hépatiques et gastriques. (Après consultation d'une diététicienne ou du médecin traitant).</p>
---------------------	---

<i>Voie externe</i>	<p>Comme masque contre l'acné. Application au pinceau après un coup de soleil. En compresse en cas d'écorchures, contusions, piqûres d'insectes. Les avantages d'une compresse de séré - effet rafraîchissant, diminution de l'inflammation - peuvent être exploités en cas de maux de gorge, synovite du coude, inflammation des glandes sébacées et des glandes mammaires, des gaines tendineuses, phlébites (aux jambes ou, après une perfusion, aux bras). Comme enveloppement pectoral en cas de bronchite.</p>
---------------------	--

#### *indications*

<i>interne</i>	<p><b>Nourriture</b></p> <p>Le séré contient de précieuses protéines. La valence biologique augmente encore lorsqu'il est associé à des céréales, ce qui permet de couvrir les besoins avec une quantité moins importante. Sa haute teneur en protéines en fait un aliment rassasiant. En outre, c'est le moins cher des fournisseurs de protéines. A partir du 7<sup>e</sup> mois, on peut donner du séré aux bébés, mais en petites quantités car leur système digestif n'est pas encore préparé à une teneur en protéines aussi élevée. Les matières grasses du séré sont facilement digestibles. Le séré maigre est un produit idéal pour les personnes ayant des problèmes de ligne. Le séré aide à couvrir les besoins en vitamines B1, B2 et B12 et en minéraux tels que le calcium, le potassium et le phosphore.</p>
----------------	---

<i>externe</i>	<p><b>Masque anti-acné</b></p> <p>125 g de séré maigre</p> <p>eau chaude ou infusion de pensée sauvage (pharmacie, droguerie), pour enlever le masque</p> <p>Appliquer le séré en couche mince sur le visage, du bout des doigts ou avec un pinceau. Retirer au bout de 20 à 25 minutes avec de l'eau tiède ou encore mieux, de l'infusion de pensée sauvage.</p> <p>Mode d'emploi: jusqu'à 2 fois par semaine.</p>
----------------	---

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

*externe* **Contre les coups de soleil**  
125 g de séré maigre  
eau chaude ou infusion de millepertuis (pharmacie, droguerie) pour enlever le masque  
Procéder comme pour le masque anti-acné, mais enlever avec de la tisane de millepertuis.

*externe* **Enveloppement pectoral**  
env. 1 kg (pour enfants 500 g) de séré maigre  
1 grande serviette éponge (un peu plus grande que le tour de poitrine du patient)  
2 torchons propres  
Plier la serviette en long. Poser les deux torchons. Chauffer le séré au bain-marie à la température du corps (important). Etaler une couche d'env. 1 cm sur un des torchons. Allonger le dos sur l'enveloppement et fermer la ceinture de séré sur la poitrine, avec une épingle de sûreté.  
Durée d'application 2 à 4 heures.  
Mode d'emploi: en cas de bronchite, 2 à 3 fois par semaine.

*interne* **Cataplasme ou compresse**  
1 à 2 c. à soupe de séré maigre, à température ambiante  
2 mouchoirs propres  
Etaler sur un mouchoir une couche de 1/2 à 1 cm de séré. La compresse doit couvrir tout le foyer inflammatoire. Maintenir avec le deuxième mouchoir.  
Durée d'application: 20 minutes.  
Mode d'emploi: appliquer 1 à 2 fois par jour jusqu'à diminution de l'inflammation.

Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie