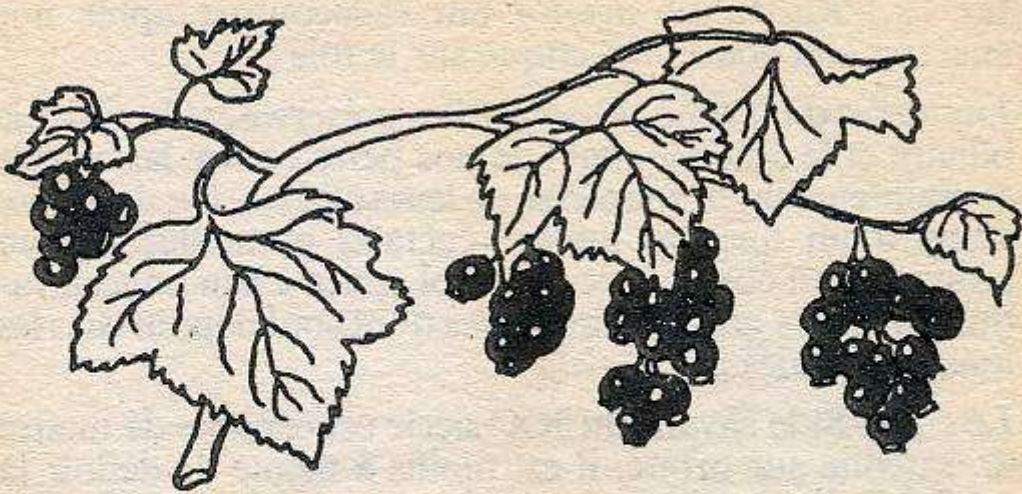


G. Martineau

LES MERVEILLEUX
SECRETS DE SANTÉ
DE MA GRAND-MÈRE

SOGEMO



Notre alimentation exige sucres, graisses et vitamines indispensables à notre vie, nous les trouvons en abondance dans les légumes, les céréales et les fruits.

Nos ancêtres savaient fort bien s'en nourrir et utiliser leurs vertus thérapeutiques. Or, il semble qu'après les antibiotiques, la cortisone et autres produits de synthèse, la science découvre aujourd'hui les merveilleuses propriétés du règne végétal et nous voyons les grands laboratoires lancer sur le marché des produits à base de plantes, de fruits et de légumes en de séduisants emballages fort coûteux, alors qu'il nous est si facile de cueillir nous-mêmes cette carotte, ce cassis, cette myrtille ou ces bourgeons de ronce dont on nous vante tant les mérites, puisque, comme disait ma grand-mère, « *l'homme a reçu de Dieu le jardin de la terre.* »

Au sujet de la pomme, par exemple, diurétique et dépurative, elle citait le dicton : « *une pomme par jour, pas de médecin chez nous.* » La science moderne reconnaît en effet que, grâce à ses sels de potasse et son tanin, la pomme s'oppose à la formation de l'acide urique. Elle est donc recommandée aux rhumatisants et contre les calculs de la vésicule, d'où inutilité d'acheter une tisane « *d'Epicarpe ou d'apozème de matus communis* », puisqu'il suffit de faire infuser des épiluchures de pommes.

Autres exemples :

Le radis noir. Les récents travaux de Lemaire et Loeper sur le « *Raphanus niger* » ont redécouvert après nos ancêtres son action bénéfique sur le foie ;

Les huiles d'olive ou de noix. Elles préservaient la vésicule biliaire et le système rénal de nos pères contre les calculs et maintenaient la souplesse de leurs artères. On découvre aujourd'hui que ces huiles végétales naturelles ont un pouvoir actif contre le cholestérol, grâce à leur concentration en acides gras polyinsaturés dont sont dépourvues les huiles animales ;

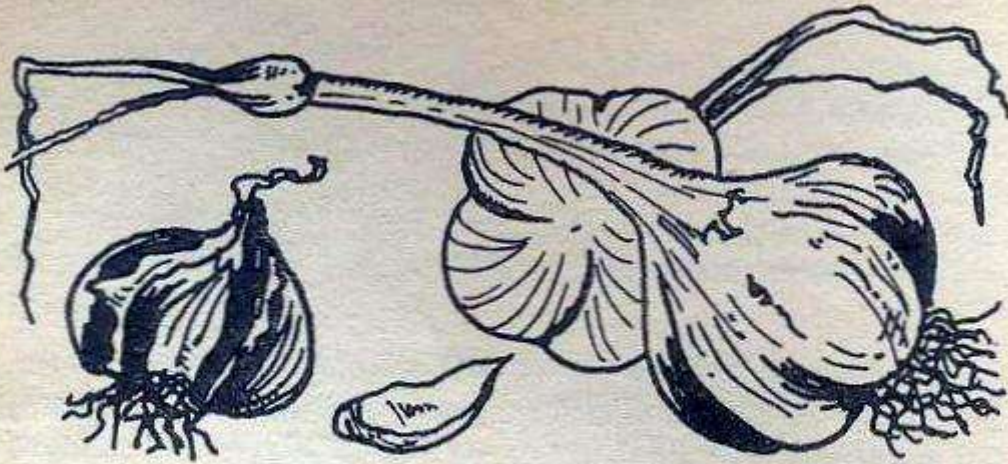
Le chou. Si le savant du XX^e siècle est capable de mettre un satellite sur orbite, il est moins à même de définir la synthèse du chou, tant sont nombreux et complexes les éléments qui le composent. Sans la totalité de ses sels minéraux, diastases, vitamines, protides, acides et lipides, ce légume ne serait plus cette étonnante source de jouvence que nous offre la nature ;

La myrtille. Connue depuis des siècles pour augmenter l'acuité visuelle, surtout la nuit, on a enfin tiré parti de cette expérience pour créer des comprimés qui améliorent la vision nocturne des automobilistes.

Ce livre n'est pas un dictionnaire médical et il ne peut se substituer au médecin. Mais, ma grand-mère ayant hérité des générations qui l'ont précédée, de secrets de santé puisés au sein même de la nature, il me semble utile de vous en faire profiter, puisqu'en maintes circonstances ils ont prouvé leur efficacité.



LÉGUMES



Les remèdes modernes à base de chimie sophistiquée ne sont pas indispensables pour soulager les affections banales qui ne justifient pas l'emploi d'antibiotiques. Le médecin moderne reconnaît de plus en plus volontiers que bien des maux peuvent être évités et soignés par les légumes dont les vertus, trop longtemps oubliées, connaissent de nos jours une renaissance méritée.

Jadis, les moines, dépositaires de toutes sciences, se passionnaient pour l'étude des plantes ; ils en découvraient les pouvoirs guérisseurs et les malades venaient à eux, innombrables. Aujourd'hui, les spécialités pharmaceutiques à base de plantes fraîches ou séchées confirment éloquemment la valeur de maints procédés ancestraux.

Pourquoi ne pas retourner aux sources ? Quoi de plus facile en effet, quoi de plus logique que d'utiliser directement, à bon escient, bien sûr, choux frais, poireaux, carottes, radis et tant d'autres produits du potager !

Certes, l'efficacité médicale des légumes n'est pas universelle et vous pourrez toujours consulter votre médecin qui ne pourra qu'approuver votre désir d'information en vue de lutter par des moyens naturels contre certaines faiblesses de votre organisme.

AIL

L'ail est connu depuis la plus haute antiquité puisque, l'élevant au rang de divinité, les Egyptiens en firent graver l'image en l'an 4500 avant Jésus-Christ sur l'une des trois pyramides de Ghizeh. C'est ainsi que nous avons appris que le pharaon Chéops en faisait distribuer une ration journalière à ses ouvriers pour leur donner des forces et les protéger des épidémies.

La médecine égyptienne conseillait de suspendre des colliers d'ail au cou des enfants pour chasser les vers, procédé encore utilisé de nos jours. Ma grand-mère restait fidèle à cette méthode que je n'appréciais guère à cause de l'odeur ; je devais en outre absorber un bol de lait dans lequel elle avait fait bouillir deux ou trois gousses, le tout sucré par autant de cuillerées de miel.

Avant de descendre sur le stade, les athlètes grecs en croquaient pour se mettre en forme.

Les Romains s'en nourrissaient et les soldats le considéraient comme un puissant tonique. N'en ajoutaient-ils pas à la pâtée des coqs de combat ?

Au Moyen Age, les moines cultivaient l'ail et l'utilisaient pour désinfecter les plaies, panser les ulcères, réduire les foulures et soulager les rhumatismes.

On se souvient qu'à sa naissance, Henri d'Albret en frotta les lèvres de son petit-fils, le futur Henri IV, pour lui donner « santé et bonne humeur » ; peut-être aussi pour obéir à la tradition qui attribuait à l'ail un pouvoir magique contre les maléfices.

En Suède, on attache encore une gousse d'ail au cou des bestiaux pour les préserver des mauvais esprits.

A Marseille, pendant l'épidémie de peste de 1726, quatre voleurs qui pillaient les maisons échangèrent contre leur vie sauve le secret de leur immunisation : une abondante absorption d'ail macéré dans une composition qui devint célèbre sous le nom de « *vinaigre antiseptique des quatre voleurs.* »

Ce n'était d'ailleurs qu'un enseignement des temps anciens. Lors des grandes épidémies de peste, de choléra et de typhus, ceux qui approchaient les malades mâchaient toujours de l'ail et en glissaient quelques gousses dans leur masque.

A noter enfin que le peuple chinois, qui consomme une grande quantité d'ail, connaît peu le cancer.

Anémie et faiblesse générale. – Mélangez deux parties d'huile camphrée avec une partie d'ail pilé et frottez-en la colonne vertébrale.

Les anciens utilisaient la gousse d'ail en suppositoire. Croquez aussi une gousse d'ail chaque matin à jeun.

Appétit (manque d'). – L'ail excite l'appétit en favorisant la sécrétion gastrique. Une des spécialités de ma grand-mère était la salade aux lardons accompagnée de quelques croûtons de pain frottés d'ail.

Artériosclérose. – Croquez une gousse d'ail chaque matin à jeun.

Arthritisme. – Croquez une gousse d'ail chaque matin à jeun.

L'ail dissout les cristaux dont l'accumulation provoque le durcissement des artères ; il est indiqué pour toutes les maladies qui ont leur origine dans une mauvaise circulation du sang. Mettez le plus possible d'ail dans votre alimentation, deux gousses en moyenne par jour.

Le soir, hachez deux gousses d'ail avec du persil ; ajoutez un peu d'huile d'olive et, le lendemain matin, mangez le tout en tartine à votre petit déjeuner.

Asthme. – Faites macérer pendant une dizaine de jours 4 à 5 gousses d'ail dans un quart de litre d'alcool à 90°. Au moment de la crise, versez quelques gouttes de cet alcool sur un morceau de sucre que vous suerez lentement.

On peut aussi croquer une des gousses préalablement roulée dans du sucre en poudre.

Bronchite. – Faites bouillir 2 gousses d'ail dans un quart de litre de lait pendant quinze à vingt minutes. Filtrez et buvez ce lait adoucissant aussi chaud que possible quand vous sentez venir la quinte de toux ; également le soir avant de vous endormir.

Coqueluche . – Ma grand-mère recommandait son sirop d'ail, soit 500 g de gousses écrasées dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser pendant une heure, puis passez. Ajoutez du sucre jusqu'à ce que se forme un sirop. Prenez de 20 à 30 gouttes le matin à jeun.

Cors, durillons et verrues . – Frottez doucement l'excroissance matin et soir avec une gousse coupée en deux, en recommençant l'opération pendant une quinzaine de jours ;

ou bien, pilez une gousse que vous appliquerez en cataplasme frais maintenu par une bandelette.

Dents . – Pour calmer la douleur provoquée par une carie, introduisez dans la cavité un mélange d'ail râpé et de beurre frais.

Grippe et affections pulmonaires en général . – Versez 250 g d'eau bouillante sur une quantité variable d'ail pilé (pour les adultes : de 50 à 60 g ; pour les enfants jusqu'à 1 an : 15 g ; jusqu'à 5 ans : 25 g ; jusqu'à 12 ans : 40 g). Laissez macérer pendant douze heures.

A prendre toutes les deux heures, selon les doses suivantes :

- une cuillerée à café jusqu'à 5 ans ;
- une cuillerée à dessert jusqu'à 12 ans ;
- une cuillerée à soupe au-delà.

Hémorroïdes . – Croquez une gousse d'ail chaque matin à jeun.

Digestion . – Le matin, à jeun, prenez un bouillon d'ail. Ma grand-mère disait : « *Ça nettoie les boyaux.* »

Oreilles (maux d') . – Introduisez dans l'oreille un tampon d'ouate imbibé de jus d'ail. Vous pouvez également y glisser avec précaution une gousse d'ail râpée maintenue dans une gaze qui pourra être facilement retirée du conduit auditif.

Orgelets . – Frottez-les avec une gousse d'ail coupée en deux.

Pieds (corne) . – Mettez une gousse d'ail épluchée sur la corne pendant cinq minutes environ. Renouvelez l'opération 3 fois par semaine jusqu'à ramollissement. Grattez ensuite les plaques avec une lame.

Piqûres d'insectes . – Enlevez le dard, puis frottez l'endroit douloureux avec une gousse d'ail coupée en deux.

Rhumatismes . – Pendant un mois et demi, faites macérer 30 g environ d'ail râpé dans un quart de litre d'alcool à 90° et prenez 6 gouttes de cette préparation avant les deux principaux repas pendant six semaines.

Au lieu de farine de moutarde utilisez en cataplasme quelques bulbes d'ail pilés. Les douleurs seront sensiblement soulagées.

Vous pouvez également piler 2 ou 3 gousses d'ail dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et en frictionner l'articulation ou le muscle douloureux.

Tension . – Buvez, le matin à jeun, le contenu d'un verre d'eau dans lequel vous aurez mis à macérer, la veille au soir, une gousse d'ail écrasée.

Varices . – Croquez une gousse d'ail chaque matin à jeun.

Vers intestinaux . – Prenez 2 fois par jour une décoction de 25 g d'ail pour un verre d'eau ou de lait qu'on aura laissé cuire à petits bouillons pendant vingt minutes. Pour les oxyures, petits vers blancs intestinaux, suivez ce traitement plusieurs lunaisons de suite à la lune descendante. Des lavements tièdes matin et soir peuvent être recommandés avec une décoction de 6 à 8 gousses d'ail pour un demi-litre d'eau. Contre le ver solitaire, prenez une grosse tête d'ail, épluchez et râpez les gousses, puis faites-les bouillir pendant vingt minutes dans du lait. Prenez cette décoction le matin à jeun et abstenez-vous de toute nourriture jusqu'à midi. Renouvelez ce traitement chaque jour jusqu'à expulsion du ver.

CONTRE-INDICATIONS. – L'ail est contre-indiqué aux personnes atteintes de maladies de peau, d'irritation de l'estomac ou des intestins. Il est formellement interdit aux nourrices dont il altère le lait.

Pour neutraliser l'odeur de l'ail

Mâchez un morceau de pomme, de betterave rouge, 2 ou 3 grains de café, quelques grains d'anis ou une branche de persil. Ma grand-mère ajoutait : « Si tout le monde mangeait de l'ail, personne n'en aurait le déplaisir. »

ARTICHAUT



Originnaire de Carthage et des régions méditerranéennes, l'artichaut ne fut connu en France qu'après les guerres d'Italie ; probablement ne s'agissait-il que d'un chardon sauvage amélioré.

Les plus beaux viennent de Bretagne. On consomme le gros bouton floral avec ses bractées comestibles improprement appelées feuilles, mais on peut utiliser médicalement les vraies feuilles de la tige. Elles renferment une substance amère, la cynarine, qui a la propriété d'accroître la sécrétion de la bile et combat ainsi l'artériosclérose, durcissement des artères. La tisane de feuilles d'artichaut, malheureusement amère, fait baisser considérablement le taux de cholestérol.

Parmi les principaux constituants de l'artichaut, citons les vitamines A et B, de nombreux sels minéraux dont le manganèse, le phosphore et de 11 à 15,50 % de sucres en majorité constitués par de l'inuline, sorte d'amidon (autorisé aux diabétiques) dont la particularité est de se transformer dans l'organisme en lévulose, sucre naturel directement assimilable sans le concours des sucs digestifs. Les légumes contenant de l'inuline, tels que le salsifis et le topinambour, sont recommandés, l'hiver, comme aliments calorifiques ; ils s'imposent aux hépatiques.

Arthritisme . – Cure diététique. Pendant la saison consommez chaque jour un artichaut bien cuit.

Cholestérol, rhumatismes et artériosclérose . – Pendant 12 jours consécutifs, prenez, une heure avant les principaux repas, une tasse de décoction obtenue en faisant bouillir lentement 4 feuilles fraîches d'artichaut dans un litre d'eau jusqu'à réduction aux 3/4.

Bien utiliser les feuilles dentelées de la tige et non les bractées comestibles improprement appelées feuilles. Cette décoction est également recommandée aux rhumatisants et aux personnes menacées d'artériosclérose.

Diabète . – Pesez environ 50 g de feuilles d'artichaut (et non les bractées comestibles improprement appelées feuilles) et faites-les infuser dans un litre d'eau. Ne sucrez pas. Buvez une tasse de cette infusion avant chaque repas.

Diarrhée . – Choisissez de préférence le « Violet de Provence », petit artichaut très tendre de forme plus allongé que le Breton. Mangez-le cru.

Ou bien faites-le cuire dans de l'eau bouillante légèrement salée et vinaigrée. L'eau de cuisson qui contiendra ainsi une grande partie des principes actifs de la plante vous permettra de faire un excellent potage au vermicelle ou aux flocons d'avoine.

Eczéma . – Faites des compresses avec une décoction de feuilles et de racines d'artichaut à raison d'une poignée par litre d'eau et appliquez-les longuement sur les parties atteintes.

Foie (maladies du) . – L'artichaut est, avec la carotte, un stimulant du foie ; c'est le remède par excellence de toutes les insuffisances hépatiques. On recommande même de manger beaucoup de fonds d'artichauts.

Choisissez les grandes feuilles qui partent de la tige faites-en une infusion à raison de 2 g (une pincée) de feuilles séchées pour une tasse et buvez-en une chaque jour pendant un mois. Observez 1 mois de repos, recommencez et ainsi de suite.

Réduite en poudre et macérée dans du vin blanc, ou bien en infusion à la dose de 30 g par 1/2 litre d'eau, la racine fraîche de l'artichaut est diurétique et préconisée dans un certain nombre de cas d'insuffisance hépatique, la jaunisse, la goutte et la gravelle.

Goutte . – Voir Foie (maladies du).

Gravelle . – Voir Foie (maladies du).

Infections intestinales . – Faites une cure diététique de saison en mangeant un jeune artichaut cru par jour, pendant 5 jours. Cessez les 5 jours suivants, puis reprenez jusqu'à disparition des manifestations.

Insuffisance rénale . – Faites une décoction de 30 g de racine d'artichaut réduite en poudre, puis mise à macérer dans 1/2 litre de vin blanc sec pendant 1 semaine. Filtrez, puis buvez un verre à liqueur avant chaque repas.

Jaunisse . – Cure diététique. Consommez à jeun un artichaut bien mûr dans du beurre fondu, sans huile ni vinaigre. Répétez la cure jusqu'à disparition des manifestations.

Surmenage . – Triturez avec soin 80 g de feuilles d'artichaut que vous ferez macérer pendant 8 jours dans un litre de vin rouge. Filtrez et buvez un verre à liqueur de ce vin tonique avant les deux principaux repas.

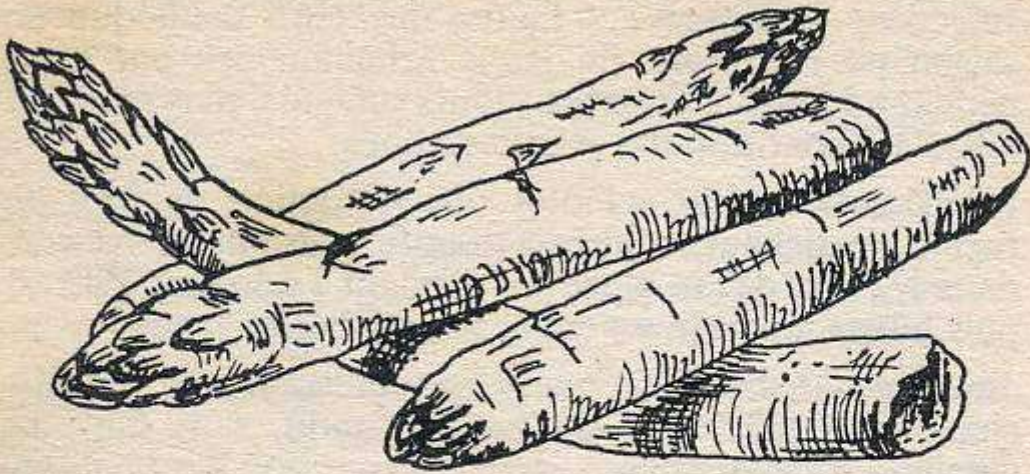
CONTRE-INDICATIONS

L'artichaut exerce sur les reins et la vessie une action irritante, préjudiciable aux néphrétiques.

Les nourrices s'en abstiendront également.



ASPERGE



L'asperge est un légume sain, peu nourrissant, mais rafraîchissant et riche en vitamines A et B. Elle est supportée par les estomacs délicats et, riche en phosphore, on la recommande aux convalescents et aux personnes anémiées. En raison de ses qualités stimulantes, les travailleurs intellectuels peuvent en faire un usage fréquent. On la conseille aussi dans certains cas d'eczémas.

Ma grand-mère lavait soigneusement les asperges avant de les gratter et ajoutait les pelures (qui possèdent le plus de saveur) à l'eau de cuisson avec laquelle elle faisait un délicieux potage. Ce sont les pelures qui contiennent le plus de vitamines.

Anémie, convalescence . – Cure diététique. Mangez abondamment des asperges cuites et préparées à la manière habituelle. Utilisez l'eau de cuisson pour les potages. Crues et râpées, elles font aussi d'excellents hors-d'œuvre.

Cirrhose, insuffisance hépatique . – Préparez un sirop en pilant suffisamment de pointes d'asperges pour en extraire, après décantation, 100 g d'un jus que vous mêlerez dans un récipient à 180 g de sucre blanc. Faites cuire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse. Buvez-en 3 cuillerées à bouche par jour, matin, midi et soir.

Déminéralisation . – Ecrasez en purée des pointes d'asperges bien cuites pour en faire une bouillie à laquelle vous ajouterez le même poids de crème. Assaisonnez à votre gré. Vous pouvez, en outre, écraser la tige pour en extraire un jus qui sera mélangé au plat. A consommer en potage au début du repas du soir avec, si l'on veut, du jus de citron.

Dermatose . – Faites bouillir pendant 8 ou 10 minutes dans 1/2 litre d'eau 30 g de racine d'asperge broyée, 20 g d'écorce en poudre de bourdaine et 10 g de feuilles de romarin en poudre. Buvez cette décoction relevée d'un jus de citron, à raison d'une tasse le matin à jeun et d'une autre le soir avant de vous coucher.

Diabète . – Usez de l'asperge sans contrainte comme beaucoup d'autres légumes, soit crue et râpée en hors-d'œuvre, soit cuite en sauce vinaigrée (éviter la crème) ou sous forme de jus (potage).

CONTRE-INDICATIONS

L'asperge n'est pas recommandée dans les cas de rhumatisme articulaire aigu, goutte, cystite, prostatite, blennorragie, extrême nervosité et insomnie.

AUBERGINE

Cette plante originaire de l'Inde fut introduite en Europe au XV^e siècle.

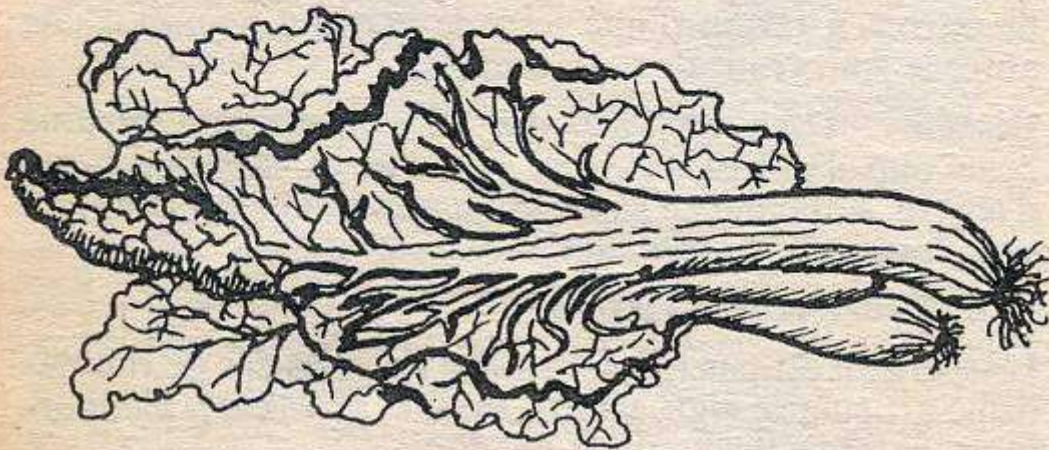
Dans l'alimentation, elle peut être consommée crue en hors-d'œuvre, mais elle doit être très mûre, car les fruits non encore parvenus à complète maturité contiennent un toxique, la solanine, que l'on rencontre également dans les germes et les parties vertes de la pomme de terre.

Brûlures, abcès, dartres, hémorroïdes . – Appliquez des cataplasmes de feuilles d'aubergines cuites et réduites en bouillies.

Diabète . – Introduisez l'aubergine dans votre alimentation courante. Peu nutritive (29 calories pour 100 g), elle possède des qualités stimulantes et diurétiques.

Insuffisance hépatique, constipation. – Cure diététique. Consommez largement pendant la saison des aubergines parvenues à maturité complète.

BETTE (ou POIREE)



La bette contient des vitamines A, C et du fer. Les côtes ou cardes (d'où le nom de bette à cardes) des feuilles épaisses et charnues constituent un légume agréable et rafraîchissant. On la consomme cuite, toute seule ou avec des tomates. On la présente aussi parfois dans les plats de crudités.

Constipation, inflammation des voies urinaires. – Prenez 3 tasses par jour d'une décoction de bettes à la dose de 30 g par litre d'eau.

Hémorroïdes, dermatose, abcès, furoncles, tumeurs, brûlures légères. – Réduisez des feuilles de bettes en bouillie et appliquez-les en cataplasmes tièdes sur les hémorroïdes, les abcès et certaines formes de maladies de peau.

CONTRE-INDICATION

Diabète.

BETTERAVE POTAGERE

Cette plante dont on connaît bien la racine comestible, grosse et longue, fut introduite en France vers la fin du XVI^e siècle, en provenance d'Italie.

Riche en vitamines A, B et C, contenant du sucre en quantité, magnésium, phosphore, chaux, fer, etc... La betterave est nutritive et énergétique. Apéritive et rafraîchissante, elle est très digestible.

On la consomme généralement cuite, mais on peut aussi l'ajouter crue aux plats de crudités, finement râpée.

La recette de ma grand-mère

Ma grand-mère avait l'habitude de servir un café qui n'était autre que de la betterave grillée, celle-ci ayant conservé toutes ses propriétés nutritives. Tout le monde trouvait le breuvage délicieux. En voici la recette :

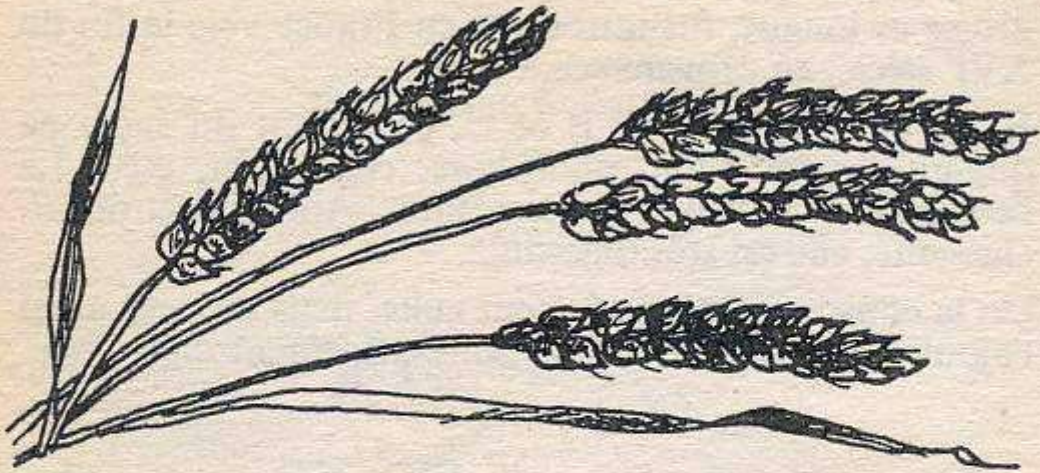
Râchez des betteraves, coupez-les en rondelles de 5 cm d'épaisseur. Enfilez-les en chapelets et faites-les sécher au soleil sur un grillage ou une claie d'osier, ou bien à l'ombre dans un courant d'air. Le séchage terminé, torréfiez les rondelles au four jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur jaune foncé (vers 70°), sans atteindre, bien entendu, la calcination. Pulvérisez-les enfin dans un moulin à café. Cette poudre peut être conservée en lieu sec dans des boîtes en bois.

Anémie, déminéralisation, nervosité, grippe. – Préparez du jus de betterave pur et buvez-en un verre chaque jour pendant un mois. Prenez une semblable précaution en cas d'épidémie de grippe.

CONTRE-INDICATION

Diabète.

BLE



Pendant des siècles le pain fut la base de l'alimentation des Français et maintenant que la médecine le déconseille, peut-être en raison des produits chimiques utilisés pour cultiver le blé, je ne me souviens pas sans nostalgie de celui de mes grands-parents, cuit dans le four du Pressoir selon un rite quasi religieux.

Furoncles, anthrax, panaris. – Pour faire mûrir furoncles, anthrax et panaris, ma grand-mère triturait de la mie de pain avec du lait et deux jaunes d'œufs et l'appliquait en cataplasme sur l'inflammation.

Gastro-entérite, convalescence. – Dans les cas de gastro-entérite des nourrissons et pour la convalescence des malades, utilisez le bouillon de céréales suivant qui est un excellent agent nutritif :

Broyez blé, avoine, et orge en parties égales dans un moulin à café et mélangez bien le tout. Faites bouillir doucement 4 cuillerées à soupe de ce mélange dans 1 litre 1/2 d'eau jusqu'à ébullition à 1 litre. Passez et sucrez avec du miel.

Rachitisme, déminéralisation, anémie, grossesse. – Mieux encore qu'un remède, c'était une nourriture éminemment reconstituante que conseillait ma grand-mère aux anémiés, aux victimes d'une grande fatigue, aux enfants en

pleine croissance et aux femmes enceintes. C'était le blé germé, la germination entraînant d'étonnantes transformations du grain et une nette augmentation de sa valeur en phosphore, magnésium et calcium.

En voici la préparation :

Lavez le blé et placez-le dans un récipient rempli d'eau tiède. Laissez-le macérer 24 heures, rincez et mettez-le dans une assiette creuse en ayant soin de le maintenir humide. Rincez-le chaque jour. Le blé germe en 2 jours, l'été, et au plus en 4 jours l'hiver. Ne se conservant pas, il faut en préparer quotidiennement.

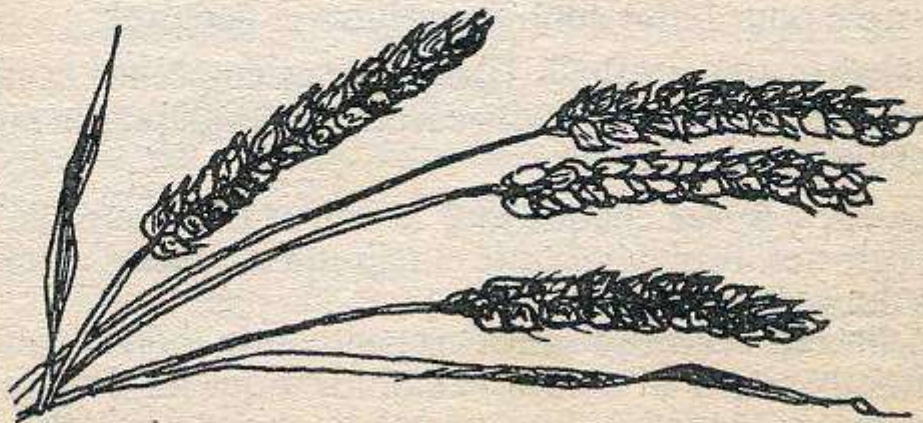
Croquez de 1 à 3 cuillerées à café par jour de blé germé ou mélangez-les à vos aliments. Ne dépassez pas cette dose au cours d'une cure de 15 à 20 jours tous les 3 mois.

Rhumes et toux. – Faites bouillir une cuillerée à soupe de son dans 1 litre d'eau. Ecumez, laissez reposer quelques instants et ajoutez une cuillerée à soupe de miel après avoir passé la tisane ainsi obtenue. A boire chaud dans la journée par petites tasses successives.

La tisane de son facilite aussi la digestion.

Troubles de la prostate. – Versez 250 g de blé dans 1 litre d'eau froide. Couvrez et amenez doucement à ébullition pendant 20 minutes. Versez dans un récipient de faïence et laissez macérer en recouvrant jusqu'au lendemain. Filtrez. En cas de crise de rétention d'urine, buvez un grand verre à jeun pendant 3 jours. A titre de cure, vous pouvez prendre cette tisane pendant 3 semaines, 2 fois par an, à raison d'un petit verre à porto le matin.

CONTRE-INDICATION. – Hypertension.



CAROTTE

La carotte est un légume des plus précieux, car c'est elle qui contient le plus de vitamine A. En outre, parmi de nombreux sels minéraux, elle renferme une grande quantité de fer (7 %) si utile dans l'anémie et les troubles de croissance. Elle est en outre une grande amie de l'intestin, agissant comme régulateur et cicatrisant intestinal et gastrique.

Ma grand-mère recommandait la carotte aux nourrissons, aux jeunes enfants et y voyait pour les adultes un puissant facteur d'équilibre, capable de rendre à certains la joie de vivre, rappelant avec un sourire le dicton : « La carotte fait les cuisses roses et rend aimable. »

On sait maintenant que la carotte augmente le nombre de globules rouges et le taux d'hémoglobine, rajeunit les cellules et les tissus, stimule les fonctions hépatiques et s'oppose parfois aux ulcères gastro-duodénaux.

La peau est la partie la plus riche et la plus savoureuse de la carotte ; c'est pourquoi il est recommandé de ne jamais la peler mais de la gratter ou, mieux, de la brosser sous un jet d'eau froide.

Allaitement. – L'infusion de semences de carottes est lactifère. Prenez une cuillerée à café par bol d'eau bouillante, 3 fois par jour.

Aphtes, engelures, gerçures. – Préparez une décoction de feuilles de carottes (100 g dans 1 litre d'eau) et utilisez-la en gargarismes pour cicatriser les aphtes, abcès de la bouche. On se sert de la même décoction en bains ou lavages pour lutter contre engelures et gerçures.

Brûlures. – Pour calmer la douleur et empêcher la naissance de cloques, râpez des carottes et appliquez la pulpe fraîche en cataplasmes.

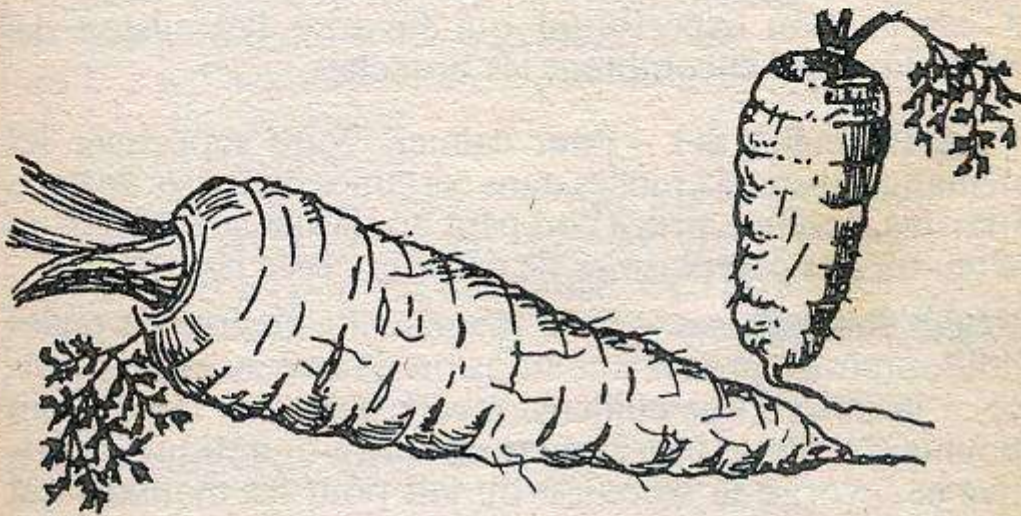
Calculs. – Buvez chaque jour la valeur d'un verre de jus de carottes. Prolongez cette cure jusqu'à ce que s'apaisent les douleurs.

Cueillez des carottes sauvages pendant le mois d'août et faites-les sécher à l'ombre. N'employez que les têtes ou les semences. Mettez 6 ou 7 de ces têtes dans une théière,

versez-y de l'eau bouillante, laissez infuser comme du thé et buvez cette mesure en deux fois.

Faites un usage permanent de cette boisson. Le régime consiste à vous abstenir d'aliments trop salés, de bière forte et de liqueurs spiritueuses.

Cellulite. – On peut prévoir des lotions au jus de carotte ; la vitamine A qu'elle contient est pour la peau une source de jeunesse. On recommande aussi le jus de concombre, de laitue et de tomate.



Constipation. – La carotte régularise la fonction intestinale ; il est souhaitable d'en donner beaucoup aux enfants.

En cas de constipation, prenez une soupe faite de 1 kg de carottes bouillies pendant 2 heures dans 1 litre d'eau, puis passées au presse-purée.

Extinction de voix, toux opiniâtre. – Faites cuire 3 carottes dans de l'eau pendant un quart d'heure, puis râpez-les entièrement, tordez la pulpe dans un linge pour en exprimer le jus, ajoutez deux tiers d'eau et buvez chaud 1 verre à porto de 5 à 6 fois par jour.

Impetigo, panaris, furoncles. – Râpez des carottes, enfermez-les dans une gaze et appliquez ce cataplasme froid sur les parties atteintes par l'impétigo ; les croûtes ne tarderont pas à tomber. Vous pouvez utiliser semblable cataplasme sur des panaris et des furoncles ; les élance-

ments se calmeront. Ils peuvent aussi se faire avec des feuilles fraîches de carottes cuites en bouillies.

Maladies du foie, asthme, rhumatisme, arthrite, anémie. – On recommande dans ces différentes maladies ou en cas de faiblesse, d'absorber du jus de carotte crue, puissant dépuratif et diurétique, tous les matins à jeun à la dose d'un verre à vin.

Pour le préparer, il suffit de râper et presser les carottes en laissant déposer le jus quelques heures avant de filtrer. Vous pouvez le boire pur ou mélangé à un peu de lait.

C'est un bon expectorant qui favorise l'expulsion des sécrétions qui encombrant les bronches.

Peau (maladies de). – Pour calmer, voire supprimer les démangeaisons si cruelles dans certaines maladies de peau (dartres, eczéma, prurit) on peut appliquer sur les parties atteintes des cataplasmes de carottes crues râpées.

Règles douloureuses. – Pour favoriser l'émission des règles douloureuses, prenez une infusion de semences de carottes à la dose d'une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante. Cette infusion est en outre diurétique, apéritive et favorise la sécrétion du lait pour les mamans qui nourrissent.

Rougeole. – Faites avec 200 g de carottes cuites dans 1 litre d'eau une bouillie liquide obtenue du moulin à légumes. Ajoutez du miel à volonté et absorbez cette préparation 3 fois par jour, matin, midi et soir.

Ulcères d'estomac. – Pour les repas adoptez comme boisson un bouillon obtenu par 250 g de carottes coupées en rondelles et cuites pendant une demi-heure dans 1 litre 1/2 d'eau. A boire chaud.

Vers intestinaux. – Les enfants ont souvent des oxyures, petits vers blancs qui provoquent des démangeaisons et des complications diverses. Donnez-leur abondamment aux repas des carottes râpées.

Ver solitaire (ténia). – Pour l'éliminer, mangez des carottes crues, râpées, le matin à jeun et quelques minutes avant chacun des principaux repas.

Après 8 jours de ce traitement, on se trouve généralement débarrassé de cet hôte indésirable.

La recette de ma grand-mère

Vin de carottes

Elle fabriquait un vin dont elle régala nos visiteurs qui hésitaient longtemps sur sa composition. La voici :

« Utilisez 3. kg 1/2 de jeunes carottes de grosseur moyenne, lavez-les soigneusement et coupez-les en tranches minces. Faites-les bouillir pendant une demi-heure dans 5 litres d'eau avec 60 g de racine de réglisse. Pressez à travers un linge. Ajoutez :

- 125 g de poudre de gingembre
- 125 g d'acide tartrique
- 1 kg de cassonade
- 1 litre d'eau-de-vie.

Mélangez bien et versez le tout dans un fût en y ajoutant 60 litres d'eau. Laissez reposer pendant 2 jours. Vous pourrez alors mettre en bouteilles dont il faudra ficeler le bouchon, car ce « vin » devient moussoux et pétillant.

CONTRE-INDICATION. – Diabète.

Biberons au jus de carotte. – Dans les cas d'ennuis intestinaux chez un bébé, préparez un jus de carottes de la manière suivante :

grattez et coupez en morceaux 500 g de carottes, bien rouges pour les mettre à bouillir dans 1 litre d'eau. Après une bonne cuisson passez-les dans un presse-purée jusqu'à ce que ne reste aucun résidu. Ajoutez suffisamment d'eau bouillie pour obtenir 1 litre et mettez 3 g de sel.

Agitez avant de remplir le biberon et donnez au bébé le fond trop épais à la cuiller. Conservez le jus dans un lieu frais ; il ne se garde pas plus de 24 heures. Après 3 jours de traitement, ajoutez progressivement du lait au jus de carotte pour revenir 5 jours plus tard au biberon de lait.

Bronzage. – Carotte et tomate peuvent colorer la peau et, même à très faibles doses, faciliter le bronzage.

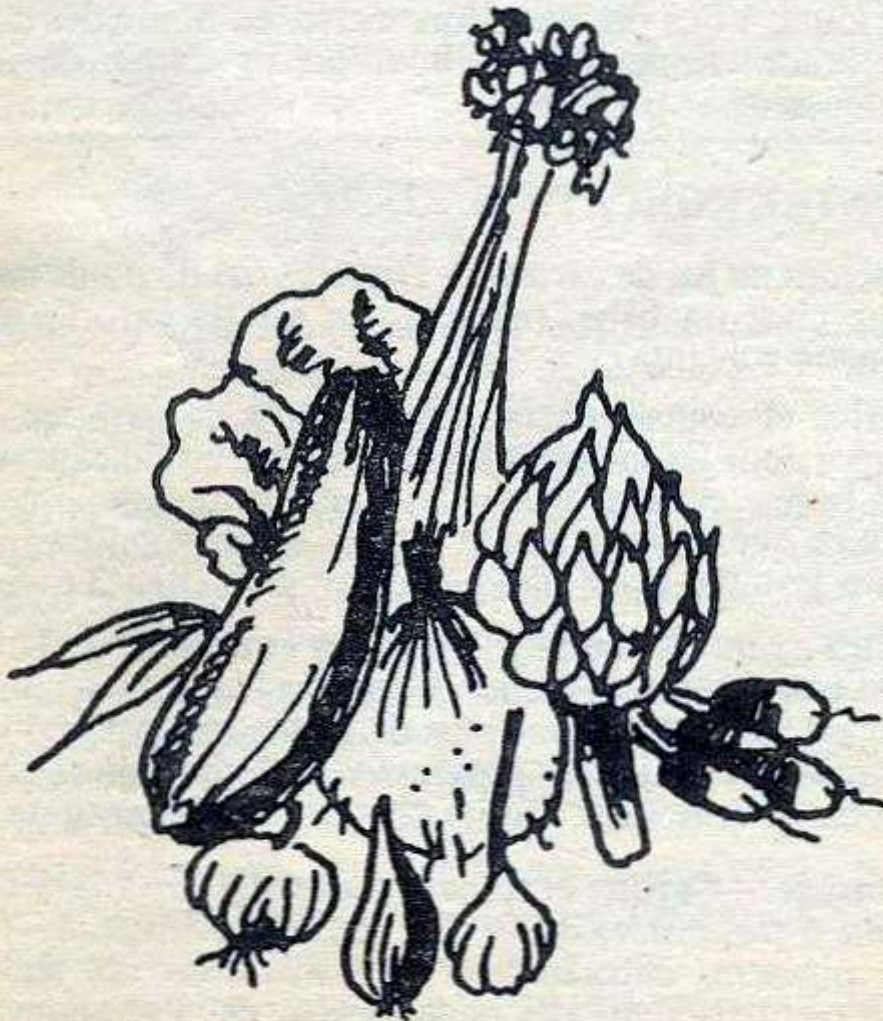
Les pigments caroténoïdes contenus dans ces légumes renforcent l'activité des mélanocytes, cellules pigmentaires de la peau et l'aident à bronzer.

Pour faciliter le bronzage, prenez chaque matin un verre de jus de carotte et à midi, au déjeuner un plat de carottes et une bonne portion de tomates.

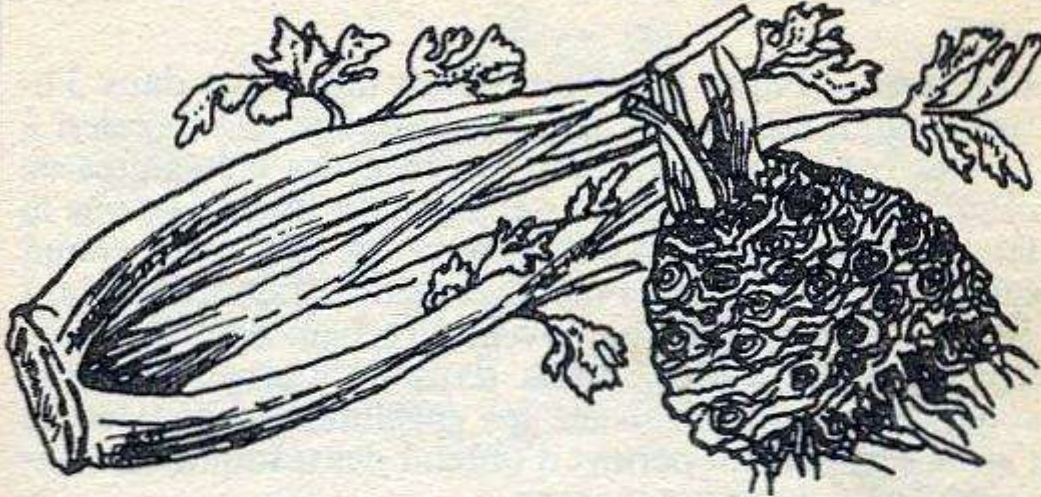
Soins de beauté

On recommande les lotions au jus de carotte pour les soins du visage et du cou auxquels il donne fraîcheur et souplesse.

Pour éclaircir le teint, faire disparaître rougeurs, petits boutons et combattre les rides, préparez une purée avec des carottes crues, râpées avec leur peau et légèrement arrosées d'un jus de citron. Etalez ce masque de beauté sur votre visage et gardez-le une demi-heure.



CELERI



Le céleri (ache cultivée) est un excellent aliment d'odeur agréable et d'une saveur qui excite l'appétit. Il est riche en vitamines A, B et C, en sodium, potassium, phosphore et chaux.

Recommandé aux rhumatisants, le céleri-rave est conseillé pour les maladies du foie, des reins et de la vessie. Aux U.S.A. on en fait des cures amaigrissantes, ses propriétés favorisant la circulation et l'élimination urinaire.

Le céleri des marais (ache des marais), ancêtres du céleri comestible, connaissait dans l'antiquité un certain succès, grâce à son action diurétique. Sa racine entre dans la composition du « Sirop des 5 racines » (ache du marais, asperge, fenouil, petit chou et persil). Il est utilisé notamment contre l'albumine.

Albumine. – Faites infuser dans 100 g d'eau bouillante 15 g de racines d'ache des marais (céleri), d'asperge, de fenouil, de petit houx (ou fragon) et de persil, ces racines ayant été séchées et coupées ; filtrez et ajoutez le double du poids en miel afin d'obtenir un mélange sirupeux appelé « Sirop des 5 racines ».

Prenez-en de 4 à 5 cuillerées à bouche par jour dans une tisane de queues de cerises.

Amaigrissement. – Cure diététique. Consommez fréquemment, pendant la saison, du bouillon de feuilles de céleri. Faites aussi des cures de jus de céleri en branches ; un verre par jour pendant dix jours avec intervalles de dix jours.

Engelures. – Faites bouillir pendant une heure dans 3 litres d'eau à raison de 250 g par litre, une tête de céleri à feuilles coupée en morceaux ou bien des épluchures de céleri-rave. Filtrez, puis laissez refroidir jusqu'à ce que la température soit supportable pour un bain aussi chaud que possible. Y tremper mains et pieds ; attendre pendant 10 ou 15 minutes, en renouvelant ce bain dans la même décoction réchauffée, 3 fois dans la journée. Essayez soigneusement et protégez les engelures du contact de l'air. Ce traitement permet d'obtenir des résultats satisfaisants dès la première journée.

Extinction de voix, maux de gorge. – Mélangez à une tasse de lait tiède une décoction de feuilles de céleri à raison de 30 g par litre d'eau.

Pour la gorge, prenez 3 fois par jour en gargarisme 200 g de jus de feuilles de céleri.

Impuissance. – Le vin de céleri est considéré comme un aphrodisiaque. Il suffit de faire macérer pendant trois jours deux têtes de céleri dans du vin blanc.

Pour utiliser le céleri d'hiver dans des potages, on peut en faire sécher au four les feuilles, les côtes et les raves. Croquez des branches de céleri cru. Le jus de céleri mélangé à du jus de carotte est également stimulant.

Vous pouvez aussi prendre 2 tasses par jour d'une décoction de racine de céleri-rave, à la dose d'une poignée de racine pilée pour 1 litre d'eau.

Ou bien, en infusion, une branche fraîche de céleri ou une pincée de feuilles séchées par litre d'eau. Une tasse après chaque repas.

Un dicton affirme que « si l'homme connaissait l'effet du céleri, il en remplirait son jardin ».

Rhumatismes. – Boire l'eau de cuisson obtenue en faisant bouillir, jusqu'à ce qu'elles soient molles, des côtes de céleri coupées en morceaux. Un demi-verre à vin quotidien pendant une cure de vingt et un jours.

CERFEUIL



Très connu au Moyen Age, les apothicaires prescrivait le cerfeuil pour « déboucher les reins et le foie, pousser le gravier et les urines, entretenir la circulation du sang et le purifier. »

De ces nombreuses vertus, on a surtout retenu son action contre les troubles circulatoires, la jaunisse et les ennuis urinaires.

Incorporez souvent le cerfeuil dans votre alimentation en le hachant finement ou sous forme de potage ; et n'oubliez pas que la dessiccation du cerfeuil lui fait perdre la presque totalité de ses principes actifs.

Circulation du sang. – Incorporez souvent du cerfeuil dans votre alimentation en le semant, finement haché, sur les hors-d'œuvre, légumes et salades. Les potages au cerfeuil sont aussi recommandés.

Coliques hépatiques. – Pressez en quantités égales des feuilles de cerfeuil, de pissenlit, de chicorée sauvage et de laitue pour obtenir un jus dont vous prendrez 180 g chaque matin à jeun.

Constipation. – Dans 1 litre d'eau auquel vous aurez ajouté 2 g de sel de cuisine et un peu de beurre frais, faites cuire 1 poignée de cerfeuil, 1 d'oseille, 1 de bette ou poirée

et 1 de laitue. Buvez chaque jour de ce bouillon qui est également recommandé pour calmer la soif et les diètes hydriques.

Hémorroïdes. – Appliquez un cataplasme de feuilles de cerfeuil cuites. Elles calment les douleurs.

Jaunisse. – Faites cuire des carottes dans de l'eau avec une pointe d'ail ; réduisez-les en purée et mélangez-les à l'eau de cuisson en y ajoutant 3 cuillerées à soupe de cerfeuil finement haché avec une noix de beurre au moment de servir. Saler très légèrement. Ce potage convient au malade après une diète nécessaire.

Foie (maladies du). – Faites une infusion de cerfeuil à raison de 50 à 60 g pour un litre d'eau. A prendre entre les repas de préférence.

Piqûres d'insecte. – Frottez-les avec quelques feuilles froissées de cerfeuil. Vous en éprouverez un soulagement et stoppez toute réaction éventuelle.

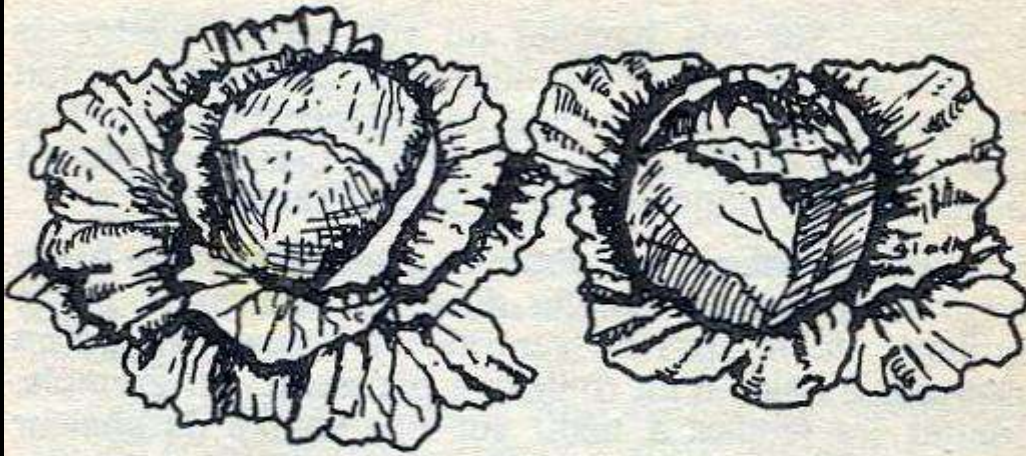
Rougeurs des fesses des bébés. – Les laver avec une décoction de cerfeuil.

Soins de beauté

De fréquents lavages avec une décoction de cerfeuil luttent efficacement contre les peaux grasses.



CHOU



Les Romains, peuple fort et dynamique, consommaient beaucoup de choux. « Le chou est le médecin des pauvres » écrivait le D' Blanc, en 1881, dans une communication à l'Académie de médecine.

Les populations pauvres qui autrefois se nourrissaient en abondance de choux, comme les Auvergnats et les Bretons étaient généralement très robustes. On constate dans le chou une haute valeur alimentaire, tant il est riche en vitamines A, B et C. L'arsenic qu'il contient en dose infinitésimale ouvre l'appétit, tandis que la chaux, le soufre et les sels de potasse stimulent les fonctions intestinales.

Les propriétés indiquées ci-dessus sont communes à tous les choux, mais plus particulières au chou rouge qu'il est recommandé d'utiliser. Ma grand-mère avait une sorte de dévotion pour le chou : il n'était guère d'affections pour lesquelles elle ne préconisait son emploi sous les formes les plus variées.

- Il est, disait-elle, bien peu de remèdes à la portée de chacun aussi simples, aussi bienfaisants et aussi efficaces que notre brave chou !

Brûlures. – Jadis utilisées comme excellent cicatrisant, les feuilles de chou peuvent être appliquées sur des plaies, ulcères et brûlures légères. Débarrassées des nervures et soigneusement lavées, laissez les feuilles macérer dans de l'eau boriquée pendant quelques heures avant utilisation.

Cellulite. – Sur vos hanches ou vos cuisses mettez de feuilles de chou cru à l'état naturel ou après les avoir fait macérer quelques heures dans un mélange d'un demi-litre d'eau additionnée du jus de 2 citrons. Laissez en place 1 heure ou 2 par jour. Répétez quotidiennement.

Contusions, phlegmons, douleurs rhumatismales. – Après avoir bien lavé les feuilles de chou, enlevez la partie saillante de la nervure centrale et écrasez les autres nervures à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, par exemple. Mettez les feuilles à tiédir sur une source de chaleur posez-les en plusieurs couches sur la partie à traiter, entourées d'une bande pour les maintenir.

Eczéma, dartres, acné. – Pour combattre la séborrhée de la peau qui occasionne souvent des eczémas du cuir chevelu et de la barbe, utilisez des lotions à base de jus de chou. On peut aussi appliquer des cataplasmes bi-quotidiens de feuilles de chou, sur des lésions inflammatoires d'eczémas. Dans le cas d'eczémas secs, graissez avec de l'huile d'olive la feuille en contact.

Entorses, foulures. – Renouvelez plusieurs fois par jour, sur la partie atteinte, l'application de cataplasmes de feuilles de chou bien chauds, préparés entre 2 mousselines. Pour confectionner le cataplasme, cuire le chou avec des poireaux hachés. Ajoutez 1 verre de vinaigre pour lier le tout.

Grippe. – A titre préventif, buvez 1 à 2 verres par jour de suc de chou.

Hémorroïdes. – Appliquez des feuilles tièdes de chou sur la partie douloureuse.

Migraines. – Pour soulager la douleur, appliquez sur votre front en 2 ou 3 épaisseurs les premières feuilles d'un chou que vous jetez habituellement.

Névralgies, sciatiques. – Faites cuire des feuilles de chou dans du lait. Laissez épaissir et appliquez.

Prostate. – Mangez beaucoup de choux-fleurs. On dit que le chou-fleur et la betterave, légumes riches en vitamines, sont les amis de la prostate. Appliquez un soir sur deux des feuilles de chou sur le bas-ventre.

Toux rebelle, coqueluche, enrrouement. – Faites une décoction concentrée avec 5 ou 6 feuilles de chou dans un litre d'eau que vous ferez bouillir de 30 à 45 minutes. Sucrez avec du miel et buvez à volonté.

On dit qu'avant d'entrer en scène, beaucoup de chanteurs absorbent un jaune d'œuf battu dans du bouillon de chou non salé.

Pour les enrrouements et les affections de poitrine, on recommande une décoction faite de 5 ou 6 feuilles de chou par litre d'eau.

Varices, artérites. – Quand vous avez les jambes lourdes, quand vous cherchez à activer votre circulation, faites appel à l'action décongestionnante des feuilles de chou.

Pour les varices qui ne relèvent pas de l'intervention chirurgicale, appliquez au coucher 2 ou 3 épaisseurs de feuilles de chou en débordant largement les zones atteintes. Recouvrez de coton et faites un pansement léger sans serrer les bandes.

Verrues. – Coupez des trognons de choux-fleurs dans le sens de la longueur afin qu'ils soient bien juteux et frottez les verrues avec la partie coupée intérieure. Ne vous lavez pas les mains durant l'opération. Renouvelez plusieurs jours de suite et chaque fois un trognon nouveau et fraîchement coupé.

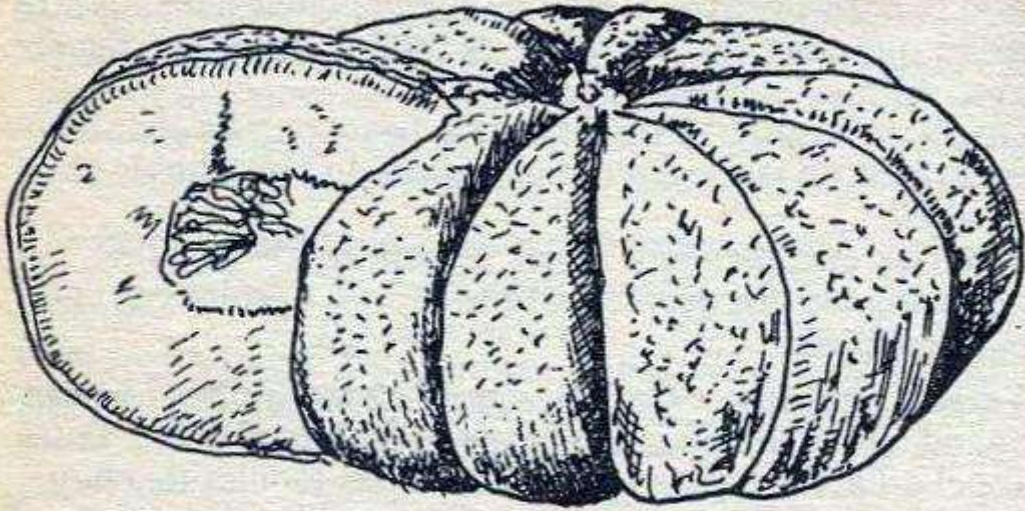
Vers intestinaux. – Pour composer un vermifuge bien accepté par les enfants, faites boire trois matins de suite de 20 à 30 g de jus extrait de feuilles de chou après cuisson. Appliquez le traitement chaque mois pendant 3 ou 4 mois.

CONTRE INDICATIONS. – Hépatisme.
Estomacs fragiles.

Soins de beauté

Pour maigrir, mélangez la valeur de 2 bols de jus de chou rouge avec un bol de jus de pamplemousse. Buvez 3 verres à porto par jour entre les repas.

CITROUILLE
COURGE POTIRON



Il faut remonter très loin dans le temps pour retrouver l'origine de la citrouille, de la courge et du potiron. Ces légumes étaient cultivés aux Indes ainsi que dans la plupart des pays chauds.

Mais dans nos campagnes, il y a longtemps que l'efficacité de leurs graines est connue pour le traitement des vers, y compris le ver solitaire. Ma grand-mère pilait les semences de citrouille et les mélangeait à du miel et c'était pour moi la plus délicieuse des tisanes purgatives, car elle estimait excellent de donner de temps à autre une légère purge aux enfants. « Ça nettoie le corps », disait-elle.

Les graines de citrouille et de courge, riches en vitamine A, sont également reconnues pour leur pouvoir calmant et antiaphrodisiaque. Les anciens les classaient dans les « 4 semences froides majeures » avec celles du concombre, du melon et du potiron.

Ascaris et ver solitaire. – Contre le ver solitaire, les semences de courge, de potiron ou de citrouille contiennent un aminoacide, la cucurbitine, ténifuge non toxique, qui peut être administré sans danger aux enfants.

N'étant pas irritant, ce remède peut être utilisé plusieurs jours de suite sans problème. La veille du traitement qui

durera 3 jours, restez à la diète lactée. Mélangez à une quantité égale de miel de 30 à 40 g de graines de courges dépouillées de leur première enveloppe pour en faire une pâte. Prenez ce mélange à jeun le matin, en 3 fois espacées de 20 à 30 minutes. Le troisième jour, 3 à 4 heures après la dernière prise, prenez soit 40 g d'huile de ricin, soit une décoction de bourdaine obtenue en faisant bouillir pendant 5 minutes 10 g d'écorce dans 250 g d'eau et laissant infuser 5 minutes.

Quand le besoin d'aller à la selle se fait sentir, utilisez un seau de nuit à moitié rempli d'eau, afin de voir si le ver a bien été expulsé et s'il est entier.

Brûlures au premier degré, inflammations, abcès. – Faites un cataplasme de pulpe de courge crue et appliquez-le à froid sur la partie à soigner. Vous éprouverez un soulagement immédiat.

Constipation. – Buvez chaque matin à jeun un verre de suc de citrouille.

Dartres. – Les cataplasmes faits avec les feuilles fraîches du potiron ou la pulpe du fruit calment la brûlure des dartres enflammées.

Diabète. – Décortiquez et coupez en fins morceaux 30 g de graines de citrouille et faites-les bouillir pendant 10 minutes à feu très doux dans 1/2 litre d'eau. Filtrez et buvez une tasse le matin à jeun et une le soir, 30 minutes avant de vous coucher.

Diarrhée. – Donnez au malade, sans aucune autre nourriture, un mélange cuit à feu doux de 1 kg de citrouille avec 1 kg de pommes dans un peu d'eau contenant 100 g de sucre.

Inflammation urinaire. – Prenez chaque matin une infusion légère de semences de citrouille décortiquées et broyées.

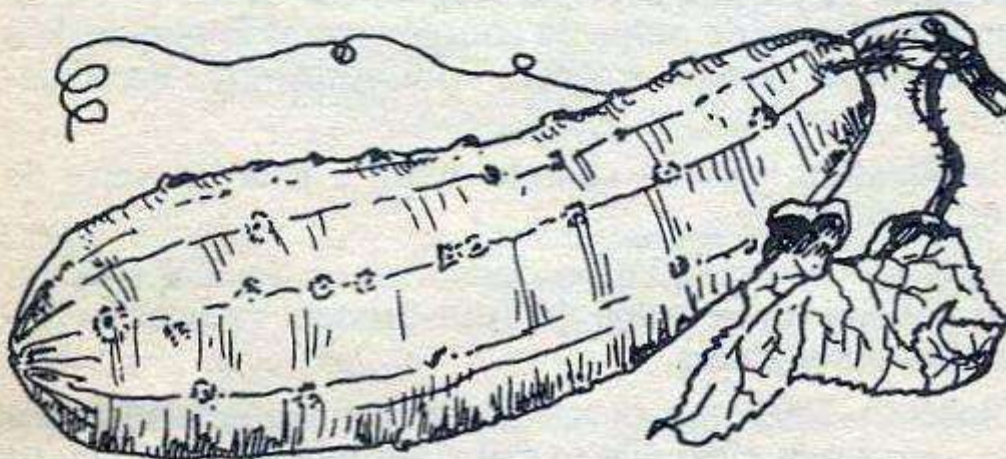
Insomnie. – Faites cuire dans du lait une pincée de semences de citrouille décortiquées et broyées. L'émulsion à boire avant d'aller vous coucher (une tasse à café), a des propriétés apaisantes qui vous aideront à dormir.

Maux de tête. – Faites sur votre front des applications de pulpe de citrouille.

Soins de beauté

Pilez les semences avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile d'olive et faites-en une pâte que vous appliquerez sur la peau, le soir, pour l'adoucir et atténuer les tâches de rousseur.

CONCOMBRE



Originare d'Asie méridionale, le concombre, riche en vitamine C, est peu nourrissant, mais il possède de qualités rafraîchissantes convenant aux personnes sujette aux ennuis intestinaux.

Ma grand-mère en cultivait dans son jardin et admirait ses arabesques grimpantes aux séduisantes fleurs jaunes. Elle le recommandait comme aliment, de préférence cuit dans les cas de goutte, d'arthritisme et de rhumatisme. Elle le conseillait également aux jeunes femmes qui se désespéraient d'une peau gercée ou d'un visage bouton-neux. *Je vais vous rendre votre beauté*, disait-elle en souriant, *profitez-en avant d'avoir des rides, parce qu'il n'y a pas de remède pour défriper une pomme reinette.*

En ce temps-là, on ne parlait pas encore de chirurgie esthétique.

Goutte, arthritisme. – Cure diététique. Mangez chaque jour un concombre cru avec ses pépins avant l'un des deux principaux repas. Prenez la précaution de le faire dégorger pendant vingt-quatre heures à l'aide de sel marin.

Piqûres d'abeilles. – Pour soulager la douleur, appliquez sur la piqûre des rondelles de concombre frais. A renouveler plusieurs fois par jour.

Rhumatismes. – Faites cuire l'épluchure d'un concombre pour en obtenir une bouillie. Laissez tiédir et appliquez sur la partie douloureuse. Renouvelez chaque jour en laissant le cataplasme de 10 à 15 minutes seulement. Essuyez sans laver.

CONTRE-INDICATION. – Estomac fragile.

Soins de beauté

On extrait du concombre un lait possédant des qualités adoucissantes et émollientes pour se laver le visage. Faites bouillir pendant un quart d'heure, dans un litre d'eau, 2 concombres que vous écraserez ensuite dans leur eau de cuisson. Ajoutez 2 cuillerées d'huile d'amande douce.

ADOUCCIR LA PEAU

Pour vous adoucir la peau, vous pouvez aussi appliquer sur votre visage et votre cou des tranches minces de concombre pendant un quart d'heure environ.

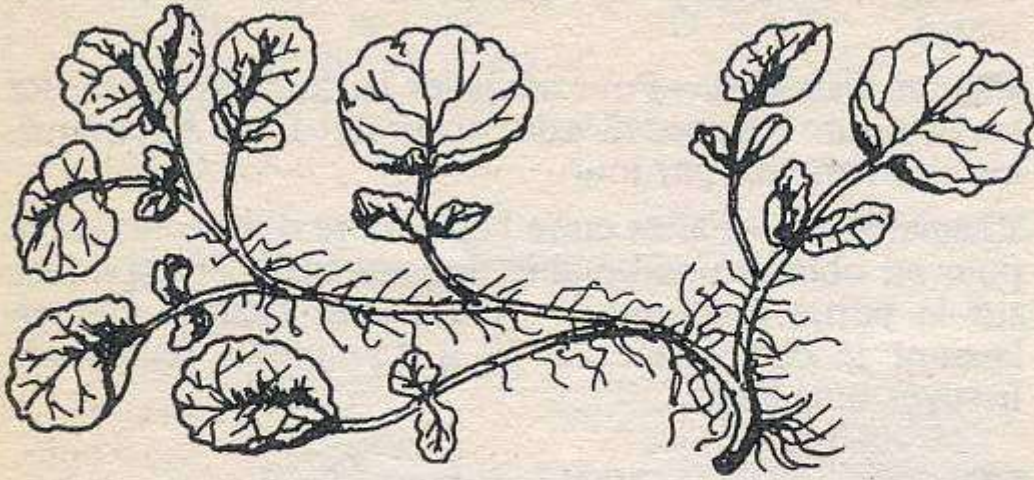
RAFFERMIR LA PEAU

Pour raffermir la peau de votre visage, prenez en quantités égales des graines de concombre, de potiron et de melon ; réduisez-les en poudre à l'aide, par exemple, d'un moulin à poivre. Mélangez la poudre avec de la crème fraîche, afin d'obtenir une pâte assez consistante que vous vous appliquerez comme un masque pendant une bonne heure. Lavez-vous ensuite à l'eau de rose tiède.

LES PEAUX GRASSES

Pour lutter contre les peaux grasses, faites des lotions avec l'eau de cuisson non salée du concombre.

CRESSON



Ayant probablement lu dans les cahiers de sa mère des récits concernant les vertus du cresson et, imitant en cela les anciens, ma grand-mère disait qu'il était « la santé du corps ». J'ai aussi entendu des marchands des quatre-saisons le crier bien haut.

Hippocrate, Dioscoride, Ambroise Paré, autant de noms illustres qui ont vanté ses pouvoirs contre des maladies aussi variées que l'anémie, l'hydropisie, les troubles biliaires, la bronchite, le diabète (il fait baisser le taux de sucre dans le sang) et même la chute des cheveux.

Considéré, parmi les végétaux, comme un des meilleurs dépuratifs, le cresson doit cependant être utilisé avec prudence, car il risque de véhiculer la douve du foie quand il est récolté dans des rivières qui traversent des pâturages. Il faut toujours l'employer frais et cru, afin de bénéficier de ses principaux constituants : fer, phosphore, soufre, iode, calcium, vitamines A, B et C.

Reminéralisant, stimulant, recommandé aux anémiques, lymphatiques et surmenés, le cresson faisait dire à ma grand-mère :

on devrait servir tous les jours aux enfants une bonne ration de cresson haché et arrosé d'un jus de citron entre deux tartines beurrées ; ils trotteraient tout l'hiver sans histoire.

Abcès, ulcères, furoncles. – Utilisez en cataplasme 500 g de pulpe de cresson broyé avec 30 g de sel de cuisine. Renouvelez les applications sur les parties malades toutes les 12 heures. Résolutif et détersif, c'est un remède efficace.

Anémie, lymphatisme, surmenage. – Conseil diététique : le cresson étant apéritif, diurétique, stomachique et reminéralisant, mangez-en abondamment sous forme de salades, garnitures de viandes ou potages.

Diabète. – Le cresson qui élimine le sucre contenu dans les urines est tout indiqué aux diabétiques.

Rétention d'urine. – Au moment où se font sentir les douleurs, prenez un demi-verre de cresson mélangé en parties égales à de l'huile d'amande douce ou de l'huile d'olive.

Toux, bronchite, coqueluche. – Grâce à son huile essentielle sulfurée, le cresson a une influence certaine sur les ennuis pulmonaires tels que toux rebelle, bronchite, coqueluche, etc.

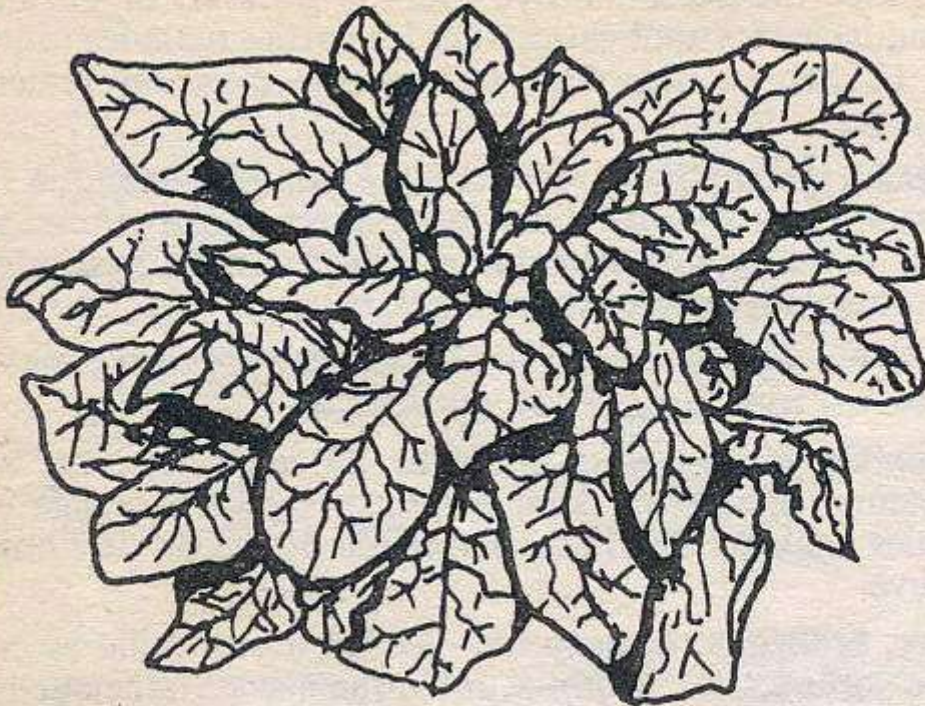
Prenez une cuillère à soupe, matin et soir, de jus de cresson largement sucré avec du miel.

On peut aussi boire du jus de cresson à la dose de 60 à 150 g par jour dans du lait ou du bouillon. Un sirop pectoral est également conseillé en faisant cuire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse 300 g de jus de cresson avec 750 g de sucre cristallisé.

La recette de ma grand-mère

Pour lutter contre les taches de rousseur, lotionnez votre visage avec un mélange de 60 g de jus de cresson et de 30 g de miel. Filtrez à travers un linge.

EPINARD



L'épinard favorise la création de globules rouges, car il contient du fer (40 à 50 milligrammes par 100 g), de la chaux, du phosphore et du potassium. Très riche en vitamine C, sain et léger, c'est pendant l'hiver le légume idéal pour les anémiques, les convalescents et les enfants. Aux futures mamans ma grand-mère recommandait de prendre avant chaque repas un demi-verre à porto de bon vin additionné de la même quantité de jus d'épinard et, dans le cas de dépression, de mélanger une grosse poignée d'épinards et une de cresson, les passer au moulin à légumes avant de filtrer le jus. Boire un verre de ce mélange chaque matin à jeun.

Anémie, convalescence, dépression. – L'anémie a de multiples causes dont la plus importante est sans doute l'hémorragie. Il peut s'agir d'hémorragies importantes qui font perdre des globules rouges, l'organisme ne les fabriquant plus en quantité suffisante (taux normal pour l'homme : de 4 500 000 à 5 000 000 de globules rouges par mm³ de sang ; pour la femme de 4 200 000 à 4 800 000). Parfois des petites hémorragies plus discrètes accompagnent des affections de la vessie ou du rein, provoquant elles aussi, mais à plus longue échéance, une anémie caractérisée.

Dans tous ces cas, il convient d'avoir une nourriture riche en fer et de choisir des aliments qui en contiennent. Les épinards s'imposent donc.

Mangez-les cuits et évitez d'en conserver, car ils fermentent rapidement. Consommez aussi, en salade, de jeunes épinards crus, hachés menu et assaisonnés d'une vinaigrette.

Pour débarrasser l'épinard de ses oxalates de potasse et de chaux, lavez-le à l'eau bouillante avant de le faire cuire. Vous pouvez aussi changer l'eau à mi-temps de la cuisson à grande eau, non à l'étouffée.

Dartres, ulcères, petites brûlures. – Appliquez des cataplasmes de feuilles d'épinard cuites dans de l'huile d'olive.

Intestins, hémorroïdes, constipation. – L'épinard contient de la chlorophylle qui excite les muscles de l'intestin et joue le rôle d'un laxatif des voies digestives.

Décalcification. – Hachez une poignée d'épinards et une poignée de persil, mélangez à une carotte râpée et laissez macérer pendant 2 heures environ dans un peu d'eau. Pressez le tout et ajoutez au jus ainsi obtenu la même quantité de jus de pomme ou de raisin.

CONTRE-INDICATIONS. – Hépathiques
Inflammations intestinales et gastriques
Rhumatisants et arthritiques.



FENOUIL

Originnaire d'Europe méridionale, le fenouil pousse un peu partout sur les talus pierreux, surtout dans le midi de la France ; on le cultive aussi comme plante potagère. En Provence, ses tiges séchées sont fort appréciées pour le loup grillé. Ses feuilles, fraîches ou réduites en poudre, et les graines séchées ou moulues, sont utilisées pour saupoudrer des plats et facilitent la digestion.

L'usage médical du fenouil remonte très loin dans l'Antiquité ; Romains, Grecs, Chinois et Hindous l'utilisaient déjà pour guérir bien des maladies et vantaient ses mérites magiques. Les rameaux de cette herbe bénéfique accrochés à une poutre de la maison auraient encore aujourd'hui le pouvoir de chasser les mauvais esprits.

Asthénie. – Faites macérer pendant 8 ou 10 jours de 60 à 80 g de semences de fenouil dans un litre de bon vin rouge. Filtrez et buvez après chaque repas un verre à bordeaux de cet excellent reconstituant.

Coliques. – Dès que surviennent les douleurs, faites cuire pendant une dizaine de minutes une cuillerée de fenouil dans une tasse de lait que vous boirez aussi chaud que possible. Vous vous sentirez vite soulagé.

Constipation, règles difficiles. – Prenez chaque jour une infusion de semences de fenouil (40 g par litre d'eau), le soir, avant de vous coucher.

Pour les règles difficiles, prenez cette infusion 1 semaine avant la date prévue.

Digestion difficile, vomissements. – Utilisez sous forme d'infusion les semences séchées (15 g pour 1 litre d'eau) ou les feuilles (30 g par litre d'eau). Laissez infuser 1/4 d'heure et buvez une tasse après chaque repas. C'est un tonique de l'appareil digestif.

Grippe. – Pour vous préserver, mâchez des semences de fenouil.

Migraine. – Faites cuire pendant 5 ou 10 minutes une cuillerée de fenouil dans une tasse de lait et absorbez-la aussi chaude que possible.

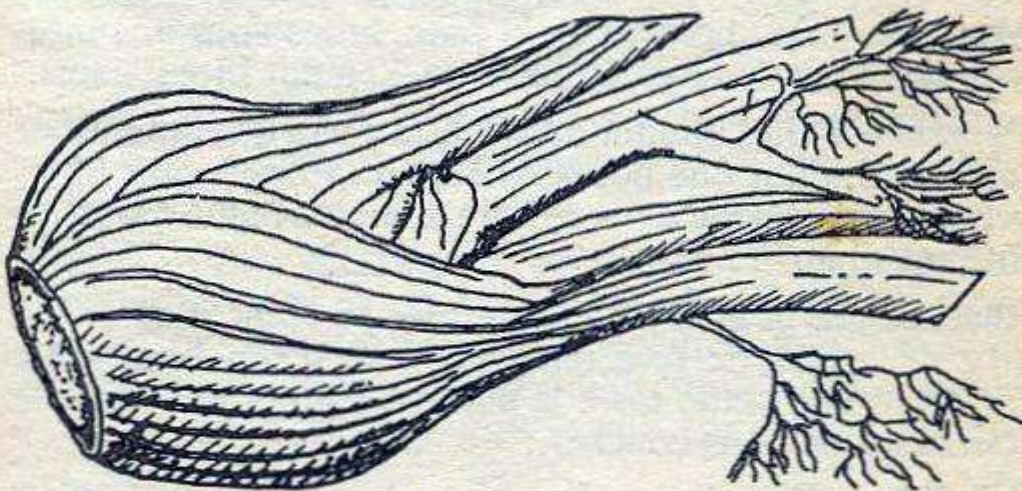
Reins, vessie. – Dans les cas de calculs et d'affections des reins et de la vessie, prenez une tisane de racines de fenouil (25 g pour 1 litre d'eau) que vous aurez fait bouillir 10 minutes et infuser 5 minutes seulement. Un verre à apéritif après chaque repas.

Rétention d'urine. – Considéré comme un excellent diurétique, le fenouil est tout indiqué à ceux « qui ne font coulette que goutte à goutte », comme disait ma grand-mère.

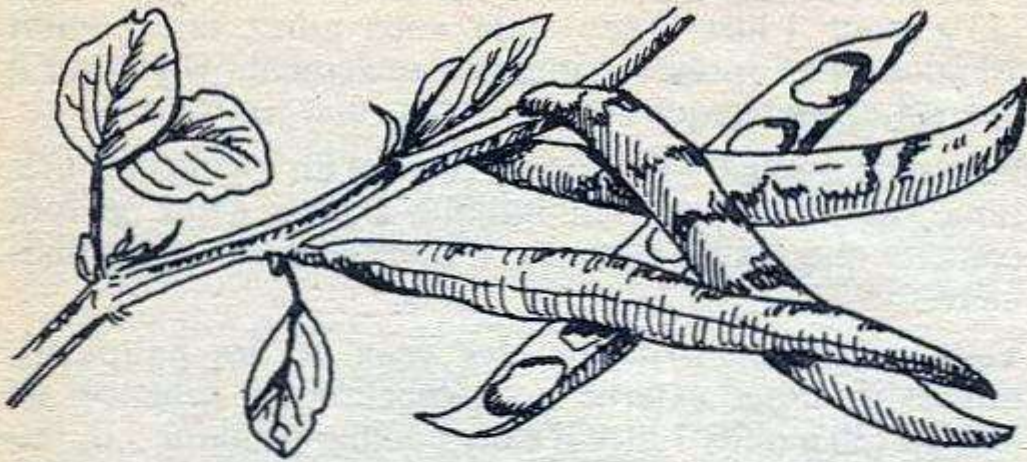
Yeux. – Contre l'irritation des yeux et des paupières, utilisez en usage externe une décoction de semences de fenouil (30 g dans 1 litre d'eau) bouillie pendant 5 minutes. Placez votre visage au-dessus du récipient sorti du feu et recouvrez votre tête d'une serviette.

Soins de beauté

Pour reposer le visage, moule dans un moulin à poivre une demi-cuillerée à soupe de semences et mettre la farine ainsi obtenue dans une assiette creuse. Versez-y de l'eau bouillante et conservez votre visage au-dessus de la vapeur en enveloppant votre tête et la cuvette d'une large serviette.



FEVE



Décortiquée et mangée crue avec un peu de sel, la fève est un élément riche en vitamines A, B et C convenant à tous les estomacs. Séchée après macération dans l'eau, on en fait des purées et des potages riches en chaux et en fer. Ma grand-mère, comme d'ailleurs tous les campagnards de son époque, consommait beaucoup de fèves qu'elle recommandait aux rhumatisants. Elle possédait aussi ces quelques recettes particulières :

Abcès, furoncles. – Des cataplasmes de farine de fèves favorisent leur cicatrisation.

Gravelle. – Absorbez chaque matin dans un 1/2 verre de vin, 2 g de poudre de gousses de fève préalablement séchées au four et pulvérisées.

Migraine. – Au moment de la crise, faites-vous une infusion de fleurs de fèves à raison de 30 g par litre d'eau.

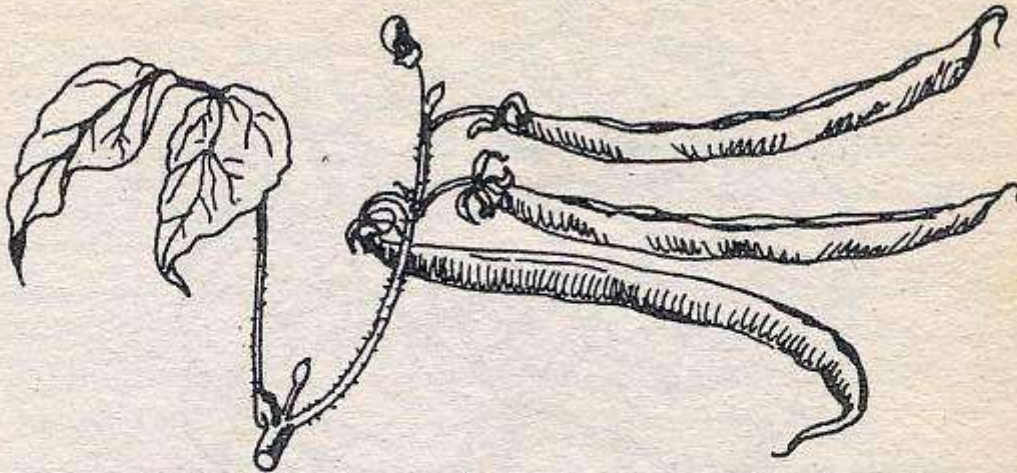
Panaris. – Faites bouillir dans 1 litre d'eau une poignée de feuilles pendant une bonne 1/2 heure. Filtrez, puis plongez le doigt malade dans ce bain à la plus haute température possible.

Rhumatisme, goutte. – Faites infuser pendant 30 minutes, 20 g de cosses de fève dans 1/2 litre d'eau bouillante. Buvez-en une petite tasse le matin à jeun et une autre le soir avant de vous coucher.

Sciatique. – Faites une décoction de sommités fleuries, c'est-à-dire l'extrémité des tiges de la plante à raison de 60 g par litre d'eau.

Une tasse 3 fois par jour entre les repas.

HARICOT
(vert et sec)



La petite histoire prétend que le haricot fut introduit en France par Catherine de Médicis qui l'aurait importé d'Italie, mais il semble que sa véritable origine soit l'Amérique tropicale.

Si la cuisine emploie avec art haricots verts et haricots secs, la médecine populaire utilisait avec profit les propriétés des cosses, riches en principes actifs tels que phosphore, potassium, fer et calcium. Ma grand-mère les prescrivait, réduites en cendres avec les tiges, contre les troubles rénaux, l'albumine et le diabète.

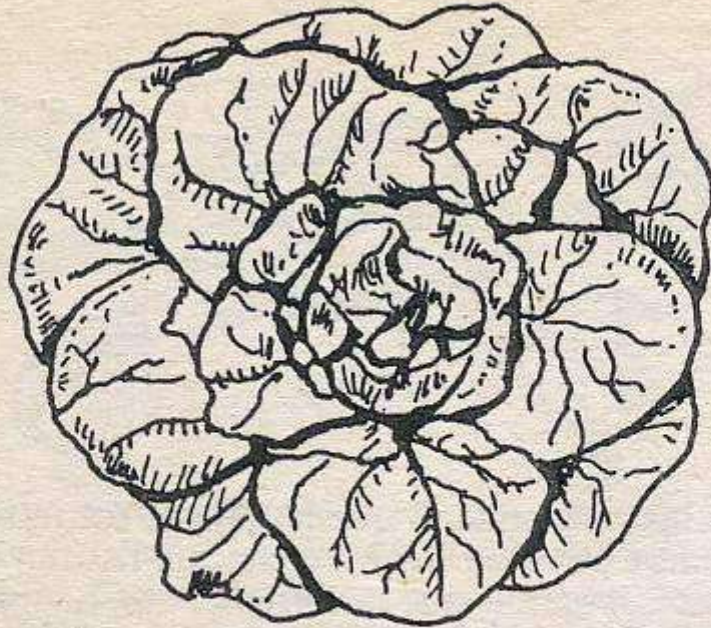
Albumine . – Faites infuser des cosses séchées à raison de 4 cosses par tasse que vous boirez 1 ou 2 fois par jour.

Dartres, érysipèles, démangeaisons . – Ecrasez après cuisson des haricots secs pour en faire une purée que vous étalerez en cataplasmes sur les parties atteintes par des dartres, des plaques d'érysipèles ou des démangeaisons. Conservez 2 heures, puis nettoyez à l'huile d'amande douce.

Diabète . – Très diurétiques, les cosses ont la propriété d'abaisser le taux de sucre dans le sang. Faites tremper pendant 2 heures 100 g de cosses sèches coupées finement dans 1 litre 1/2 d'eau. Faites bouillir jusqu'à réduction de moitié et laissez macérer toute la nuit. Buvez-en à volonté dans la journée, entre les repas.

Reins, troubles rénaux . – Buvez chaque matin à jeun un 1/2 verre à vin du jus que vous aurez exprimé des gousses vertes de haricots.

LAITUE



La laitue est connue depuis la plus lointaine Antiquité pour posséder une substance appelée *lactucarium* ou *opium de laitue* qui facilite le sommeil, un peu comme l'opium.

Il ne faut pas jeter la laitue montée en graine car c'est elle qui possède le plus de vertus thérapeuthiques, avec des propriétés sédatives renforcées, compensées, d'ailleurs, par ses constituants énergétiques tels que la vitamine E.

Coups de soleil. – Tamponnez légèrement les parties atteintes avec une lotion tiède réalisée en laissant infuser 40 g de semences de laitue par litre d'eau pendant 1/4 d'heure.

Diabète. – L'alcoolature de laitue est obtenue en faisant macérer pendant 4 jours un poids égal de laitue fraîche et d'alcool à 90°. Filtrez à travers un linge, puis conservez le liquide ainsi obtenu dans une bouteille hermétiquement bouchée. N'en faites pas une trop grande quantité à l'avance. Absorbez-en 60 gouttes dans un peu d'eau avant les 3 repas. Ce procédé peut faire baisser de 30 % le taux de glycémie des diabétiques (cité par les docteurs Max Tétou et J. Valnet). ✦

On peut manger à midi de la soupe, de la viande blanche et boire du vin coupé de cette eau. Buvez à nouveau de

l'eau de laitue 3 heures après le repas, de 2 heures en 2 heures. Le soir, de bonne heure, ne mangez qu'une soupe, puis, 1 ou 2 heures après, prenez un verre de la même eau. Ainsi, vous serez tranquille la nuit et vous vous trouverez le lendemain très dispos.

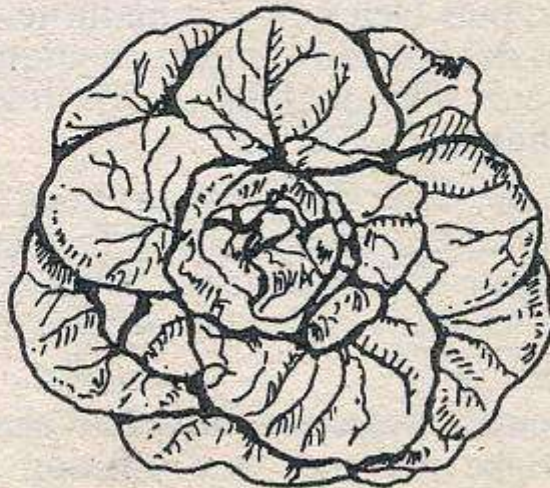
Inflammation de la peau, acné, érysipèle, furoncles . – Appliquez des cataplasmes de laitues fraîches, cuites avec un peu d'huile d'olive.

Insomnie . – Buvez une décoction obtenue en faisant bouillir une laitue entière à feu doux, pendant 15 à 20 minutes, dans 1/2 litre d'eau. Un grand bol, le soir, une heure avant de vous coucher.

Ophthalmie . – Baignez vos yeux avec une décoction de graines de laitue à la dose d'une cuillerée à café par tasse d'eau.

Manque d'appétit, digestion difficile, constipation, crise de foie, jaunisse, rétention d'urine, embonpoint . – Comme toutes les salades, la laitue excite l'appétit. Elle stimule les glandes digestives dont l'effet est durable sur les aliments consommés pendant le même repas. Excellent apéritif, elle doit être consommée au début du repas et non vers la fin. Grâce à sa richesse en cellulose, elle est recommandée aux constipés et dans le cas d'irritation intestinale. On la conseille également comme aliment principal pour les crises de foie, la jaunisse et les rétentions d'urine.

Les sujets prédisposés à l'embonpoint peuvent manger beaucoup de laitue, mais seulement assaisonnée d'un jus de citron. Ils peuvent y ajouter quelques feuilles de radis.



LAURIER



La couronne de laurier récompense les héros ; on en ceint leur front. Grecs et Romains rendaient un hommage particulier à cette plante qu'ils avaient consacrée au soleil, croyant aussi qu'elle les protégeaient du tonnerre.

Tout comme l'olivier, le laurier est symbole de victoire et de paix. La tradition en vint jusque dans les universités de France où, dès le Moyen Age, on le décernait aux écrivains et aux artistes.

Mais à ces qualités glorieuses, le laurier ajoute les propriétés thérapeutiques de ses feuilles et de ses baies, semblables à de petites olives nées sous l'aspect de fleurs blanches, verdâtres, puis bleu-noir à la maturité.

Les feuilles ont des pouvoirs antispasmodiques et stomachiques ; les baies sont diurétiques, fébrifuges, expectorantes et antirhumatismales.

Dents . – Pour conserver des gencives et des dents saines, mâchez chaque matin une ou deux feuilles de laurier cueillies à l'arbuste si vous avez la chance d'en posséder un dans votre jardin. Les feuilles séchées n'ont pas la même propriété.

- **Douleurs d'estomac, dyspepsie, bronchite chronique, ballonnements, grippe .** – Prenez une infusion de 40 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez

infuser cinq minutes. Buvez 2 ou 3 tasses par jour, soit immédiatement après les repas si vous voulez agir sur la digestion, soit trois heures après dans le cas de bronchite chronique ou de grippe.

Digestion . – Pour activer la sécrétion salivaire et faciliter la digestion, vous pouvez mâcher une feuille de laurier avant les repas.

Fièvre . – Utilisez une décoction de baies concassées et débarrassées de leur noyau. Faites bouillir 20 g de baies dans 1 litre d'eau pendant cinq minutes. Laissez infuser dix minutes. 2 ou 3 tasses par jour entre des repas légers.

Rhumatisme . – Prenez régulièrement chaque jour, matin et soir avant les repas, une tasse d'infusion faite avec 40 g de baies débarrassées du noyau et concassées, pour 1 litre d'eau. Laissez infuser cinq ou dix minutes.

Une vieille recette de ma grand-mère contre le rhumatisme chronique :

Prendre 3 tasses par jour de la composition suivante .

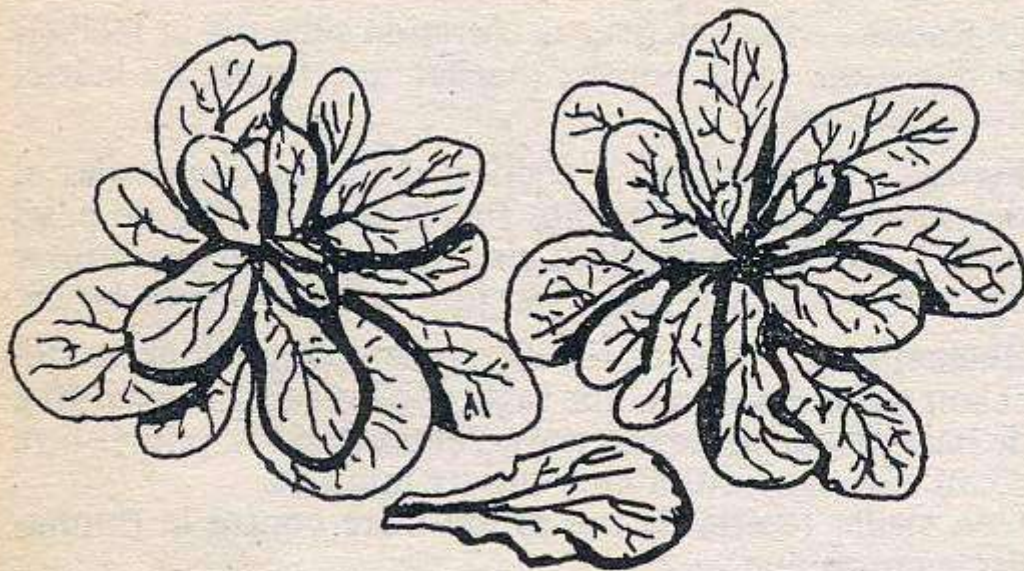
- 30 g de baies de laurier ;
- 30 g de bois de buis ;
- 1 tranche de citron.

Le tout dans 1 litre 1/2 d'eau. Faites bouillir à feu doux jusqu'à réduction à 1 litre. Filtrez et consommez en tisage bien chaude.

Vous pouvez aussi masser les parties douloureuses avec un onguent réalisé en laissant macérer au bain-marie, pendant quatre ou cinq heures, des feuilles fraîches écrasées et des baies concassées dans le double de leur poids de graisse de porc fondue



MACHE



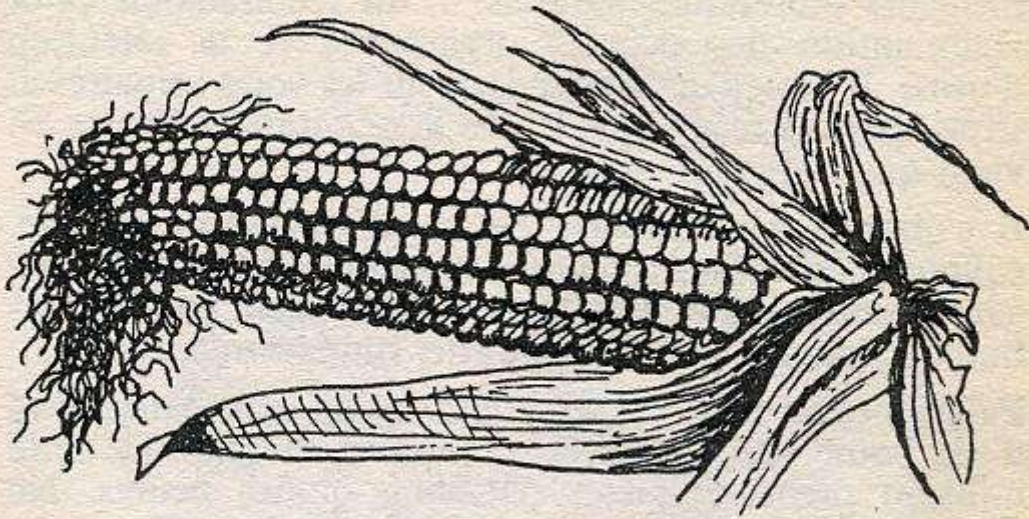
La mâche est une salade riche en vitamines A et C, à la fois adoucissante et rafraîchissante.

Coliques néphrétiques, insomnie. – Détersif de l'intestin, la mâche est recommandée aux personnes atteintes de coliques néphrétiques.

Sa consommation facilite également le sommeil.

Préparez-la en salade, uniquement assaisonnée de jus de citron et d'huile d'olive. Vous pouvez y ajouter quelques pointes d'ail.

MAIS



Le maïs est une herbacée annuelle qui s'élève jusqu'à deux mètres de haut. Son nom vient d'un mot indien d'Amérique du Sud où il est connu depuis des millénaires. Les Espagnols le ramenèrent dans leur pays, puis il fut implanté en Italie et en Turquie avant d'être introduit en France sous le nom de blé de Turquie.

D'abord employé comme fourrage, le maïs fit bientôt son apparition dans l'alimentation européenne sous forme de farine. Il entre aussi dans la fabrication d'un alcool réputé, le Bourbon, et l'on en tire une excellente huile dont on peut faire des cures prolongées contre l'eczéma et certaines dermatoses des nourrissons.

La partie du maïs utilisée en médecine populaire est constituée par les styles, ces longs filaments jaunes qui sortent des épis couramment appelés « barbes » ou « cheveux ».

Eczéma, dermatose. – Étendez chaque jour une très légère couche d'huile de maïs sur les parties atteintes et laissez sécher à l'air. N'adoptez cette méthode qu'après avoir consulté votre médecin, surtout s'il s'agit de soigner un jeune enfant.

Rétention urinaire, coliques néphrétiques, cystites, troubles rénaux, calculs, gravelle, goutte. – Le maïs est un des meilleurs diurétiques naturels. Il est recommandé pour l'élimination des déchets organiques et la rétention d'urine. Il exerce un effet sédatif sur les voies urinaires et triple, parfois même quadruple la sécrétation d'urine en vingt-quatre heures.

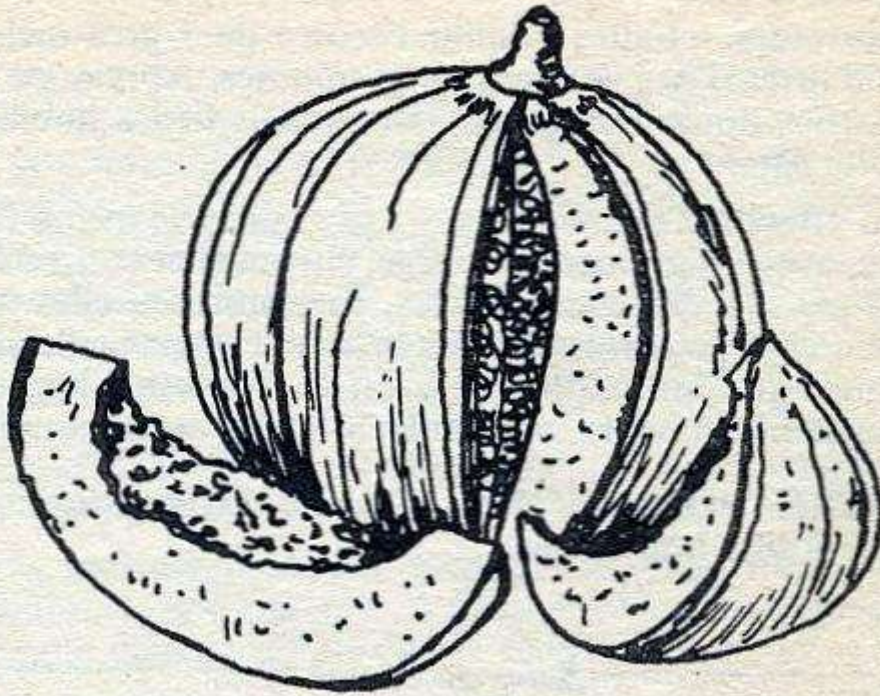
Il s'impose dans les cas de calculs rénaux, gravelle, coliques néphrétiques, cystites chroniques ou aiguës et, en général, dans toutes les affections qui exigent l'augmentation du volume de l'urine (goutte, rhumatisme, etc.).

Faites infuser de 20 g à 25 g de styles de maïs dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et sucez avec du miel. De cette infusion prenez 4 tasses par vingt-quatre heures. Ne dépassez pas un litre par jour.

Rhumatisme. – Appliquez des compresses chaudes d'une décoction obtenue en faisant bouillir de 30 à 40 g de styles de maïs dans 1 litre d'eau.



MELON



Bien que pauvre en principes nutritifs, le melon contient des vitamines A et C et de la cellulose. Il est laxatif et convient aux tempéraments bilieux.

Les personnes qui ont une digestion difficile et douloureuse doivent en user modérément et absorber un demi-verre de vin sitôt après en avoir mangé. Le consommer de préférence au début du repas. Servi glacé il risque de déclencher des troubles intestinaux.

Les jeunes melons, gros comme une noix, que l'on enlève pour éclaircir les cultures, se mangent confits dans du vinaigre comme les cornichons et agissent en diurétiques.

Appétit (manque d'). – Cure diététique : prenez un petit melon bien mûr, coupez-le en deux, versez sur chaque moitié une cuillerée à café de porto et mangez-le une heure avant chaque repas « C'est la clef de l'appétit », disent encore certains vieux Provençaux. En cas d'effet laxatif, limitez-vous à un demi-melon.

Brûlures superficielles. – Vous soulagerez la sensation de chaleur intolérable provoquée par une brûlure superficielle en appliquant sur la partie atteinte un cataplasme de pulpe de melon hâchée menue.

Constipation. – Buvez le matin à jeun le jus d'un melon très mûr passé dans un moulin à légumes. Ne suivez pas ce régime pendant plus de cinq jours.

Hémorroïdes. – Faites bouillir l'écorce de 3 gros melons dans 5 litres d'eau pendant vingt minutes. Appliquez sur les parties douloureuses des compresses tièdes imbibées de cette eau.

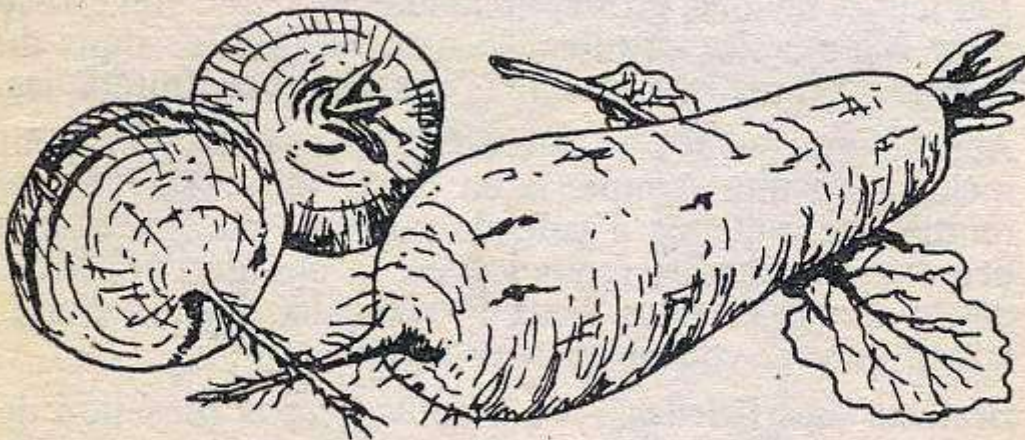
Toux, affections pulmonaires. – Les graines de melon font partie, avec les graines de courge, citrouille et concombre des 4 grandes semences froides. En émulsion, elles sont calmantes et pectorales. On les broie et l'on recueille ainsi une huile que l'on emploie à raison de 10 gouttes dans une tisane de tilleul ou de camomille, le soir avant le coucher.

CONTRE-INDICATIONS. – Diabète. Dyspepsie. Entérite. Troubles intestinaux.

Soins de beauté

Pour les peaux sèches. Rincez chaque soir votre visage avec le mélange suivant en parties égales :

- jus de melon ;
- lait frais non bouilli ;
- eau distillée ou eau de pluie.



NAVET

Ma grand-mère n'avait probablement jamais entendu parler des thérapeutiques de l'Antiquité. Elle ne considèrerait pas moins le navet comme un légume indispensable à l'équilibre de notre santé et n'oubliait jamais d'en mettre dans la soupe et tous ses plats.

Riche en vitamines A, B et C, le navet est, avec le chou, un des rares légumes qui contienne de l'arsenic nécessaire au corps humain en d'infimes proportions. Il contient également une quantité de sucre (7,4 %) de phosphore, d'iode et de soufre ; il est diurétique, fortifiant, pectoral et adoucissant.

Abcès, tumeurs, furoncles, panaris. – Appliquez à l'endroit douloureux une purée bien chaude de navets réduits en une pâte mélangée à de l'huile d'olive.

Acné, eczéma. – Mangez chaque jour un navet cru en mastiquant beaucoup pour éviter de fatiguer l'estomac. Vous pouvez râper le navet et le manger assaisonné avec un peu d'huile d'olive et de jus de citron. Surtout, ne le faites pas cuire pour éviter qu'il ne perde le soufre indispensable.

Angine. – Faites des gargarismes avec une décoction obtenue en faisant bouillir dans 1/2 litre d'eau un gros navet coupé en menus morceaux.

Asthme, rhume, toux. – Buvez à volonté, en la sucrant au miel, une décoction obtenue en faisant bouillir pendant 15 minutes dans 1 litre de lait 100 g de navet coupé en rondelles.

Prenez 4 ou 5 cuillerées à bouche par jour d'un sirop obtenu en râpant des navets dont vous utiliserez le jus qui sera filtré et que vous ferez cuire à feu doux avec un poids égal de sucre jusqu'à consistance sirupeuse.

Prenez 15 g de navet coupé en morceaux et faites-les bouillir dans 1 litre 1/2 d'eau que vous réduirez à 1 litre. Sur la fin, ajoutez 2 g de lierre terrestre et faites bouillir le tout suffisamment pour écumer 1 ou 2 fois, puis retirez le récipient du feu. Cette décoction est une très bonne boisson pour les asthmatiques.

Prostate grippée. — Afin de transporter abondamment et provoquer une sécrétion d'urine, prenez dans une infusion de tilleul 6 g de semences de navet pulvérisées.

Engelures. — Faites cuire au four un navet avec sa pelure jusqu'à ce qu'il soit mou sous la pression du doigt. Laissez-le refroidir un peu avant de le couper en deux et frottez légèrement les engelures en pressant pour en faire sortir le jus.

Foie. — Prenez 8 g de semences de navet concassées. Faites-les infuser pendant la nuit sur des cendres chaudes, dans un verre de vin blanc. Le lendemain, coulez le tout pour une dose à prendre pendant 9 jours, le matin à jeun.

Goutte. — Posez sur les articulations douloureuses un cataplasme fait d'un navet bien cuit que vous aurez réduit en bouillie.

Rougeole. — Prenez 4 g de semences de navet sauvage, pilez-les doucement dans un mortier de marbre en versant dessus peu à peu 240 g d'eau de scorsonère ou de chardon béni. Passez enfin le tout à travers un linge pour obtenir une émulsion qui facilitera l'éruption de la rougeole. Une cuillerée à soupe 3 fois par jour.

Sciatique. — Prenez une bonne quantité de graines de navettes (variété de navet à graines oléagineuses) ; faites-les griller à peu près au même degré que le café. Mettez-les dans un sac de toile bien cousu et, au moment de dormir, appliquez sur la cuisse à la plus haute température supportable.

Toux. — Voir ci-après la recette du sirop de navet.

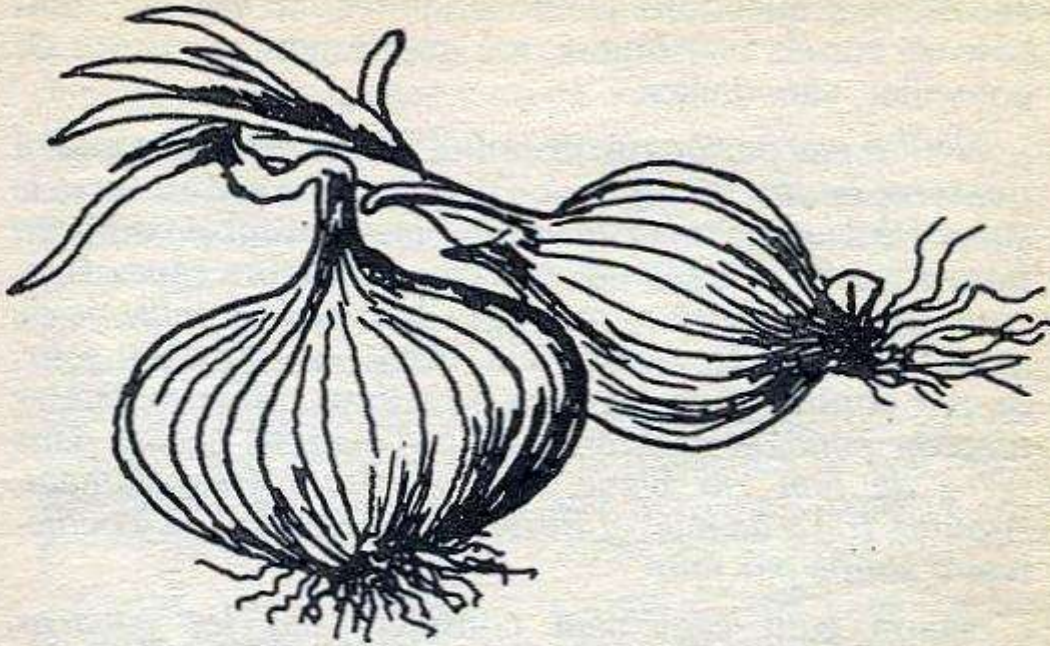
CONTRE-INDICATION. — Diabète.

NOTA — Les raves (rutabagas) ont des propriétés analogues à celles du navet.

La recette de ma grand-mère

Coupez un gros navet par la moitié et creusez à l'intérieur une cavité que vous remplirez de sucre cristallisé. Il se formera lentement un sirop concentré que vous prendrez avec une cuiller à café. Les enfants en sont très friands et il apaisera leur toux.

OIGNON



La médecine ancienne faisait un large emploi de l'oignon, incomparable facteur de santé. Il fut divinisé en Egypte, son pays d'origine, où il était utilisé dans beaucoup de préparations médicales.

On dit que l'oignon aide à vivre vieux. Les Bulgares en ont fait leur plat national ; or, c'est en Bulgarie que l'on compte le plus grand nombre de centenaires. On raconte aussi qu'une Mexicaine morte à 120 ans attribuait sa longévité à l'oignon dont elle se nourrissait presque exclusivement depuis sa plus tendre enfance. Elle en mangeait 4 à chaque repas.

A Berne, on célèbre l'oignon pendant une semaine entière au cours de laquelle, aussi bien dans les familles que dans les restaurants, tous les plats, y compris les desserts, sont à base d'oignons. Dans de nombreuses régions, des « foires à l'oignon » attirent les foules.

Les vertus de l'oignon n'avaient pas échappé à ma grand-mère ; je revois encore les grappes dorées aux bulbes ventrus et odorants qui pendaient en chapelets dans la réserve où elle abritait ses récoltes pour l'hiver.

L'oignon possède nombre d'étonnantes propriétés que je vais vous énumérer, mais il faut d'abord savoir qu'il est nécessaire de le manger cru, la cuisson détruisant une partie de ses principes actifs.

Quand on lui parlait d'affections pulmonaires, anémie, surmenage, infections génito-urinaires, arthritisme, diabète ou ennuis intestinaux, ma grand-mère ne cessait de conseiller, sûre d'elle :

– *N'allez pas par quatre chemins, ne cherchez pas midi à quatorze heures, mangez de l'oignon. Si votre estomac le supporte bien, mangez-le cru le plus souvent possible en hors-d'œuvre et dans des salades, ou encore râpez finement un oignon cru et mélangez-le avec une cuillerée de miel dans un verre de bon vin. Buvez-en 3 fois par jour. Si, par contre, vous avez des digestions difficiles, laissez macérer pendant 48 heures 300 g d'oignons hachés dans 600 g de bon vin blanc sec en agitant fréquemment. Ajoutez 100 g de miel et filtrez. Prenez-en de 2 à 4 cuillerées à soupe par jour.*

L'oignon était également considéré par les Anciens comme un aphrodisiaque. Mais le plus souvent on l'utilisait contre les affections de la prostate. Dans ce domaine, un vin d'oignons très actif peut être composé avec 100 g d'oignons hachés, macérés pendant 15 jours dans 2 litres de très bon vin blanc. Y faire fondre 100 g de sucre roux et filtrer, avant d'en boire un verre à chaque repas.

Abcès, furoncles, panaris. – Pour faire mûrir abcès et furoncles, appliquez sur les parties enflammées des cataplasmes d'oignons (cuits au four), encore chauds, mais sans exagération.

Pour les panaris, trempez le doigt malade dans l'oignon cuit encore tiède et maintenez-le en position de 10 à 15 minutes. Renouvelez l'opération 3 ou 4 fois dans la journée. Vous pouvez aussi envelopper le panaris d'une pellicule d'oignon.

Acide urique. – *Vos douleurs s'envoleront, disait ma grand-mère, grâce à une cure d'oignons.*

Celle-ci consiste à faire tremper toute une nuit deux gros oignons écrasés en purée dans 1/2 litre d'eau bouillie. Le matin, filtrez à travers un linge, et de ce liquide, buvez une tasse à café dans laquelle vous pouvez mettre un peu de jus de citron. Sucrez légèrement au miel.

Asthme. – Versez 1/2 litre de vin blanc sec bouillant sur 200 g d'oignons crus coupés en fines tranches. Laissez

macérer pendant 24 heures environ, puis ajoutez 100 g de miel. Buvez la contenance d'un verre à apéritif de cette préparation entre les repas et le soir avant de vous coucher. Faites-en une cure de 3 semaines.

Faites pendant plusieurs mois la cure suivante en vous arrêtant une semaine par mois : buvez chaque matin la macération d'un gros oignon resté toute une nuit dans un verre d'eau tiède. Avant d'absorber à jeun ce liquide, pressez l'oignon pour en extraire le jus au maximum. Ajoutez un jus de citron et 2 cuillerées à café de miel.

En cas de crise d'asthme, faites dorer des oignons au four, écrasez-les et appliquez-les en cataplasmes sous la plante des pieds. Si l'on redoute une crise, on peut, à titre préventif, avoir recours à ce remède populaire.

Brûlures. – Pour dissiper la douleur occasionnée par une brûlure légère, étendez sur l'endroit atteint un oignon écrasé avec une pincée de sel. Ce procédé évite les cloques.

Coliques hépatiques. – Elles ont pour origine des lithiases contre lesquelles on peut lutter en suivant une cure annuelle qui consiste à boire cinq ou six jours de suite, la composition suivante : faites revenir un assez gros oignon finement coupé dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 150 g d'eau, 40 g de saindoux non salé, portez le tout à ébullition pendant dix bonnes minutes et buvez très chaud.

Diabète. – Pratiquez des cures régulières d'oignons qui agissent sur le pancréas. Mangez matin, midi et soir pendant une semaine de l'oignon cru et cuit sous toutes les formes culinaires possibles. Renouvelez cette cure tous les deux mois.

Diarrhée (adultes et nourrissons). – Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de pelures d'oignons dans 1 litre d'eau. Du liquide ainsi obtenu consommez environ 1/2 litre par jour.

Pour les nourrissons, faites infuser 3 oignons coupés dans 1 litre d'eau bouillante pendant 2 heures et sucez. 10 gouttes dans chaque biberon.

Engelures, crevasses, plaies. – Faites couler un jus d'oignon sur une compresse que vous appliquerez sur l'engelure ou la crevasse.

Pour les plaies, ma grand-mère conseillait de les recouvrir de la fine pellicule qui sépare chaque couche de l'oignon. Protéger avec une gaze.

Enrouement. – Faites cuire un oignon sous la cendre ou au four et mangez-le avec de l'huile ou du beurre.

Fièvre. – Coupez menu 5 kg d'oignons et mettez-les dans un sac dans lequel vous introduirez vos pieds nus. Liez l'extrémité du sac à la hauteur de vos chevilles et gardez le lit. Les oignons absorberont l'excès de température au point de bouillir quand vous retirerez vos pieds soulagés. A chaque accès de fièvre, renouvelez l'opération avec des oignons frais.

Grippe. – En période d'épidémie, consommez une grande quantité d'oignons à titre préventif ou curatif.

Faites macérer dans un litre d'eau pendant 8 heures, 4 gros oignons coupés en rondelles. Passez-les en les pressant pour en extraire le plus de jus possible. Ajoutez du miel et de cette macération buvez 1 verre à vin le matin à jeun, un autre à 10 heures, un troisième au milieu de l'après-midi et un dernier le soir, ceci pendant quinze jours de suite.

Hémorroïdes. – Faites cuire un oignon dans du saindoux. Laissez refroidir dans un récipient en terre, puis appliquez sur la douleur la graisse ainsi obtenue. Le soulagement sera immédiat.

Maladies de cœur. – Un oignon cuit au four, placé au coucher sous la plante des pieds et maintenu par un pansement est favorable aux cardiaques et asthmatiques.

Maux d'oreilles. – En cas de bourdonnements, placez dans votre oreille un coton imbibé d'un jus d'oignon.

Contre la surdité, mettez dans l'oreille, le matin, à midi et au coucher, 3 gouttes de la composition suivante : 30 g de suc d'oignon dans 30 g d'eau-de-vie.

Migraine. – Epluchez un oignon en le respirant. Si ce n'est pas suffisant, placez sur votre front un cataplasme d'oignons crus et gardez-le encore une heure après vous être couché.

Obésité, hépatisme. – Au printemps notamment, prévoir une cure d'oignons quand l'organisme a besoin d'éliminer

les déchets toxiques. Foie, reins et système circulatoire s'en trouveront soulagés.

Œdème. – Réduisez 300 g d'oignons crus en pulpe de façon à pouvoir en faire un mélange homogène avec 100 g de miel et 600 g de vin blanc. Agitez et prenez-en de 2 à 4 cuillerées à soupe par jour.

Faites macérer pendant dix jours, dans 300 g d'alcool à 90°, le même poids d'oignons crus coupés en fins morceaux. Filtrez et prenez-en 5 cuillerées à café par jour.

Piqûres d'insectes. – Enlevez le dard resté dans la chair et frottez pendant quelques minutes avec une tranche d'oignon cru.

Prostate. – Prendre le vin d'oignon indiqué page 56.

Rhumatisme, arthritisme. – Faites des sinapismes avec des oignons crus hachés et appliquez-les sur les endroits douloureux. Maintenez-les en place pendant plusieurs heures.

Faites macérer pendant dix jours des tranches d'oignons frais dans un poids égal d'alcool à 90° et de cette préparation prenez aux repas 3 cuillerées à café par jour dans un peu d'eau sucrée.

Surmenage, anémie. – Prenez 250 g d'oignons crus dont vous enlèverez les premières pelures extérieures en les coupant en fines lamelles et faites-les macérer pendant une semaine dans 250 g d'alcool à 90°. Sucrez largement avec du miel et filtrez. Si vous vous sentez très las, prenez-en 3 fois par jour dans un verre à liqueur.

Taches de rousseur. – Frictionner le visage avec du vinaigre dans lequel on a fait macérer pendant vingt-quatre heures des oignons broyés.

On peut aussi employer simplement du jus d'oignon coupé d'eau bouillie à 50 %.

Toux, bronchite, grippe. – Faites bouillir pendant 8 à 10 minutes dans un demi-litre d'eau 3 oignons coupés en quartiers. Filtrez, sucrez avec du miel et buvez par demi-tasse au cours de la journée.

Vous pouvez aussi faire un sirop. Faites bouillir de 5 à 10 minutes dans 200 cc d'eau 100 g d'oignons coupés. Filtrez, incorporez une grosse cuillerée à soupe de miel et

laissez bouillir doucement jusqu'à ce que vous obteniez un sirop épais. Prenez-en de 3 à 6 cuillerées à café par jour.

Urémie. – Mangez 3 oignons crus hachés chaque jour pendant un mois. C'était le remède classique de ma grand-mère.

Verrues. – Frottez-les régulièrement avec une moitié d'oignon rouge. Vous pouvez aussi creuser un oignon, le remplir de sel marin et enduire la verrue, matin et soir, du liquide ainsi obtenu.

Ou bien, utilisez un cataplasme fait de purée d'oignons, de gros sel et d'argile mélangés en parties égales. Maintenez-le en place le plus longtemps possible à l'aide de pansements adhésifs.

ORTIE



L'ortie cuite à la façon des épinards, avec des œufs durs et de la crème, était un plat que chérissait ma grand-mère. Toute la maisonnée en raffolait, car nous y trouvions une

sorte d'arrière-goût de farce d'escargots. Autant je grimais en voyant paraître les épinards, pour moi affreux cataplasme verdâtre, autant les orties m'étaient agréables.

Ma grand-mère ne manquait jamais d'en servir quand nous avions des invités et je la soupçonnais de quelque malice, car ils étaient hésitants, n'y ayant pas encore goûté, quand on leur révélait ce qui était dans leur assiette.

Quel dommage, en vérité, d'avoir oublié tous les bienfaits de l'ortie si fort appréciée autrefois, et de la mépriser, non seulement parce qu'elle se plaît dans les terrains vagues et incultes, mais à cause de ses feuilles hérissées de poils qui sécrètent un acide formique très irritant pour la peau.

Contrairement aux épinards, les orties peuvent être consommées par les arthritiques et les rhumatisants, car elles ne contiennent pas d'oxalates et s'avèrent souveraines pour soigner certaines maladies de peau et des allergies dues à l'absorption de fruits de mer.

Ma grand-mère récoltait pendant tout l'été les feuilles jeunes et tendres pour les utiliser fraîches, soit crues en salade, soit cuites, bouillies dans un potage, ou hachées. Une autre cueillette était destinée à être séchée (les poils deviennent alors inoffensifs), afin de servir à des décoctions et des infusions destinées à fortifier, faire baisser le taux de sucre dans le sang et agir comme dépuratif et stimulant des fonctions digestives.

Acné. – Vous pouvez utiliser 50 g de feuilles d'orties séchées bouillies pendant 1/4 d'heure dans un demi-litre d'eau pour en faire des compresses. Si la plante est fraîche, ne prenez que 30 g d'orties. Appliquez au coucher pendant un mois. Abstenez-vous le mois suivant, puis reprenez les applications.

Anémie. – Faites un sirop que vous prendrez à la dose de 3 cuillerées à soupe par jour, en mélangeant 70 g de suc frais de feuilles d'orties écrasées avec un poids égal de miel. Laissez cuire jusqu'à formation d'un liquide sirupeux.

Vous pouvez également prendre avant les principaux repas une infusion faite d'une poignée de jeunes pousses (10 g environ) dans 2 litres d'eau.

Aphtes, inflammations buccales, gingivites, angines. – Prenez des bains de bouche et gargarisez-vous avec une décoction de 20 à 30 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau. Faites bouillir pendant 1 ou 2 minutes et laissez infuser.

Cuir chevelu, pellicules. – Pour le fortifier, combattre la calvitie et faire disparaître les pellicules, lotionnez-vous quotidiennement avec 100 g de racines d'ortie mises à bouillir dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes.

Diabète. – Buvez avant les trois principaux repas une tasse d'infusion obtenue en mettant de 30 à 40 g de racines d'ortie dans 1 litre d'eau. Chauffez à feu doux jusqu'à ébullition ; laissez bouillir pendant cinq bonnes minutes et faites infuser pendant 10 minutes environ.

Vous pouvez aussi prendre de 40 à 60 g de feuilles fraîches hachées ou la plante séchée pour en faire une décoction dans un demi-litre d'eau bouillante. Si elles n'ont pas bouilli pendant plus de 5 minutes, les feuilles d'ortie contiennent un hypoglycémiant qui fait réellement baisser le taux de sucre dans le sang des diabétiques.

Eczéma, psoriasis. – Afin de lutter contre certaines affections de peau particulièrement tenaces, utilisez les propriétés dépuratives de l'ortie en absorbant par cures successives de dix jours, avec arrêts de dix jours, une infusion, matin et soir, de 10 g de feuilles fraîches d'ortie ou 20 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau.

Impuissance. – Avec 16 g de semences d'ortie pilées et 60 g de farine de seigle, faites une pâte en ajoutant un demi-verre d'eau tiède et une bonne cuillerée à soupe de miel. Faites cuire cette pâte au four en lui donnant l'aspect de 5 petits pâtés égaux. Mangez chaque soir un de ces pâtés après le repas.

Vous pouvez aussi prendre chaque jour une cuillerée à café de semences réduites en poudre, mélangées à de la confiture ou du miel.

En usage externe, l'ortie peut être aussi un aphrodisiaque le traitement consistant à fouetter ou frictionner les reins à l'aide d'orties fraîches. Autrefois, les trop grands amoureux réveillaient ainsi leurs ardeurs.

Incontinence d'urine. – Malaxez soigneusement 16 g de semences d'ortie avec une noix de beurre, 20 g de poudre d'écorce de chêne et 20 g de poudre de Tortnentillo. Tartinez la délicieuse mixture ainsi obtenue sur une tranche de pain enduite de miel et donnez-la à manger à l'enfant victime de cette maladie le plus souvent baptisée pipi au lit. C'était une recette que ma grand-mère conseillait avec succès.

Infections urinaires. – Mettez 50 g de feuilles d'ortie dans 1 litre d'eau bouillante. Maintenez l'ébullition à petit feu pendant 10 minutes, le récipient couvert, puis filtrez. Buvez de cette décoction 4 tasses par jour.

Rhumatisme, arthrose. – La médecine populaire usait de l'urtication pour soigner des cas d'arthrose et calmer des douleurs rhumatismales. Cette méthode consiste à frapper la partie du corps atteinte ou même le corps tout entier avec une verge d'ortie afin de provoquer une éruption de boutons activant ainsi la circulation du sang et agissant comme révulsif.

Ce vieux procédé un peu barbare a néanmoins été reconnu comme parfaitement efficace et de nombreux médecins et spécialistes des soins par les plantes en attestent volontiers.

Urines. – En présence de sang dans les urines, prenez 10 amandes douces dépouillées de leur écorce et 4 g de semences d'ortie. Pilez-les dans un mortier de marbre en y versant peu à peu 120 g de sirop violet afin d'obtenir une émulsion que vous boirez à raison d'une cuillerée à soupe par vingt-quatre heures.

Soins de beauté

Pour les peaux sèches et fragiles, appliquez en compresses sur le visage une lotion obtenue en laissant infuser pendant 15 minutes dans 1/4 de litre d'eau 20 g de feuilles fraîches d'ortie finement hachées.

OSEILLE

Riche en vitamines C, l'oseille a un petit goût dû à l'acide oxalique qui pourrait, si l'on en consomme trop, conduire à la formation de petits calculs d'oxalate de chaux.

L'oseille excite l'appétit et facilite la digestion, notamment celle des œufs durs.

Abcès, plaies variqueuses. – Pour hâter le mûrissement des abcès et furoncles, réduisez en bouillie, après cuisson, deux bonnes poignées d'oseille (environ 25 g) préalablement pilées et écrasées. Faites des applications en cataplasmes chauds sur les parties enflammées. Répétez l'opération plusieurs fois par jour jusqu'à ce que l'abcès ou le furoncle achève de percer.

Lavez ensuite la plaie avec une infusion d'aigremoine dans laquelle vous aurez ajouté par tasse 1 petite cuillerée à café de liquide de Dakin, en vente dans les pharmacies.

Appétit (manque d'). – Les feuilles d'oseille excitent l'appétit et sont reconstituantes, car elles contiennent de l'oxalate acidulé de potasse et de chaux. A prendre en potages ou en bouillies.

Constipation. – RHUBARBE DES MOINES. En montagne, on appelle ainsi, ou encore FAUSSE RHUBARBE (en raison de ses grandes feuilles en forme de cœur) une variété d'oseille (*Rhumus alpenus*) dont on utilise la racine séchée et réduite en poudre comme purgatif à la dose de 2 g dans une cuillerée de miel.

Autres laxatifs :

– Faites une infusion avec 30 g de feuilles d'oseille dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez 10 minutes et prenez-en 3 tasses par jour.

– On fait également entrer l'oseille dans le bouillon aux herbes suivant, dont on apprécie les propriétés laxatives : oseille 40 g, laitue 20 g, poireau 20 g, cerfeuil 20 g. Ajoutez une noix de beurre et faites cuire le tout sans sel dans 1 litre 1/2 d'eau. Prenez un verre 3 fois par jour, matin, midi et soir.

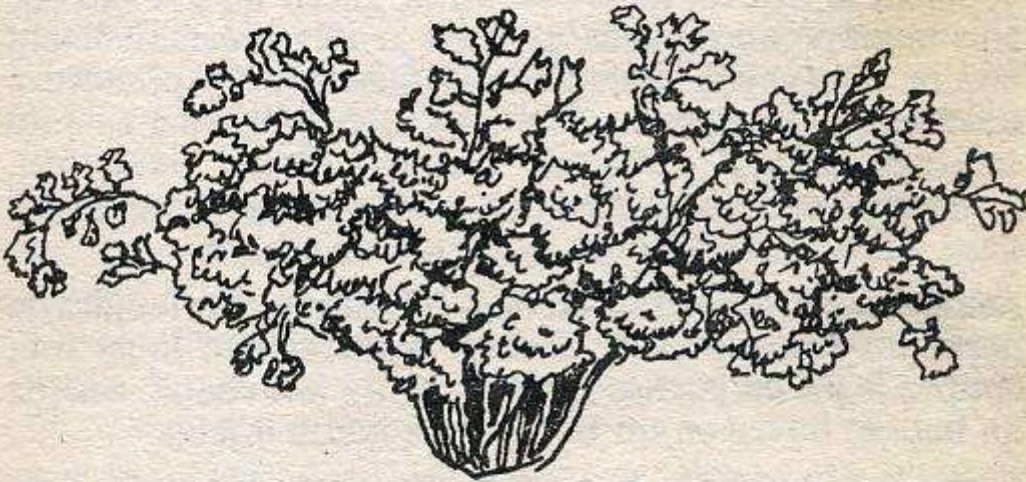
Fièvre. – Pour la réduire, absorbez, après filtrage, un verre de suc d'oseille obtenu en écrasant des feuilles.

Furonculose, dartres, eczéma, acné. – Utilisez la racine de l'oseille en décoction : 40 g pour 1 litre d'eau, faites bouillir 3 ou 4 minutes, laissez infuser 5 minutes et buvez 3 tasses par jour.

CONTRE-INDICATIONS. – Affections de poitrine, arthritisme, asthme, coliques néphrétiques, gastralgies, goutte, rhumatisme.

NOTA : *Ne faites jamais cuire l'oseille dans des récipients de cuivre.*

PERSIL



Bien qu'il ne soit pas un légume, mais une herbe aromatique, le persil a conquis une telle situation privilégiée dans l'art culinaire qu'il trouve tout naturellement sa place ici. Frais ou séché, toutes ses parties, racine, feuilles et graines contiennent les mêmes principes actifs, dont l'apiol, excellent tonique stimulant, apéritif, antiseptique, diurétique et pectoral, autant de vertus que connaissait bien ma grand-mère fort soucieuse des épaisses bordures de persil qui longeaient son potager.

– C'est, disait-elle fidèle à une vieille superstition, *une herbe magique qui ne sort de terre que si elle a été plantée par une personne honnête.*

Riche en calcium, en vitamines A et surtout C, il contient du fer, de la chaux et du phosphore, indispensables à notre organisme. Il faut donc en user largement cuit ou cru, finement haché dans les salades et plats de légumes.

Affections des voies urinaires, hydropisie, œdème, arthrite, calculs. – Remarquable stimulant du rein, donc précieux dans les cas de rétention d'urine, les Egyptiens utilisaient déjà le persil, alors plante sauvage, car il ne fut cultivé que plus tard.

Employez la racine séchée en décoction à la dose de 50 g pour 1 litre d'eau. Faites bouillir pendant 2 ou 3 minutes, laissez infuser 10 bonnes minutes et prenez 2 ou 3 tasses par jour avant les repas.

Alcoolisme. – Ma grand-mère recommandait une curieuse recette (elle la tenait de sa mère) aux familles éplorées qui venaient la trouver dans l'espoir de guérir un des leurs de son intempérance. Sous prétexte d'agir préventivement contre une vague maladie, elle faisait alors prendre à l'alcoolique, chaque matin à jeun, une cuillerée à café du mélange suivant : 50 g de persil, 1 écorce de citron, 1 écorce d'orange, sucre roux à volonté, le tout bouilli dans 1 litre d'eau jusqu'à réduction de moitié.

Asthme, toux, extinction de voix. – Extrayez des feuilles de persil un jus que vous filtrerez à travers un linge fin ; coupez le jus en parties égales avec du lait chaud. Sucrez au miel et buvez-en un bol chaque matin à jeun.

Chute des cheveux. – Ecrasez finement de la semence de persil et saupoudrez abondamment le cuir chevelu en le frictionnant. Renouvelez l'opération chaque mois, pendant plusieurs jours de suite.

Contusions, plaies légères, hémorroïdes, angine. – Lavez doucement plusieurs fois par jour la partie contusionnée ou la plaie légère avec de l'alcool camphré, puis appliquez un cataplasme tiède confectionné avec 30 g de feuilles de persil cuites dans 1/4 de litre de vin ordinaire.

Ce cataplasme est recommandé dans les cas d'hémorroïdes. On peut également l'appliquer sur la gorge pour calmer une angine.

Convalescence, surmenage, croissance. – La racine de persil fait partie des « cinq racines apéritives » connues

des anciens, l'ache, l'asperge, le fenouil, le fragon et le persil. Elles sont conseillées aux convalescents et aux enfants dont la croissance est en difficulté.

Diarrhée. – Faites bouillir pendant 20 minutes à feu doux 25 g de racines de persil avec 10 g d'écorce de chêne et 10 g de lentilles. Filtrez et buvez une tasse matin et soir.

Jaunisse, maladies du foie. – Faites une décoction de racines fraîches à la dose de 40 g par litre d'eau. Une tasse matin et soir.

Une décoction de semences à la dose de 100 g par litre d'eau est recommandée dans les cas de jaunisse, pour améliorer l'action du foie.

Lait des nourrices. – Pour arrêter la sécrétion lactée, appliquez sur les seins des cataplasmes tièdes de persil.

Nausées. – Les nausées provoquées par une grossesse, des voyages en voiture ou en avion sont, dit-on, supprimées si l'on porte un petit bouquet de persil à même la peau, à la hauteur de l'estomac.

Névralgies, oreilles. – Le suc obtenu en pressant les feuilles de persil est à mélanger en parties égales avec de l'alcool à 90°. Conservez ce liquide dans une bouteille hermétiquement bouchée et quand la douleur se manifeste, tamponnez l'endroit malade avec un coton imbibé de ce mélange.

S'il s'agit de névralgies dentaires, opérez de même en humectant la gencive et la joue sur toute l'étendue du maxillaire.

Pour les douleurs d'oreilles, introduisez un coton imbibé de ce liquide dans le conduit auditif.

Ophthalmies, conjonctivites. – Appliquez sur les paupières des compresses trempées dans une infusion de persil préparée avec 20 g de feuilles fraîches dans 1/2 litre d'eau bouillante.

Paludisme, rhumatisme. – Préparez une décoction faite avec 50 g de semences ou racines de persil pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 10 bonnes minutes et laissez infuser un 1/4 d'heure, 2 tasses par jour avant les repas.

C'est aussi une excellente recette contre les rhumatismes.

Piqûres d'insectes. – Les feuilles de persil, sous forme de cataplasme, calment instantanément la douleur occasionnée par une piqûre de guêpe, tout en assainissant la plaie, ce qui empêche l'enflure. Faites bouillir une quantité suffisante de feuilles (environ 20 g, soit 2 bonnes poignées) dans un 1/2 litre d'eau ; essorez et appliquez le cataplasme tiède sur la piqûre.

Règles douloureuses. – Dans les cas de menstruation douloureuse, considéré comme emménagogue, c'est-à-dire régulateur de règles, utilisez le persil de la façon suivante : 20 g de feuilles fraîches dans un 1/2 litre d'eau bouillante, laissez infuser de 5 à 10 minutes et buvez dans la journée par petites tasses, à intervalles réguliers.

Plus efficace pour régulariser le flux menstruel, on recommande l'absorption de 100 à 150 g de suc de plante fraîche, la décoction indiquée plus haut n'étant pas toujours suffisante pour obtenir un résultat immédiat.

Les graines en décoction sont également utilisables à la dose de 100 g pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 5 minutes, laissez infuser 10 minutes et buvez par petites tasses dans la journée.

Taches de rousseur, taches de grossesse. – Faites des lavages quotidiens avec une eau dans laquelle vous aurez mis à tremper depuis la veille 25 g de persil.

Vous pouvez atténuer les taches de grossesse en opérant les mêmes lavages auxquels vous ajouterez le jus d'un citron.

CONTRE-INDICATION. – Circulation du sang.



PISENELIT



Peut-être parce que ses fleurs s'ouvrent au lever du jour et se ferment au crépuscule, le pissenlit ravit les poètes autant que les botanistes. Les uns le disent né de la poussière soulevée par le char du soleil, d'où la forme de ses fleurs, les autres admirent sa nature parthénogénétique capable de créer des graines sans intervention extérieure.

Nous mangions ces jeunes pissenlits crus, en salade, agrémentés de savoureux lardons grillés à la poêle. A cette même période, ma grand-mère fabriquait aussi son « potage d'herbages ». A quelques pommes de terre elle mélangeait poireaux, feuilles de chou, orties et plantain. Mais je me souviens très bien (je l'aidais souvent dans sa cueillette) qu'il ne fallait pas prendre de préférence les pieds blanchis comme les endives, car, sans doute plus tendres, ils étaient moins succulents et moins riches que les autres en principes actifs.

Le pissenlit contient beaucoup de vitamines A, B et C, du manganèse, du fer et du calcium. Ami du foie, il est en outre un puissant dépuratif aux indéniables vertus diurétiques.

On sait aussi que, consommée régulièrement, la salade de pissenlit préserve de l'embonpoint.

Acné. – Voir Soins de beauté ci-contre.

Cholestérol. – Tout en stimulant la vésicule, drainant le
→ foie et les reins, la tisane de pissenlit élimine le cholestérol,
grâce à la présence d'un principe amer, la lactucopicine.

Récoltez les feuilles au printemps ou en été et faites-les
sécher à l'abri du soleil. La racine se récolte en automne.

Préparez la tisane en mettant à tremper à froid pendant
2 heures dans 1 litre d'eau de 20 à 30 g de feuilles et autant
de racines coupées en morceaux. Portez lentement à
ébullition sur un feu doux, faites bouillonner pendant 2 à
3 minutes, puis laissez infuser pendant une vingtaine de
minutes. Prenez 3 tasses par jour un quart d'heure avant
les repas.

Dartres. – En écrasant les feuilles de pissenlit, on obtient
un suc qui, à raison de 50 à 100 g par jour pris dans du
lait, est recommandé pour les maladies de la peau et
notamment les dartres.

Dysenterie. – Faites bouillir pendant un quart d'heure à
feu doux 25 g de racines de pissenlit avec 10 g d'écorce de
chêne et une poignée de lentilles. Filtrez et buvez jusqu'à
guérison une tasse le matin à jeun et le soir au coucher.

Embarras du foie. – Le suc du pissenlit a une influence
salutaire sur le système hépatique et la sécrétion de la bile.
L'extrait de pissenlit augmente considérablement le vo-
lume de bile sécrétée, il renforce en même temps et
régularise les contractions de la vésicule.

Quand elle est brisée, la tige laisse couler un suc laiteux
que vous pouvez prendre dans du lait à raison de 50 à
100 g par jour. Ajoutez un peu de sucre candi.

Toutefois, pour conserver ce suc, extrait à l'automne de
préférence, il faut faire le composant alcoolisé suivant :
100 g de suc de pissenlit, 18 g d'alcool à 90°, 15 g de
glycérine et 17 g d'eau. Prenez cette préparation à raison
de 1 à 2 cuillerées à bouche par jour.

Embonpoint. – Consommée régulièrement, la salade de
pissenlit vous en préserve, à condition d'observer un
régime alimentaire raisonnable.

Toux. – L'infusion de pissenlit, racines et feuilles mélan-
gées à raison de 50 g pour 1 litre d'eau, calme la toux et

s'avère bénéfique aux bronchiteux et asthmatiques. Faites bouillir pendant 2 minutes, puis infuser pendant 10 minutes. Prenez 3 tasses par jour, avant les repas de préférence, et au moment des quintes de toux.

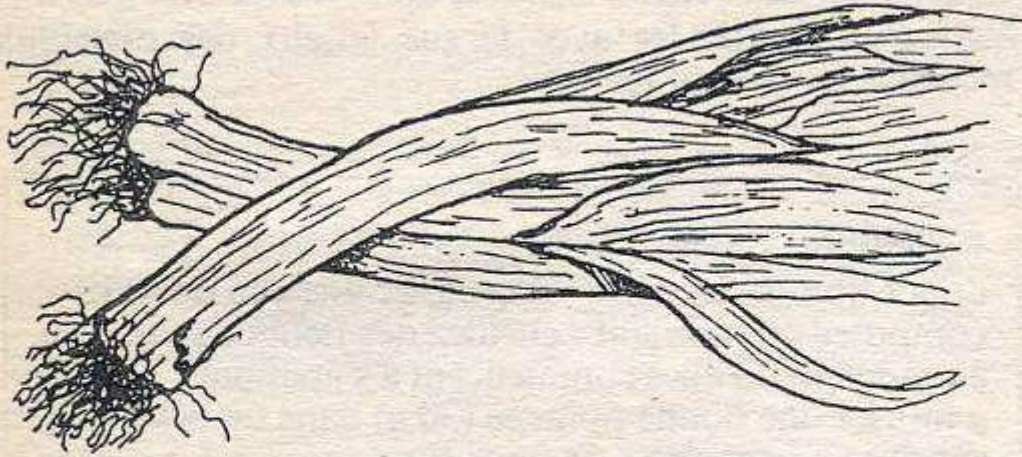
Verrues. – Frottez-les avec le suc laiteux des pissenlits recueillis en brisant les tiges.

Soins de beauté

Pour lutter contre l'acné juvénile et avoir une peau douce, lotionnez votre visage avec une eau de toilette composée comme suit : cueillez des fleurs de pissenlit au moment où elles commencent à s'épanouir. Mettez à infuser une bonne poignée (30 g) dans un demi-litre d'eau et passez dans un linge fin.



POIREAU



Le poireau est indispensable à notre santé. Il s'intègre dans le panorama des légumes-remèdes dont l'usage régulier permettait à nos anciens de se maintenir en forme tout au long des saisons.

Ma grand-mère qui le cultivait abondamment dans son potager, non seulement le considérait comme un plat succulent, mais encore souscrivait à la tradition qui le réputait diurétique, pectoral, antiseptique et émollient grâce à ses vitamines B et C et sa richesse en fer, chaux, phosphore et potassium.

Elle le préconisait dans de nombreux régimes, notamment celui des anémiques et rhumatisants, disant en outre :

– *Si un estomac fatigué refuse tous les aliments, c'est qu'il a besoin de repos. Dans ce cas, il accepte fort bien le bouillon de poireaux.*

Angine. – Posez sur votre gorge un cataplasme de poireaux bouillis saupoudrés de poivre blanc. Gardez dans la journée cette application bien chaude le plus longtemps possible, en enveloppant le cataplasme et la gorge avec un lainage. Renouvelez le soir au coucher, afin de conserver le cataplasme toute la nuit.

Constipation. – Contre la constipation des nourrissons, on utilisait autrefois un tout petit poireau bien lavé à l'eau

bouillie que l'on glissait doucement dans l'anus du bébé, comme un suppositoire. On l'enlevait au bout de quelques minutes.

Coqueluche, bronchite, toux rebelle. – Faites cuire deux ou trois poireaux dans de l'eau. Lorsqu'ils sont devenus mous et qu'ils peuvent être facilement écrasés, extrayez le jus en les pressant dans un linge. Ajoutez du miel en quantité suffisante pour en faire un sirop à prendre lors des accès de toux et une cuillerée à soupe chaque matin et soir.

Cors, durillons. – Faites macérer une feuille de poireau dans du vinaigre pendant vingt-quatre heures. Lavez soigneusement la callosité sur laquelle vous appliquerez plusieurs nuits de suite, un morceau de feuille bien imprégnée de vinaigre. Fixez avec une bandelette que vous enlèverez le lendemain matin avec la feuille. La callosité doit se détacher par fragments après quelques jours, en grattant avec une lime à ongles. Enfin, frottez l'endroit dégagé avec un morceau d'oignon lys.

Cystite, rétention d'urine. – Faites cuire à très petit feu, dans un récipient de terre si possible, 6 poireaux recouverts d'huile d'olive et appliquez-les bien chauds sur le bas-ventre ; les douleurs provoquées par la cystite se calmeront.

Cette méthode est également efficace dans les cas de rétention d'urine.

Diabète. – Mettez dans 2 litres de vin blanc sec, un bon kilo de blanc de poireaux coupés en tranches, en rejetant les parties vertes. Faites bouillir à feu doux jusqu'à réduction de moitié. Filtrez et buvez à jeun un verre à bordeaux chaque matin. Les diabétiques peuvent manger beaucoup de poireaux. A noter que le bouillon de ce légume augmente considérablement le volume des urines.

Furoncles, abcès. – Mélangez du suc de poireau additionné de lait pour 1/3 avec de la mie de pain ou de la farine de seigle. Appliquez tiède le cataplasme ainsi obtenu sur les furoncles ou abcès qui mûriront rapidement. Vous pouvez également faire ces cataplasmes avec des poireaux cuits au four, coupés, pilés et mélangés avec du saindoux.

Gorge (maux de), amygdales enflammées. – Faites des gargarismes avec une décoction filtrée de 3 poireaux finement coupés que vous aurez préalablement mis à bouillir pendant un quart d'heure dans 1 litre d'eau.

Vous pouvez aussi inhaler la vapeur qui se dégage d'une décoction bouillante de poireaux, en vous enveloppant la tête d'une large serviette qui recouvre le récipient.

Hémorroïdes. – Faites bouillir longuement une douzaine de poireaux de forte taille dans 8 litres d'eau. Prenez ensuite avec cette décoction, pendant huit jours consécutifs, un bain de siège prolongé aussi chaud que possible. En cas de crise aiguë, prenez deux bains par jour. Au bout de huit jours espacez peu à peu les bains selon l'amélioration obtenue.

Intestins (dérangement des), diarrhée. – Buvez à volonté un bouillon obtenu en portant à ébullition pendant 3 heures à petit feu 8 ou 10 poireaux coupés en morceaux dans 2 litres d'eau.

Dans le cas de diarrhée chez un enfant, mettez-le totalement à la diète et faites-lui boire seulement une cuillerée à café du bouillon ci-dessus toutes les 5 minutes, tout en lui appliquant sur le ventre une compresse chaude humectée de ce bouillon.

Oreille (maux d'). – Prenez 60 g de suc de poireau, 15 g de miel rosat et autant d'huile d'hupericum. Faites des injections dans l'oreille avec cette liqueur tiède. 3 gouttes suffisent.

Pleurésie. – Fricassez dans une poêle 90 g de blanc de poireaux avec 100 g d'huile de camomille, une poignée de son de froment et 90 g de vin blanc. Mêlez le tout pour faire un cataplasme que vous appliquerez très chaud sur le côté de la pleurésie.

Rétention d'urine. – Préparez 6 poireaux, non replantés si possible, comme pour les faire cuire. Mettez-les dans un récipient rempli de bonne huile d'olive. Laissez-les cuire à très petit feu. Quand ils seront bien cuits, étendez-les sur des étoupes et appliquez-les sur le bas-ventre du malade, le plus chaud qu'il pourra les supporter. Il urinerà sur-le-champ et vous ne serez probablement pas obligé de renouveler l'opération.

Tube digestif ou œsophage (corps étrangers dans le). – Dans les cas d'ingestion accidentelle de corps étrangers tels que pointes, épingles, aiguilles, arêtes de poisson, noyaux ou petits os, faites manger le plus vite possible à la victime des poireaux cuits à l'eau, en évitant de les couper afin qu'ils soient ingurgités en longues fibres qui enroberont les extrémités dangereuses et permettront une expulsion normale sans dommage pour l'estomac et l'intestin. Maintenez ensuite un régime alimentaire comportant le plus possible de poireaux ; évitez tout liquide.

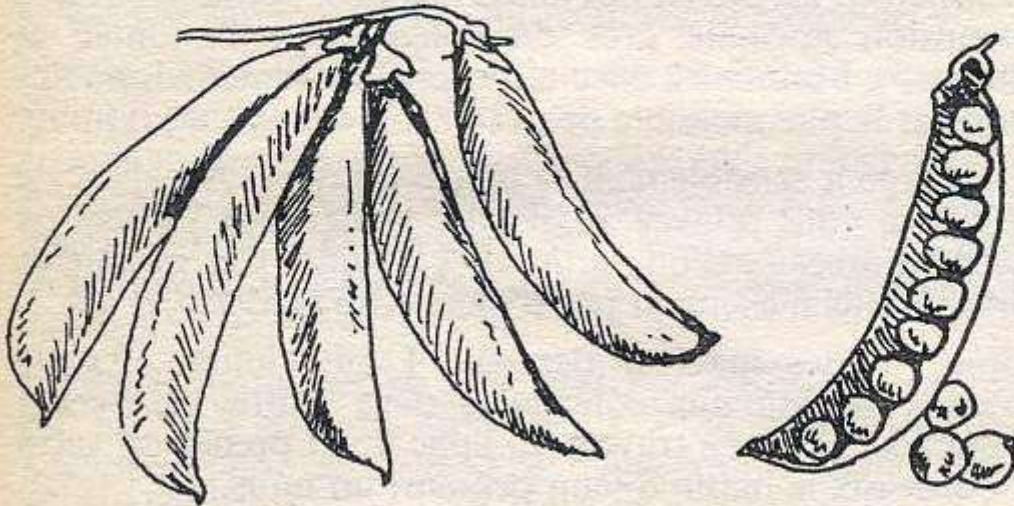
L'asperge a sensiblement le même pouvoir. A défaut de légumes, vous pouvez aussi faire avaler à la victime de petits morceaux d'ouate imbibés d'huile. Ces premières précautions n'excluent pas d'alerter un médecin.

Urée. – Faites macérer pendant 4 ou 5 jours, 10 g de graines de poireaux concassées dans 1 litre 1/2 de vin blanc sec. Filtrez à travers un linge fin et prenez un verre à bordeaux le matin à jeun pendant un mois.

Vers. – Pilez 30 g de radicules de poireaux (c'est-à-dire leurs racines) dans 1/4 de litre de lait. A faire boire aux enfants comme vermifuge.



POIS



Le pois frais ou petit pois est riche en vitamines A, B et C, mais il est sucré, donc contre-indiqué aux diabétiques. Favorisant l'évacuation intestinale, les personnes sujettes aux diarrhées ou à l'entérite l'éviteront.

Egalement riche en fer et en phosphore, le petit pois est un aliment nourrissant recommandé aux anémiés.

Anémie. – Préparez une boisson reconstituante en faisant bouillir pendant 3 heures 5 kg de cosses de pois dans 25 litres d'eau. Passez en pressant les cosses à travers un linge. Faites bouillir à nouveau le jus ainsi obtenu avec le zeste finement râpé d'un 1/2 citron. Ajoutez 250 g de cônes de houblon ou de la fleur de sureau, enfin quelques branches de thym. Le liquide tiède sera versé dans un petit fût où vous ajouterez en remuant 15 g de levure de bière délayée dans de l'eau tiède. Laissez fermenter, soutirez, inutile de sucrer et buvez à volonté.

CONTRE-INDICATIONS

Diabète, entérite et diarrhée.

POMME DE TERRE

Originnaire d'un archipel du Pacifique, au sud du Chili, la pomme de terre appelée *Patata* par les Incas a d'abord été importée en Espagne, puis dans tous les pays du sud de l'Europe au XVI^e siècle.

Initialement utilisée pour la nourriture du bétail, elle fut adoptée comme aliment populaire, grâce à Antoine Augustin Parmentier, pharmacien des armées françaises, qui la découvrit en Allemagne. En 1771, l'Académie de Médecine de Paris en recommanda l'usage, tandis que Franklin, Lavoisier et Louis XVI soutenaient Parmentier dans son effort de vulgarisation, ce qui lui valut d'être traité en ennemi du peuple par un tribunal d'épuration avant de se voir décerner la Couronne civique et entrer à l'Institut en 1796.

La pomme de terre avait eu bien du mal à triompher des préjugés populaires, car elle est de la famille des solanacées comme la belladone et la jusquiame d'où les Borgia extrayaient leurs poisons. Parmentier dut même user d'un subterfuge en plantant autour de Paris des champs de pommes de terre qu'il fit garder par des hommes d'armes afin d'exciter la convoitise du peuple qui venait, la nuit, piller les précieux tubercules.

Il perfectionna plus tard les méthodes de culture et ce qui n'était à l'origine qu'une plante ornementale permit au peuple de ne pas mourir de faim pendant la Révolution.

De nos jours, tous les peuples du monde se régalaient des 1 600 façons d'accommoder les pommes de terre : mais avant toute chose, il nous appartient de considérer ici leurs multiples propriétés thérapeutiques.

Notez d'abord que les pommes de terre bouillies ne peuvent pas être consommées au-delà de 24 heures, car elles sécrètent un bacille dangereux (proteus), le même qui prolifère dans les putréfactions animales.

La pomme de terre qui contient 74,68 % d'eau et 22 % d'hydrate de carbone, renferme aussi, selon la qualité du sol où elle est cultivée, sels minéraux, sodium, fer, cuivre, soufre, calcium, magnésium, phosphore, etc. 1 kg de

pommes de terre fournit à notre organisme 5 g de potasse. C'est un aliment sain, nourrissant, digestible, permis aux obèses, qui favorise les fonctions intestinales et convient aux arthritiques et aux malades de l'estomac.

Brûlures. – Appliquez une pomme de terre coupée en deux.

Cellulite. – Sur les parties où apparaissent des masses graisseuses, mettez 2 fois par jour de la pomme de terre râpée sous forme de cataplasme froid. Laissez-la en place pendant 15 ou 30 minutes, puis rincez avec une lotion composée d'un mélange en parties égales de jus de citron, glycérine et eau de Cologne.

Diabète. – Prenez 3 fois par jour pendant 1 mois, 1/2 verre de jus de pommes de terre crues, aromatisé avec un jus de citron afin d'éviter la saveur assez désagréable. Ce jus s'obtient en pressant, une fois râpées, des pommes de terre crues, mais épluchées, en prenant soin de faire de très fines pelures, car c'est immédiatement sous la peau que se situe la partie du légume la plus riche en matières nutritives.

Diarrhée des nourrissons. – Ajoutez aux biberons de 3 à 5 gouttes de jus de pommes de terre.

Engelures, gerçures. – Râpez des pommes de terre crues et mélangez la pâte ainsi obtenue avec de l'huile d'olive. Appliquez en cataplasmes.

Gastrite, ulcère gastrique et duodéal. – Buvez le matin à jeun et le soir 1/2 heure avant le dîner, une tasse de jus de pommes de terre. Il donne d'excellents résultats dans les cas d'ulcération, brûlure et excédent d'acide stomacal. Ajoutez du jus de carotte ou une cuillerée de miel pour éviter son goût désagréable.

Hémorroïdes. – Appliquez, le soir au coucher, sur la partie douloureuse, des compresses de purée de pommes de terre crues malaxées avec de l'huile d'olive.

Intestins (parasites). – Mangez le soir pendant une semaine une salade de pommes de terre assaisonnée à l'huile de noix.

Obésité, cellulite. – Contrairement à une vieille croyance, la pomme de terre ne fait pas grossir. Elle est, au

contraire, recommandée aux sujets adipeux, atteint de cellulite. Se nourrir exclusivement le soir, comme régime de santé, de 200 g de fromage blanc avec des pommes de terre cuites au four qu'il faut manger avec leur peau.

• **Ophthalmie.** – Appliquez sur les paupières des compresses de pommes de terre crues et râpées enfermées dans de la gaze. Répétez ce traitement pendant une dizaine de jours un 1/4 d'heure le matin et le soir.

↗ **Rétention d'urine, calculs.** – Trois fois par jour pendant les crises et en suivant le traitement dix jours par mois, buvez une décoction de pommes de terre obtenue en jetant dans 2 litres d'eau en ébullition la valeur de 1 kg de pommes de terre non épluchées et coupées en morceaux. Maintenez l'ébullition pendant 1/4 d'heure en couvrant le récipient. Filtrez et mettez la valeur d'une cuillerée à café de cette décoction dans une tasse de tisane de réglisse.

Rhumatisme, arthritisme. – Faites une décoction (30 g par litre d'eau) de feuilles et de fleurs de pommes de terre. Sucrez au miel et buvez une tasse 3 fois par jour avant les repas.

Sciatique, lumbago. – J'ai connu nombre de vieux Sarthois qui se trouvaient fort bien du conseil de ma grand-mère. Elle leur faisait mettre dans une poche de leur pantalon une petite pomme de terre (parfois un marron d'Inde) à remplacer dès qu'elle était desséchée.

Ulcères, varices. – Appliquez des cataplasmes de pommes de terres crues et râpées, mélangées à de l'huile d'olive pour obtenir une pâte molle.

La recette de ma grand-mère

Gâteau de pommes de terre

Elle consistait à faire plus simplement des galettes en mélangeant 1 kg de pommes de terre épluchées, puis râpées, à 2 cuillerées de farine de blé avec un peu de sel. Ajoutez de la crème du lait recueillie pendant plusieurs jours de suite sur le lait bouilli. Bien pétrie et aplatie en forme de plaque, découpez la pâte à l'aide d'un bol renversé, en rondelles que vous mettez à cuire pendant une heure environ. Servez-les chaudes avec du miel ou saupoudrées de sucre roux.

RADIS

Cultivés ou sauvages, noirs ou roses, les radis ont les mêmes propriétés à des degrés variables. Si le radis rose est conseillé contre la jaunisse, l'urticaire, voire la coqueluche, le noir est plutôt indiqué contre les maladies des bronches et du sang ; il nettoie la vésicule des boues qui l'encombrent et provoquent des crises douloureuses.

L'extrait de radis noir peut être administré aux malades qui souffrent de calculs volumineux, car il favorise une élimination douce et progressive et fait disparaître pesanteurs et douleurs au niveau du foie.

Le radis rose contient des vitamines B, C, et P, de l'iode, du magnésium, du soufre, du phosphore et de zaphanol, essence sulfurée. Ses puissantes propriétés apéritives en font un hors-d'œuvre apprécié.

Anémie, rachitisme. – Mettez dans un récipient en terre des couches alternées de rondelles de radis noir et de sucre candi. Attendez le lendemain pour recueillir l'abondant sirop qui se sera formé. Faites boire à l'adolescent qui « pousse mal » 5 ou 6 cuillerées à soupe par jour de ce sirop.

Appétit (manque d'). – Absorberez avant les repas 20 g de suc de radis rose obtenu en broyant ensemble les feuilles et la racine ou en les faisant passer dans un pressoir à viande.

Grignotez aussi quelques radis roses en hors-d'œuvre, mais mangez en même temps les feuilles qui facilitent la digestibilité du radis. Elles possèdent en outre d'utiles éléments nutritifs.

Arthritisme. – Mangez chaque jour à midi et le soir du radis noir. Vos douleurs s'atténueront et tendront à disparaître. C'est là un remède vosgien transmis à ma grand-mère par un de ses amis, M. Poinot.

Bronchite chronique. – Cette vieille recette, ma grand-mère l'attribuait à Sainte Hildegarde ; elle ne date donc pas d'hier. Il s'agit de la fabrication d'un sirop de radis noir « destiné, disait-elle, à ramoner les poumons ». On retrouve d'ailleurs ce vieux remède populaire dans de nombreux livres de médecine par les plantes.

Récoltez 250 g de racines fraîches de radis noir (*raphanus rativus niger*), faites-les sécher sans les éplucher, coupez-les en fines rondelles et saupoudrez de 150 g de sucre roux. Recueillez le sirop au fur et à mesure qu'il se forme et mettez-le dans une bouteille fermée en un endroit frais.

Prendre de 4 à 5 cuillerées à café par jour et lors des quintes de toux.

Calculs, foie. – Pour éliminer les calculs et stimuler le foie, prenez chaque matin à jeun de 20 à 40 g de suc frais de radis noir.

Coqueluche. – Creusez un gros radis noir et remplissez-le de sucre candi. Laissez le sirop se former et au fur et à mesure, donnez-en au malade une cuillerée à bouche toutes les heures. Il est également recommandé de lui faire croquer des radis roses plusieurs fois au cours de la journée.

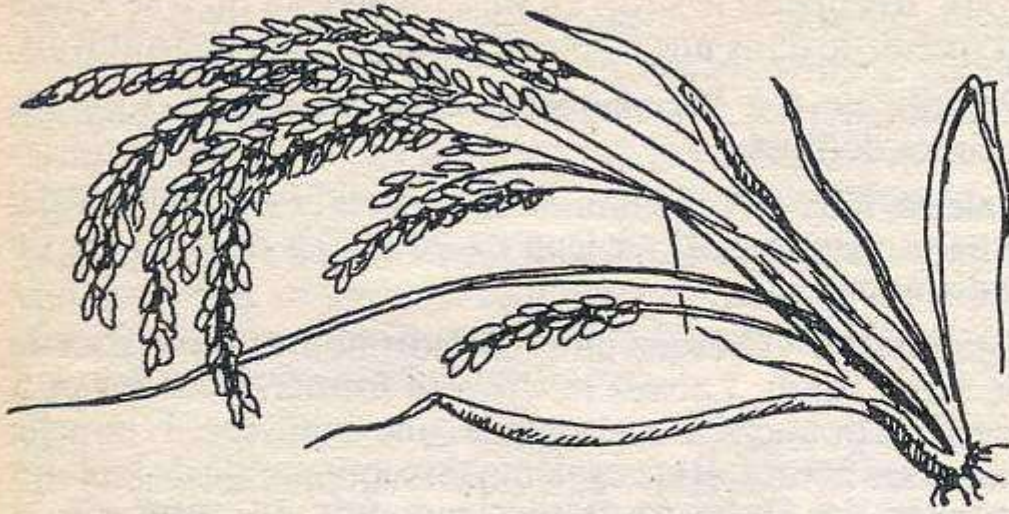
Gencives. – Pour les tonifier et purifier l'haleine, faites macérer pendant quinze jours dans 1 litre d'eau-de-vie à 70°, 30 g de radis noir mélangé à 20 g de miel.

Urinaires (complications). – Prenez chaque matin par cures de 3 ou 4 jours 125 g de jus de radis noir mélangé à 20 g de miel.

Urticaire. – Découpez des tranches fines, couvrez-les de sucre candi et laissez macérer pendant 24 heures. Prenez-en 1 cuillerée à café toutes les 24 heures.

NOTA. – On vend en pharmacie de l'extrait de radis noir sous le nom de « *Raphanus* », plus facilement supporté que le jus lui-même par les estomacs délicats. La dose moyenne est de 20 cm³ par jour, mais il est préférable de suivre les indications du médecin homéopathe ou du pharmacien, car dans certains cas la dose peut atteindre les 40 cm³.

RIZ



Connu depuis fort longtemps et utilisé comme aliment principal en Asie, le riz est maintenant cultivé dans les régions méridionales d'Europe et son emploi dans les régimes gastronomiques est devenu populaire. Son utilisation est même l'élément de base d'une diététique destinée à agir sur l'hypertension et l'azotémie (rétention sanguine de produits azotés, dont l'urée).

Très utile aux personnes anémiées, le riz contient outre des vitamines A, B1, B2, des matières grasses azotées, des hydrates de carbone, du calcium, du fer, de l'iode, du fluor, etc. C'est donc un aliment énergétique qui favorise la croissance, l'élimination de l'urée et aide à lutter contre le surmenage.

Du riz, ma grand-mère ne connaissait qu'un emploi encore bien connu de nos jours : l'eau de riz, remède classique contre la diarrhée des bébés et des adultes.

Diarrhée. – Faites bouillir pendant une demi-heure de 20 à 30 g de riz dans 1 litre d'eau. Passez à travers un linge. Sucrez légèrement avec du miel et buvez abondamment par petites doses.

On peut, pour les adultes, utiliser la technique de la torréfaction en faisant griller les grains de riz, puis les moudre et opérer comme pour le café. A consommer à volonté par petites tasses en sucrant au miel.

Goutte. – Prenez 1 livre de farine de riz, 120 g de levain de bière et 60 g de sel. Faites-en un épais cataplasme que vous enveloppez d'une flanelle chaude. A répéter de 12 heures en 12 heures. Généralement 4 ou 5 cataplasmes emportent le mal. Lavez ensuite le pied avec du son, de l'eau-de-vie, de l'eau chaude et du savon.

J'ai trouvé sur ce sujet cette note pittoresque de ma grand-mère :

« Il faut se tenir bien chaudement et éviter tout air froid, parce que le remède dilate beaucoup les pores du pied. Où que soit la goutte, à la tête, à l'estomac, aux mains ou aux genoux, il faut toujours appliquer le cataplasme en bas (sic). »

Hypertension. – Cure diététique : suivez assidûment un régime qui associera le riz et la compote de pommes, ce mélange permettant de tolérer une cure prolongée de riz. Le « riz aux pommes » fut un plat longtemps apprécié dans les campagnes.

Peau, inflammations cutanées. – Réduisez en poudre un bol de riz pour obtenir une farine que vous délaiez dans du lait tiède jusqu'à obtenir une pâte que vous utiliserez en cataplasme.



SALSIFIS

Le salsifis et la scorsonère, appelée aussi salsifis noir, constituent un aliment très nourrissant que supportent les estomacs les plus délicats. Il exerce sur le foie, les reins et les intestins une action bienfaisante et contient un précieux élément commun à l'artichaut et la chicorée sauvage : l'insuline, qui convient parfaitement aux diabétiques.

Diabète. – Prenez 15 g de rhizome de salsifis soigneusement broyés et faites-les bouillir très lentement pendant 20 minutes, sous un couvercle, dans 1/2 litre d'eau. Buvez une petite tasse de cette décoction le matin à jeun, au milieu de l'après-midi et le soir au coucher. Conseil diététique : pendant la saison mangez fréquemment des salsifis.

Foie (maladies du). – Cure diététique : mangez le plus souvent possible du salsifis cuit ou cru en salade. Buvez aussi l'eau de cuisson à raison de 1 ou 2 verres par repas.

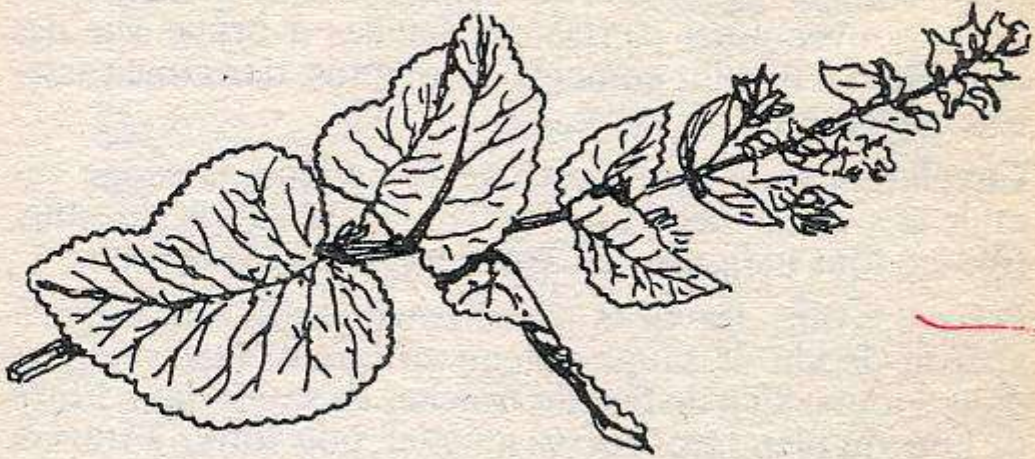
Intestins (maladies des). – Faites bouillir pendant 10 bonnes minutes dans 1/2 litre d'eau 35 g de salsifis coupés en lamelles. Laissez reposer, filtrez et buvez cette décoction à raison d'une tasse entre chaque repas, sucrez au miel à volonté.

Peau (maladies de la). – Faites une décoction de salsifis en mettant à bouillir pendant 1/2 heure dans 1 litre d'eau, 60 g de racines coupées en menus morceaux. Utilisez en applications sur certaines dermatoses récalcitrantes.

Rhumatismes, goutte. – Prenez le matin à jeun une décoction de salsifis obtenue de la même manière que ci-dessus.

Verrues. – Le jus de salsifis pressé est utile pour faire disparaître les verrues. Procédez par applications journalières sur les excroissances, matin et soir jusqu'à ce que les verrues aient disparu.

SAUGE



Son nom savant « *salvia officinalis* » est tiré du mot latin « *salvare* », sauver ou guérir. C'est la plante qui possède le plus beau palmarès. Les Romains la surnommaient « l'herbe sacrée » ; après s'être purifiés, ils la récoltaient avec un cérémonial spécial, vêtus de tuniques blanches et sans se servir d'outils en fer.

La sauge entrain, au Moyen Age, dans la composition de ces potions aux noms prestigieux : Eau céleste, Eau impériale ou Arquebusade. De vieux traités accordent une place considérable à la sauge estimée plante universelle, propre à guérir tous les maux. Ma grand-mère disait : « *En cultivant son potager, aucun jardinier ne doit oublier d'y planter un pied de sauge. Quand un bébé est abandonné par le médecin et considéré comme perdu, préparez une décoction de sauge et faites-la lui absorber par petites cuillerées toutes les 5 minutes ; vous assisterez alors à la résurrection du petit malade* ».

Angine. – Répétez des gargarismes chauds avec une décoction de 15 g de feuilles de sauge pour 1 litre d'eau ; faites bouillir 10 minutes et laissez infuser pendant 10 minutes également.

Aphtes, abcès dentaires. – Baignez votre bouche avec une décoction semblable à celle indiquée ci-dessus, mais plus forte, à la dose de 30 g de feuilles pour 1/2 litre d'eau.

Anémie. – Buvez chaque jour 1 ou 2 verres de vin de sauge préparé en faisant macérer pendant une dizaine de jours 100 g de feuilles de sauge dans 1 litre de bon bordeaux.

Asthme. – Fumez des feuilles de sauge séchées, exactement comme du tabac ; les vapeurs vous soulageront. Vous pouvez aussi mettre des feuilles à brûler sur des braises ou à bouillir comme l'eucalyptus, dans une casserole découverte.

Circulation du sang. – Apéritive et tonique, la sauge stimule le système nerveux et active la circulation du sang. Elle est tout indiquée aux convalescents et surmenés.

Prenez, avant les deux principaux repas, un verre à apéritif de vin de sauge obtenu en faisant macérer pendant 8 jours, 80 g de feuilles fraîches de sauge dans 1 litre de bon vin blanc sec. Sucrez au miel, puis filtrez à travers un linge fin.

Digestion difficile. – La sauge a des qualités digestives qui stimulent les estomacs paresseux. Après un repas trop copieux, buvez une infusion de 3 feuilles, fraîches ou séchées, jetées dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant cinq minutes. Couvrez le récipient.

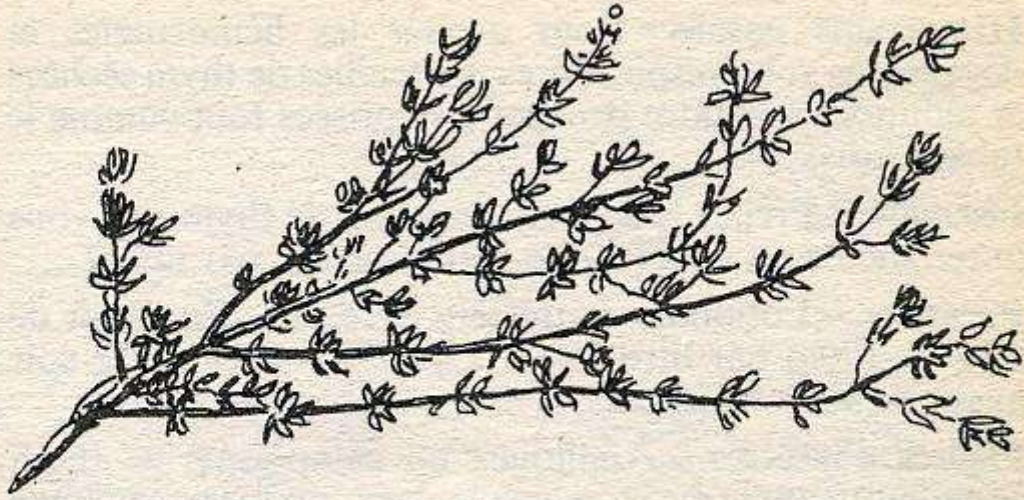
Ma grand-mère mâchait toujours une feuille de sauge avant de manger un mets indigeste, des sardines à l'huile, par exemple, qu'elle adorait. Ceci explique pourquoi, dans certaines régions, on recouvre le rôti de porc de feuilles de sauge ; il y acquiert d'ailleurs une saveur exquise.

Eczéma, dartres. – Posez des compresses d'infusion de feuilles de sauge à la dose de 100 g pour 1 litre d'eau.

Rhumatismes, douleurs articulaires. – Faites un onguent de sauge en pilant dans un mortier 5 bonnes poignées de feuilles fraîches (50 g) mêlées à 500 g de saindoux non salé ou de beurre frais. Laissez bouillir à feu très doux pour faire évaporer l'eau de la plante. Filtrez en pressant à travers un linge fin pendant que l'onguent est encore chaud. Procédez à des massages prolongés matin et soir.

Rhume. – Dès sa première manifestation, mettez une pincée de feuilles de sauge à infuser dans une tasse de lait bouillant. Buvez le plus chaud possible.

THYM



Bien sûr, ce n'est pas un légume, mais imagineriez-vous un potager sans thym et un plat délicieux sans son arôme ? Ma grand-mère n'aurait pas conçu sa cuisine sans ce bouquet qui pendait avec le laurier au-dessus de ses casseroles de cuivre, près de la cheminée.

Elle possédait une impressionnante liste des maladies susceptibles d'être soulagées par le thym, car, puissant antiseptique des voies digestives et respiratoires, il est l'ennemi des toxines et régularise la circulation du sang. Frais ou séché, on a recours à lui en de nombreuses affections pulmonaires (rhume, bronchite) et intestinales (entérite, etc.)

Affections pulmonaires, bronchite, coqueluche, toux. – Faites bouillir jusqu'à réduction de moitié une poignée de plante entière (10 g), fraîche ou séchée, pour 1 litre d'eau. Ajoutez 250 g de miel et prenez une cuillerée à bouche toutes les heures et au moment des quintes.

Anémie, fatigue physique et intellectuelle. – Prenez entre les repas de 3 à 4 tasses par jour d'une infusion à la dose de 30 g de sommités fleuries de thym (fraîches ou séchées) pour 1 litre d'eau bouillante.

Angine, maux de gorge. – Faites de fréquents gargarismes après avoir mis à bouillir 20 g de thym dans la valeur de 2 bols d'eau. Ajoutez du miel.

Cheveux (chute des). – Friction quotidienne avec la décoction indiquée plus haut pour les affections pulmonaires, mais sans sucrer.

Hémorragie nasale. – Pour arrêter les hémorragies et dégager les voies respiratoires, les feuilles de thym séchées et réduites en poudre peuvent être prises tout comme le tabac, jadis.

Insomnie. – Prenez le soir une infusion de thym que vous aurez sucrée au miel (2 g de plante séchée par tasse).

Parasites. – Lotionnez votre tête avec une décoction de 20 g de thym par litre d'eau. Lavez vos cheveux le soir avant de vous coucher.

Piqûres d'insectes. – Appliquez un cataplasme de thym ébouillanté après avoir enlevé le dard, ou bien recouvrez simplement la piqûre de thym haché.

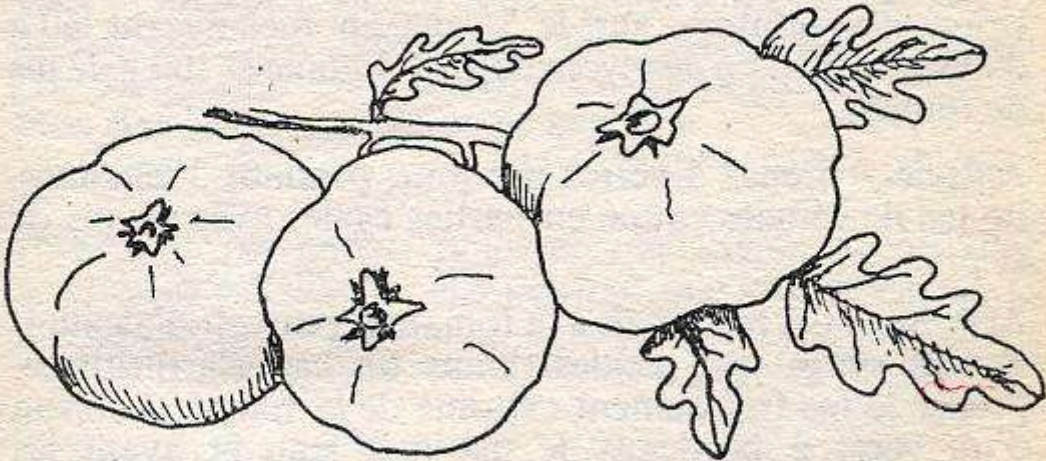
Vers. – Voici une bonne recette de vermifuge pour adultes : prenez une infusion de 50 g de thym coupé en menus morceaux dans 1 litre d'eau. Absorberez dans la journée et, si l'effet n'est pas immédiat, persévérez encore pendant 3 jours.

Bain de thym revitalisant

Ajoutez à l'eau de votre bain une décoction de 500 g de thym pour une valeur de 4 litres d'eau que vous aurez fait bouillir quelques minutes. Laissez infuser pendant 10 minutes.

Cette adjonction stimule les fonctions respiratoires et cutanées. Elle est recommandée aux enfants anémiés, convalescents et rhumatisants.

TOMATE



Originnaire du Pérou, puis introduite en Europe par les Espagnols vers le XVI^e siècle, la tomate est considérée depuis lors comme un revitalisant de premier ordre, à tel point que ma grand-mère conseillait toujours de donner aux enfants, pour leur goûter, une tomate crue avec une tranche de pain. C'était pour moi un régal, comme si j'avais dégusté une pomme ou une pêche et je ne manquais pas à la tradition de la manger avec la peau et les pépins.

Contenant 90 % d'eau, l'été, la tomate est très rafraîchissante et apporte d'importantes quantités de vitamines A, B, C et K, d'où ses propriétés énergétiques, revitalisantes et reminéralisantes. C'est en outre un dissolvant recommandé dans les cas d'urée.

Crue, la tomate peut être indigeste et ne pas convenir aux estomacs délicats. Il faut donc la consommer très mûre avec la peau et les pépins qui aident à la digestion et nettoient l'intestin de ses déchets.

Ne pas la faire cuire dans du beurre, mais dans son jus ; ajoutez le beurre seulement au moment de servir – la tomate facilitant la digestion des féculés et des amidons, utilisez-la en sauce pour accompagner pâtes et légumes.

Acné. – Tamponnez votre visage avec une tomate coupée en deux et le lendemain, utilisez des feuilles d'oseille écrasées. Opérez chaque fois pendant une demi-heure et rincez à l'eau de pluie.

On peut aussi utiliser une lotion pour prévenir la réapparition des boutons sur le visage en mélangeant 40 g d'alcool à 90°, 1 g de glycérine à 28° Baumé et 100 g de jus de tomate.

Anémie. – Prenez 3 verres par jour, pendant 3 semaines, de jus de tomate coupé en parties égales avec du jus de céleri.

Arthrite. – On reconnaît à la tomate le pouvoir d'alcaliniser les sangs trop acides. Dans un cas d'arthritisme, prenez le jus fraîchement exprimé de la tomate à raison d'un verre à bordeaux le matin à jeun et avant les principaux repas.

Complications urinaires. – Buvez du jus de tomate au cours des repas, coupé d'eau. Evitez l'alcool et le vin.

Calculs des reins, du foie et de la vessie. – Plongez des tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis aussitôt dans de l'eau froide, afin de pouvoir les éplucher facilement. Consommez chaque jour la peau de 3 à 6 tomates, crues de préférence, légèrement assaisonnées au citron et à l'huile d'olive.

Utilisez le reste de la tomate pour faire des sauces. Préparez-les juste avant de les consommer.

Constipation. – Absorbent au cours des repas un mélange de céleri, carottes, laitue et choux-fleurs crus finement hachés, largement assaisonnés de jus de tomate crue.

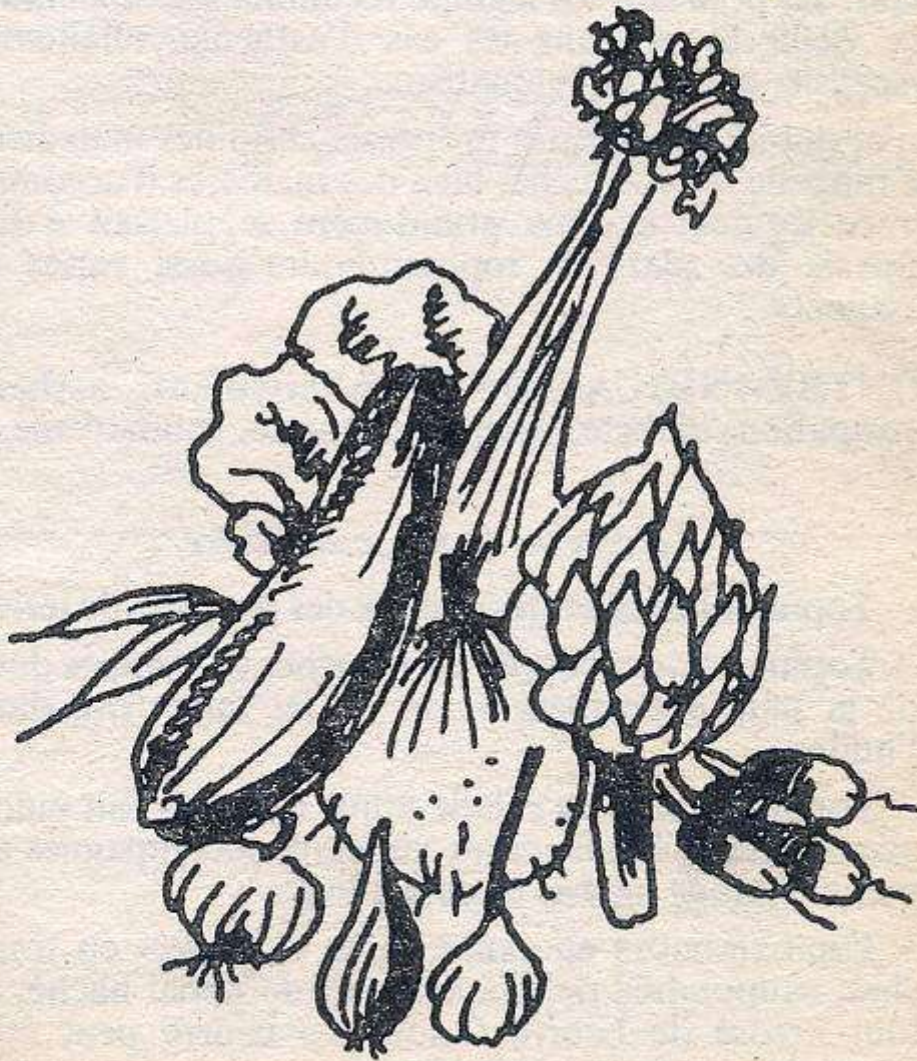
Eczéma. – Employez la pommade suivante : faites chauffer à feu modéré avec du saindoux, non salé, des feuilles de tomates fraîches et hachées. Filtrez en pressant et laissez refroidir. Faites fondre de nouveau et conservez dans un pot hermétiquement clos.

Néphrite. – Cure diététique : mangez régulièrement de la tomate traitée de différentes façons. Entre autres, mélangez laitue, céleri, carottes et choux-fleurs crus finement hachés et assaisonnés de jus de tomate crue.

Rhumatisme, goutte. – La tomate ne contient pas d'oxalate, mais un corps comparable à la cortisone. Une cure répétée de tomates crues est très favorable aux rhumatisants et gouteux.

Urée. – Pressez le matin deux bonnes tomates très mûres et mangez-les en purée légèrement assaisonnée, si besoin est. Suivez cette cure pendant 1 mois avant de vérifier le taux d'urée qui devrait avoir baissé.

NOTA. – Ne jamais préparer une salade de tomates longtemps à l'avance ; elle perdrait une grande partie de ses propriétés.



TOPINAMBOUR

Même si cela semble étonnant, on doit reconnaître au topinambour des qualités nutritives supérieures à celles de la pomme de terre, car il contient davantage d'albumines. Il renferme, outre des vitamines A et C en abondance, des hydrates de carbone assimilables par les diabétiques, et des graisses végétales sous forme de mucilages qui lui permettent de régulariser les fonctions intestinales.

Reconsidéré comme nourriture et donné au bétail, le topinambour dont le goût évoque celui du fond d'artichaut, est pourtant un légume recommandé aux enfants, aux vieillards et dans les cas d'asthénie, allaitement, dyspepsie, goutte et rhumatisme.

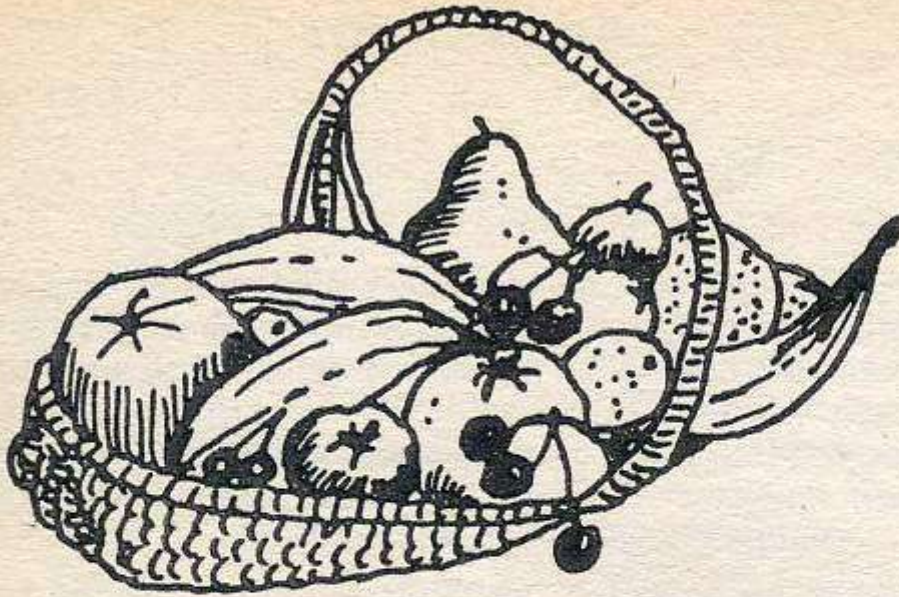
Si j'ai oublié des recettes propres à certaines maladies, je me rappelle, en revanche, bien des manières d'accommoder ce légume, car ma grand-mère se plaisait à nous préparer des plats de topinambours aussi variés que succulents.

CONTRE-INDICATIONS. – Allaitement, asthénie, constipation, diabète, dyspepsie, goutte, rhumatisme.

La recette de ma grand-mère

- Topinambours sautés comme des pommes de terre ;
- Topinambours coupés en tranches et trempés dans de la pâte à beignets avant de les faire frire dans l'huile ;
- Topinambours en salade après les avoir fait cuire, assaisonnés à l'huile et au vinaigre, accompagnés de petits oignons hachés et de cerfeuil ;
- Topinambours en sauce, cuits et coupés en tranches, saupoudrés de chapelure et de persil haché, le tout arrosé de beurre fondu. Le beurre peut être remplacé par de la sauce blanche.

FRUITS



Dans sa sagesse et avec quelle diversité, la nature nous propose des fruits de toutes formes, de toutes couleurs, de toutes saveurs et de tous parfums, lourds au sommet des branches, gonflés par grappes au sein des buissons ou gorgés de sève au ras du sol. Image d'abondance, promesses de plaisir, enchantement des petits.

Mais les fruits sont pour nous autant de moyens de soigner nos maladies et de conserver une bonne santé ! Issus des forces vives de la terre, des pouvoirs de l'eau, de l'air et du soleil, ils nous apportent des bienfaits reconnus depuis la plus haute antiquité. Les Grecs voient dans l'olive un présent de la déesse Athéna, Homère célèbre la figue dans l'Odyssée et les trois nymphes des Hespérides gardent le jardin des dieux où croissent des arbres à pomme d'or. Alexandre le Grand sacrifie vingt de ses meilleurs généraux pour posséder la pêche de la vallée de Sogdiane et, après ses entretiens de Naples, Charles VIII rapporte en France les premiers melons considérés par les uns comme des légumes, par d'autres comme des fruits... mais que j'ai tout de même classés parmi les premiers. Bref, depuis l'aventure d'Adam et Eve où la pomme joua un rôle oh ! combien décisif, l'homme adore les fruits qui l'aident à vivre dans la santé et la joie.

Nos plus lointains ancêtres se nourrissaient essentiellement de fruits et le plus souvent on les représente parmi de riches vergers.

Avant qu'il eût découvert le feu qui lui permit d'étendre sa nourriture aux plantes sauvages améliorées par la culture et la cuisson, avant d'avoir appris l'usage du silex pour s'en faire une arme et s'attaquer aux animaux afin de manger leur chair, l'homme ne trouvait que dans les fruits les éléments nécessaires à son existence.

De nos jours, ils sont le plus souvent devenus des desserts quand nous sommes rassasiés ; c'est pourquoi nous connaissons mal leur valeur nutritive et encore moins leurs pouvoirs minéralisants tels que :

- le fer, régénérateur des globules rouges ;
- la chaux, base du système osseux ;
- le phosphore, indispensable au cerveau et à l'énergie musculaire ;
- le magnésium qui active l'action digestive ;
- le potassium, diurétique et tonique du cœur ;
- le sodium qui assure le travail intestinal ;
- le soufre, antiseptique et dépuratif ;
- la silice qui renforce les artères et active la circulation du sang ;
- l'iode qui anime la thyroïde ;
- l'arsenic qui, en quantité infinitésimale, donne force et vigueur.

Les fruits contiennent en outre un sucre qui n'a rien de commun avec notre sucre industriel, le plus souvent extrait de la betterave ou de la canne à sucre, dont les vitamines sont détruites par la haute température nécessaire à la cristallisation. L'abus du sucre industriel peut provoquer, notamment chez les jeunes enfants, des troubles gastro-intestinaux, constipation, carie dentaire et, à long terme, diabète et cancer, c'est ce qu'affirment de nombreux spécialistes, dont le célèbre Dr Carton qui le dénonce comme un aliment meurtrier au même titre que l'alcool. Quant à la saccharine (sulfinide benzoïque) extraite du goudron de houille, c'est un poison pour les reins, dont l'emploi était jadis interdit en France.

Le sucre des fruits, mélange de glucose et de lévulose est lui, directement assimilable ; c'est l'aliment énergétique idéal.

En dehors de leurs propriétés minéralisantes, les actions préventives et curatives des fruits sont unanimement reconnues. Parmi elles, citons :

- l'action diurétique. Elimination de l'acide urique et autres toxines ;
- l'action alcalinisante, très bénéfique aux maladies du foie et de l'estomac. Elle améliore aussi l'état des gouteux et rhumatisants ;
- l'action désaltérante qui rafraîchit l'organisme et aide à l'élimination des déchets, très utiles aux fiévreux ;
- l'action laxative qui favorise l'évacuation intestinale. Elle préserve de l'auto-intoxication et de l'artériosclérose ;
- l'action vitaminante. L'insuffisance de vitamines favorise l'aggravation de nombreuses maladies.

Il est recommandé de ne pas peler les fruits car, grâce à l'action du soleil, c'est la peau qui renferme le plus de vitamines, surtout les vitamines A. Elle possède aussi des diastases qui agissent sur la pulpe pour la rendre assimilable.

Mastiquer longuement la peau. Ne pas oublier non plus que les fruits ne proviennent pas toujours de cultures naturelles ; ils peuvent avoir été traités par des produits toxiques ; donc les essuyer ou les laver soigneusement.

Il n'est pas souhaitable de faire cuire les fruits, car on en détruit les vitamines et leur puissance nutritive. Surtout ne pas faire cuire les fruits verts ; le cuisson qu'on leur impose et le sucre qu'on y ajoute, s'ils masquent le mauvais goût, ne leur donnent pas les vertus dont ils ont été privés par manque de maturation.

ABRICOT

L'abricotier est un bel arbre de quatre à six mètres de haut, parfois davantage, dont les fleurs roses, puis blanches, donnent des fruits savoureux d'un jaune orangé parfois piqueté de taches de roussure comme la joue d'un petit paysan.

C'est le fruit le plus riche en vitamine A, mais il contient aussi des vitamines B et C et du sucre. Très nourrissant apéritif, astringent et rafraîchissant, il est recommandé aux intellectuels. Il doit être mangé en pleine maturité. Son nom, *Armniaca vulgaris*, nous rappelle qu'il est originaire d'Arménie d'où le rapporta Alexandre le Grand. Il y était de longue date, venant de Chine, et il vit encore à l'état sauvage au Turkestan.

Anémie. – Les enfants et les convalescents peuvent consommer beaucoup de compote d'abricots ; les résultats seront ceux d'une cure de foie de veau.

Appétit (manque d'). – Mangez un abricot 1/2 heure avant chaque repas. Il est plus profitable de le consommer à ce moment-là plutôt qu'au dessert.

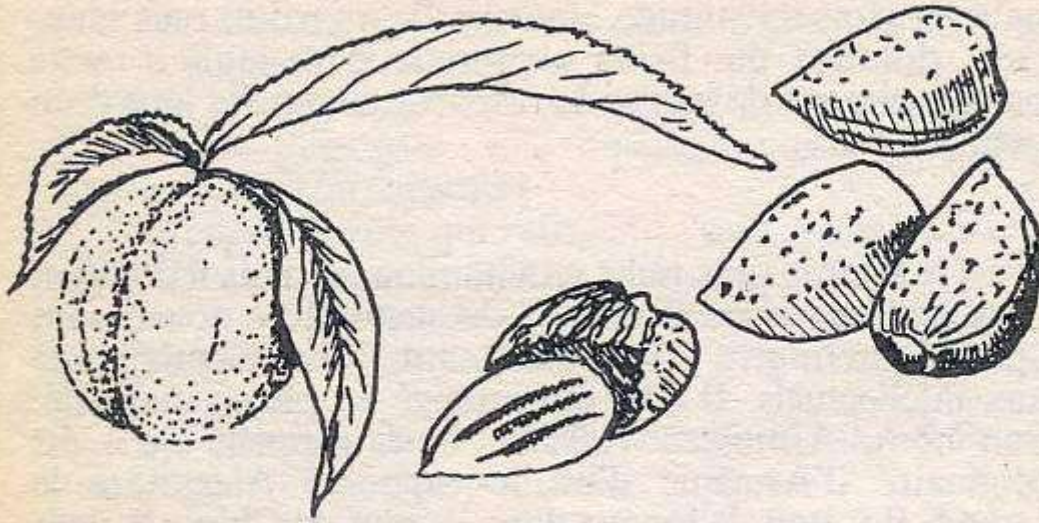
Constipation. – A l'état sec, l'abricot est un doux laxatif.

Diarrhée. – Mangez des abricots frais.

Insomnie. – Mangez avant de vous coucher 2 ou 3 abricots bien mûrs.

Oreille (maux d'). – Quelques gouttes de l'huile extraite de l'amande d'abricot, concassée et pressée, versées, chaque matin dans l'oreille lutteront efficacement contre vos bourdonnements et sifflements.

AMANDE



Originaire de la Russie d'Asie, l'amandier (*Prunus Amygdalis*) est, quand il est en fleur, un des plus beaux arbres offerts à notre admiration. Il atteint jusqu'à 12 mètres de haut et préfère les climats tempérés ou chauds.

Il existe deux espèces d'amandes : l'amande douce, comestible, et l'amande amère, employée en médecine, dangereuse par la présence d'un redoutable poison : l'acide prussique. L'amande est peut-être le fruit le plus symbolique car on le trouve dans toutes les traditions de l'alchimie. C'est au pied d'un amandier que, selon la légende, s'ouvrirait le mystérieux chemin qui mène à l'Aggartha, ce royaume des Justes qu'évoquent les contes orientaux. De très anciennes images montrent aussi le Christ assis sous un amandier.

L'amande a un fort pouvoir nutritif et ma grand-mère conseillait de n'en point manger plus de 10 à 15 par jour, « car, disait-elle, cela charge l'estomac. » Elle recommandait cependant aux futures mamans d'en prendre 5 ou 6, le matin à jeun, estimant que c'était là un excellent tonique pour le bébé à naître.

Riche en vitamines A et B, en sucre assimilable par les diabétiques, en graisse, huile et albumine, l'amande

contient aussi de la chaux et du phosphore ; elle peut éventuellement remplacer la viande. Elle est donc recommandée aux enfants, adolescents, sportifs, surmenés et convalescents. Les farines diastasées vendues pour les bébés sont des farines de blé additionnées d'une poudre d'amandes qui facilite la digestion et la fixation du phosphore.

Calculs urinaires. – Faites une infusion de 20 g de racine de réglisse avec une poignée de paille d'avoine pour un bol d'eau bouillante. Ajoutez une cuillerée à café d'huile de noix et une autre d'huile d'amandes douces. A boire 3 fois par jour entre les repas. S'il n'est pas trop gros, le calcul peut être ainsi évacué par les voies naturelles.

Coliques. – Frictionnez le ventre 2 fois par jour avec de l'huile d'amandes douces.

Constipation. – Un adulte absorbera 60 g d'huile d'amandes douces, le matin à jeun ; un enfant 10 à 15 g seulement. Pour les personnes fragiles des intestins, prévoyez un laxatif doux composé, en parties égales d'huile d'amandes douces et d'un sirop de chicorée composée. Un sirop de fleurs de pêcher peut également convenir. Pour les enfants, une cuillerée à café ; pour les adultes une cuillerée à soupe.

Crevasses, dartres, gerçures. – Faites fondre un morceau de beurre de cacao avec la moitié de son poids d'huile d'amandes douces. Laissez refroidir avant d'appliquer cet onguent. Laissez sécher sans recouvrir.

Diabète. – Torréfiée et pulvérisée, l'amande constitue un excellent succédané du café. On peut la mêler sous cette forme aux potages dont elle augmente la valeur nutritive.

Fièvre. – Pour apaiser la soif, pelez 12 amandes douces, pilez-les dans un mortier de bois en versant peu à peu une quantité suffisante de décoction d'orge ou d'eau de pourpier ou de laitue. Faites une émulsion pour 2 prises dans chacune desquelles vous ajouterez 30 g de sirop de nénuphar.

Grossesse, allaitement. – Buvez à volonté un lait préparé avec 50 g d'amandes douces décortiquées, après les avoirs fait tremper dans de l'eau tiède. Pilez-les dans un mortier avec de l'eau froide pour obtenir une pâte, puis délayez

avec un peu d'eau mélangée à 50 g de miel. Filtrez à travers une fine passoire.

Insomnie. – Prenez, en une fois, une émulsion faite de 4 g d'amandes douces que vous pilerez avec de l'eau de nénuphar, de laitue et de pourpier (60 g de chaque). Ajoutez 15 g de sirop de nénuphar et 15 g de sirop de diacode.

Migraine. – Appliquez sur le front et les tempes des cataplasmes d'amandes amères pilées.

Nervosité. – Torréfiez des amandes, réduisez-les en poudre et procédez exactement comme pour faire une tasse de café. Vous pouvez aussi mélanger cette poudre à des potages aux légumes.

Peau. – Pour adoucir la peau, notamment après une trop longue exposition au soleil ou aux intempéries, masser doucement avec de l'huile d'amandes douces.

Pieds (corne). – Appliquez des compresses trempées dans de l'huile d'amandes douces tiédie.

Prostate. – Absorbez régulièrement une infusion d'amandier (30 g de feuilles et 15 g de fleurs mélangées) dans 1/2 litre d'eau. 2 tasses par jour, midi et soir.

Rhumatisme. – Faites un cataplasme d'amandes amères pilées et triturées avec du saindoux pour obtenir une pâte que vous appliquerez sur les parties douloureuses. Recouvrez d'une gaze et d'un linge protecteur pour le maintenir en place toute la nuit.

Toux, maux de gorge. – Buvez entre les repas une décoction obtenue en faisant bouillir pendant 1/2 heure une poignée de coques d'amandes pilées. Sucrez légèrement et ajoutez 5 ou 6 gouttes de rhum ou de jus de citron.

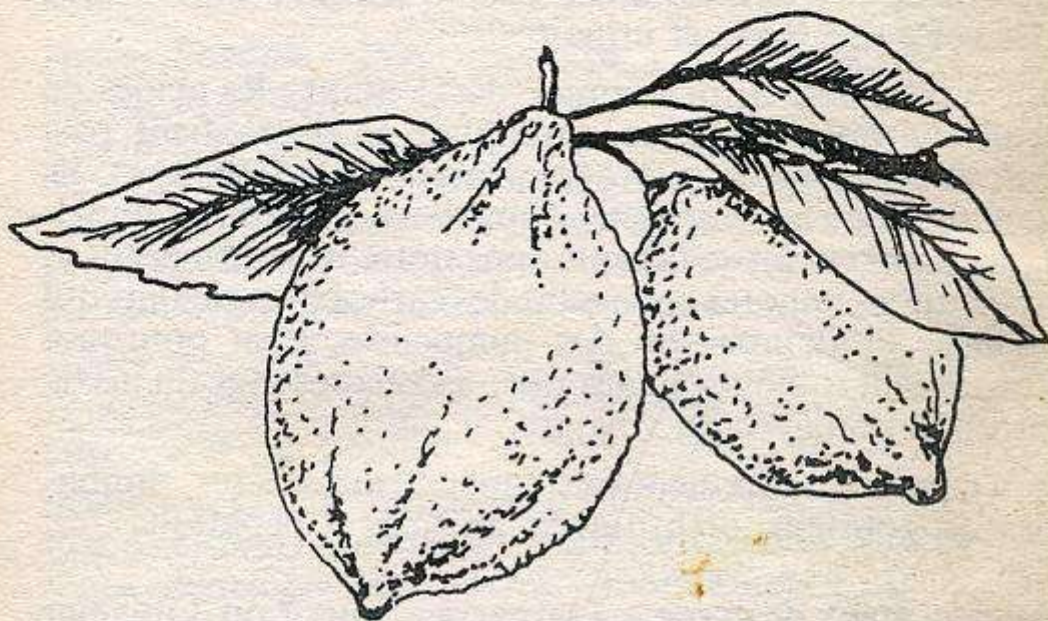
Tube digestif (irritation du). – Faites bouillir pendant 10 minutes 12 amandes écrasées avec leur coque dans 1/2 litre de lait et filtrez. Buvez à volonté entre les repas.

Vers. – Faites boire aux enfants matin et soir une infusion de 30 g de feuilles et 15 g de fleurs d'amandier dans 1/2 litre d'eau.

Voies génito-urinaires. – Pour calmer l'inflammation, préparez un sirop d'orgeat avec 1 kg d'amandes décortiquées et pilées dans un mortier avant de les délayer dans

1 litre d'eau additionnée de 500 g de sucre. Filtrez et ajoutez 750 g de miel et 250 g d'eau de fleur d'oranger. Le sirop ainsi obtenu sera bu le matin à jeun et 3 fois dans la journée entre le repas, à la dose d'une cuillerée à soupe.

CITRON



La consommation du citron (*Citrus medica*) devrait être plus largement répandue, tant ses propriétés sont nombreuses. Connue depuis les temps les plus anciens, son pays d'origine est la Médie, situé en Iran entre le Tigre et la mer Caspienne, d'où le nom de « pomme médique » qui lui fut parfois donné par les Croisés.

Le citronnier est un arbrisseau d'environ quatre mètres de haut, cultivé dans les régions chaudes, tel le littoral méditerranéen. Bien entendu ma grand-mère n'en possédait pas dans son jardin sarthois, mais j'ai toujours connu sur son buffet, dans une coupe de faïence deux ou trois citrons qui, pour elle, étaient des remèdes souverains contre les poisons.

Il faut utiliser le citron avec les huîtres et fruits de mer, car il tue les bactéries et garantit une bonne digestibilité. Son jus est également connu pour détruire les bacilles du

choléra, de la typhoïde et de la diphtérie. La marine anglaise distribuait jadis des rations quotidiennes de citrons aux équipages en mer pour plus de deux semaines, pour les garantir notamment du scorbut.

Il est donc logique que le citron figure ici dans les vieux secrets de santé. Il contient des vitamines A, B et C, du fer, de la chaux, du phosphore, de l'acide ascorbique (antidote du scorbut) et de l'acide citrique (grand ennemi de l'acide urique), fluidificateur du sang et antiseptique des voies digestives et urinaires.

Il est considéré à tort comme décalcifiant ; les acides de fruits (citrique, malique, tartrique) ne décalcifient pas, car, contrairement aux acides industriels (vinaigre), ils sont toujours accompagnés d'une base qui produit un sel. L'acide du citron se dissout dans notre organisme, tuant les matières impures et laissant des carbonates alcalins qui calment l'inflammation des muqueuses, c'est pourquoi l'on devrait toujours assaisonner les salades avec du jus de citron et non avec du vinaigre.

Son emploi est vivement recommandé aux obèses, rhumatisants, goutteux, arthritiques, anémiés et hépatiques.

Angine, maux de gorge. – Gargarisez-vous 2 ou 3 fois par jour avec un jus de citron dans un verre d'eau tiède.

Si vous le supportez, gargarisez-vous au citron pur.

Appliquées sur la gorge, des compresses de jus de citron légèrement salé aident à faire guérir l'angine.

Blessures, plaies infectées. – Puissant antiseptique et hémostatique, le jus de citron peut être efficacement utilisé, soit coupé avec de l'eau bouillie, soit en compresses, pur ou dilué.

Calculs. – Faites une cure à jeun de jus de citron pur au rythme suivant : 1^{er} jour, jus d'un citron ; 2^e jour, jus de 2 citrons ; 3^e jour, jus de 3 citrons, ainsi de suite jusqu'au 7^e jour où il vous faudra prendre la valeur de 7 citrons.

A partir du 8^e jour, diminuez d'un citron par jour et le 14^e jour, reprenez une consommation croissante qui diminuera une nouvelle fois le 20^e jour.

Cirrhose. – Absorberez chaque jour pendant 3 semaines, le jus et la peau de 4 citrons. Arrêtez pendant une semaine puis reprenez la cure.

L'urine sera plus abondante et vous observerez une résorption de l'épanchement ascitique.

Cors aux pieds. – Appliquez une tranche de citron que vous maintiendrez toute la nuit en compresse sur le cor, le suc ramollit la peau indurée et vous pourrez l'enlever le lendemain matin par simple grattage.

- **Décalcification.** – Pilez finement une coquille d'œuf et mettez la poudre ainsi obtenue dans une petite bouteille à fermeture hermétique. Ajoutez un jus de citron et laissez au frais pendant 2 heures. Agitez la bouteille, filtrez, ajoutez 1/2 litre d'eau et sucrez au miel. Buvez cette préparation en plusieurs fois à volonté dans la journée. Suivez ce traitement durant 3 semaines.

Dents des bébés. – Pour faciliter leur sortie, frottez les gencives avec le doigt trempé dans un mélange de jus de citron et d'eau bouillie.

Diabète. – Les symptômes du diabète sont la soif excessive, une faim obsédante, une cicatrisation difficile, eczéma, démangeaisons, urines abondantes. Sauf contre-indication, le diabétique absorbera tous les 2 ou 3 mois de 5 à 8 citrons par jour pendant 8 jours. Le matin, 1 ou 2 ; 1 heure avant le déjeuner, de 2 à 4 ; 1 heure avant le dîner, de 2 à 4.

(Voir aussi à INSUFFISANCE HEPATHIQUE la formule d'une tisane recommandée aux diabétiques.)

Dysenterie. – Coupez 3 citrons en tranches et versez dessus 1/2 litre d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 8 heures, puis buvez le matin à jeun un verre à vin légèrement sucré au miel.

Dyspepsie (digestion pénible). – Pressez goutte à goutte le jus d'un citron sur 1/2 litre de lait entier. Tournez en même temps avec une cuiller jusqu'à ce que le lait prenne un aspect granuleux. Vous pouvez sucrer légèrement. Consommez aussitôt ce lait caillé, car il contient toutes ses vitamines auxquelles s'ajoutent celles du citron. Il faut savoir que les ferments lactiques sont un puissant désinfectant de l'appareil digestif.

On peut aussi obtenir du lait caillé en versant du lait entier dans un récipient frotté avec du serpolet ou du thym.

Engelures. – Dès leur apparition, massez-les plusieurs fois par jour avec du jus de citron.

Epidémies. – Faites des cures de jus de citron : les microbes ne s'y reproduisent pas.

Fièvre. – Les fiévreux ont souvent très soif. Faites-leur boire une citronnade composée du jus de 2 citrons mélangé à 1 litre d'eau sucré au miel. Laissez tremper dans l'eau pendant 1 heure à la température de la chambre, quelques morceaux d'écorce que vous retirerez avant de faire boire le malade.

Foie (maladie du). – Faites bouillir 1 litre d'eau dans lequel vous verserez une cuillerée de sucre candi. Retirez l'eau après ébullition en y mettant la moitié d'un citron coupé avec l'écorce en rondelles. Buvez cette préparation pendant la journée après l'avoir fait tiédir.

Pour combattre une crise, faites infuser quelques rondelles de citron avec la peau dans une tasse d'eau bouillante. A boire 4 fois par jour.

Gencives. – Brossez vos dents chaque matin avec du jus de citron ; cela fortifie les gencives. Ma grand-mère fabriquait elle-même son dentifrice en réduisant en poudre un citron piqué de clous de girofle qu'elle avait fait calciner au four. C'était, affirmait-elle, grâce à ce produit miracle qu'à 70 ans passés, elle avait conservé toutes ses dents.

Goutte. – Versez une cuillerée et demie de jus de citron dans un verre d'eau tiède. A boire non sucré chaque matin avant le petit déjeuner.

Hémorragie nasale. – Introduisez dans vos narines au moyen d'un bâtonnet entouré de coton quelques gouttes de jus de citron. Celui-ci agit également comme antiseptique en cas d'absorption de vapeurs toxiques.

Hémorroïdes. – Faites une cure de jus de citron et appliquez sur l'anus des compresses d'eau fortement citronnée. Pour calmer la douleur, vous pouvez aussi appliquer une lamelle de pulpe de citron.

Hypertension. – Coupez en petits cubes la peau de 5 citrons et faites-les macérer pendant 12 heures dans leur jus. Faites chauffer doucement après avoir ajouté la même quantité d'eau sans attendre l'ébullition. Laissez reposer, filtrez et buvez un verre à liqueur matin et soir. Sucrez au miel à volonté.

Indigestion. – Pressez dans un verre le jus d'un citron. Remplissez un autre verre d'eau de Vichy dans laquelle vous faites dissoudre une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Buvez alternativement une gorgée de jus de citron et d'eau de Vichy.

Insuffisance hépatique et pancréatique. – Versez le soir une tasse d'eau bouillante sur 2 têtes de camomille et 1 citron coupé en rondelles. Laissez macérer toute la nuit avant de filtrer le lendemain matin. Boire à jeun après avoir fait réchauffer cette tisane également recommandée aux diabétiques.

Obésité. – Prenez chaque matin à jeun le jus de 3 citrons additionné d'eau et d'un peu de miel. Faites des cures de 3 semaines avec arrêt de 1 semaine.

Avant de presser le citron, mettez-le quelques minutes dans l'eau chaude pour en extraire le maximum de jus.

Ou bien :

Découpez en tranches fines 2 pamplemousses et 3 citrons. Faites bouillir le tout dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Incorporez 30 g de miel blanc pur et faites bouillir à nouveau pendant 5 minutes. Buvez, après filtrage, un verre à vin 3 fois par jour avant chaque repas. Conservez le liquide dans une bouteille, jamais dans un récipient métallique.

Rachitisme. – Faites boire à un enfant rachitique du sirop de citron préparé avec un mélange en parties égales de jus de citron et de miel mis à feu très doux. Conservez bien bouché.

Rhumatisme. – En cas de rhumatisme articulaire aigu, faites une cure de jus de citron en commençant par 1 citron le 1^{er} jour jusqu'à 7, le 7^e jour, puis poursuivez en diminuant jusqu'au 13^e jour et ainsi de suite si cela est nécessaire dans votre cas.

A ce remède vous pouvez ajouter des bains de pieds dans lesquels vous aurez laissé tremper le reste des citrons utilisés.

Rhume. – Reniflez quelques gouttes de citron versées dans le creux de la main. Le rhume de cerveau peut être ainsi vaincu en quelques heures.

Transpiration. – Frictionnez avec du jus de citron pur les parties susceptibles d'être atteintes de transpiration, aisselles, pieds, etc. Vous pouvez également frotter avec la chair d'un 1/2 citron.

Pour les pieds sensibles, prendre des bains de tilleul suivis d'une friction au jus de citron.

Ulcères, Varices. – Massages quotidiens avec du jus de citron en remontant toujours vers le cœur.

On peut aussi boire le jus d'un citron par jour.

Verrues. – Badigeonnez-les 2 fois par jour avec un vinaigre fort dans lequel vous aurez fait macérer pendant 1 semaine l'écorce de 2 citrons.

Vers. – Broyez un citron entier, écorce et pépins. Laissez macérer deux heures dans 1/2 litre d'eau froide additionnée de miel. Filtrez et buvez un bol au coucher. Pour les enfants, afin de lutter contre les vers, vous pouvez leur faire prendre le matin à jeun des pépins de citron pilés mélangés à un peu de sucre en poudre.

CURE DE CITRONS

Dans les cas d'hypertension, dysenterie, asthme, bronchite, stomatite, dyspepsie, faites des cures de jus de citron en augmentant chaque jour d'un citron et cela jusqu'à dix. Puis redescendez progressivement à 1 seul. Prenez une semaine de repos et recommencez une seconde fois. Au moindre signe d'intolérance, ralentissez le rythme pour habituer votre organisme.

Cette cure nécessite un régime alimentaire strict, sans aucun excès.

La recette de ma grand-mère

Vin au citron

Dans un litre de bon vin rouge à 12°, versez une cuillerée à soupe de sucre cristallisé, puis un citron épluché et coupé en fines tranches. Ajoutez une poire coupée en petits morceaux et un peu de cannelle. Laissez reposer quelques heures avant d'ajouter une cuillerée à café de cognac. Servez avec des glaçons et de l'eau gazeuse.

Soins de beauté

Pour conserver une peau fraîche, lotionnez-la avec un mélange en parties égales de jus de citron, glycérine et eau de Cologne.

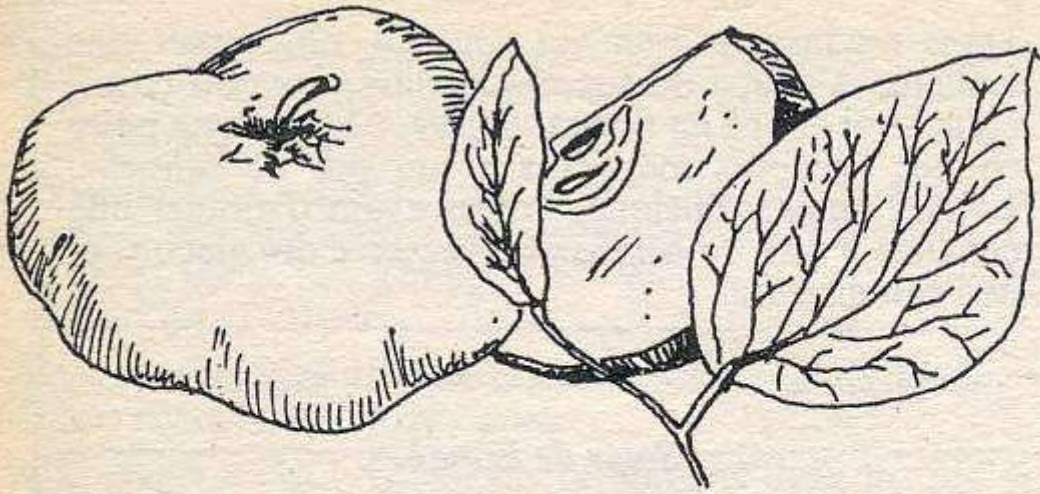
Les taches de rousseur disparaissent grâce à des lotions de jus de citron légèrement salé.

Les personnes ayant la peau grasse peuvent utilement se tamponner chaque matin le visage avec un coton imbibé de jus de citron. Laisser sécher à l'air sans essuyer avant d'appliquer crème ou poudre.

Pour raffermir les ongles cassants, appliquez matin et soir du jus de citron.



COING



Originnaire de Perse, le cognassier (*Cydonia vulgaris*) est un arbre que je connais bien, car ma grand-mère en possédait deux énormes, de six à sept mètres, au fond de son potager. Tout enfant, je restais émerveillé par ces gros fruits dorés, ventrus et bosselés qu'on ne pouvait manger crus, les seuls dans ce cas. Leur floraison en avril et mai était un enchantement. Les grandes fleurs blanches légèrement teintées de rose apparaissaient tandis que pointaient les premières feuilles, annonçant la récolte de ce que la mythologie appelait les pommes d'or.

Dans le jardin des Hespérides où les trois filles d'Hespérus élevaient des moutons à toison d'or, les pommes d'or étaient jalousement surveillées par un dragon ailé. Une autre légende conte comment Hippomène vainquit Atalante à la course parce qu'elle ramassa les pommes d'or qu'il avait jetées devant elle.

Hippocrate conseillait le coing contre les fièvres et la diarrhée et pour ces mêmes raisons, en France, au Moyen Age, une ordonnance prescrivit la plantation de cognassiers dans les jardins royaux.

Quand elle préparait sa gelée de coings, ma grand-mère conservait les pépins pour les faire macérer dans une petite quantité d'eau. La mixture ainsi obtenue était appelée « bandoline », car on l'utilisait pour maintenir les cheveux en bandeaux ; elle servait aussi à amidonner les coiffes sarthoises et calmer brûlures, crevasses, gerçures et

engelures. Riche en vitamines A et B, le coing contient des sels calcaires et du tanin qui le rendent précieux dans les cas d'affections pulmonaires.

Couperose. – Prenez 15 g d'huile d'olive, 15 g de semences de coing, 8 g de céruse, 2 g de borax, autant de sel gemme. Remuez le tout ensemble pendant quelques temps dans un plat de terre avec une spatule et frottez-en votre visage.

Diarrhée. – Prenez 3 cuillerées par jour de sirop de coing obtenu en faisant cuire des coings entiers (écorce et pépins) dans de l'eau. Pressez ensuite les fruits bien cuits pour en extraire le jus et filtrez. Remettez enfin à bouillir à feu doux avec le double du poids de sucre jusqu'à consistance sirupeuse.

Mangez abondamment de la gelée de coing.

Gerçures, engelures. – Appliquez des compresses trempées dans de l'eau de pépins à la dose d'une poignée de pépins (20 g) dans la valeur de 2 verres d'eau.

Gorge (maux de). – Gargarisez-vous avec une cuillerée de sirop de coing diluée dans un verre d'eau tiède (voir ci-dessus DIARRHEE).

Insomnie. – Prenez, avant de vous coucher, une infusion de feuilles de coing à raison de 50 g par litre d'eau, en ajoutant une cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger.

Insuffisance hépatique. – Prenez chaque jour 2 tasses d'une infusion de menthe ou de sauge dans laquelle vous aurez dilué 100 g de suc de coing en sirop.

La recette de ma grand-mère

Ratafia de coing

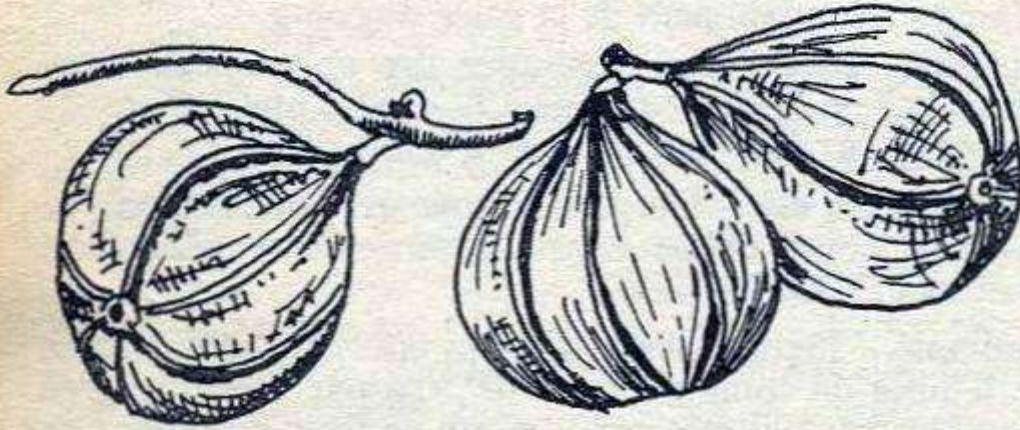
Mêlez 1/2 litre de bonne eau-de-vie de cidre à 1 litre 1/2 de jus de coing obtenu comme indiqué ci-dessus. Ajoutez 2 g de cannelle, 80 g de clous de girofle, 50 g d'amandes amères et 1 pincée de macis en poudre.

Laissez macérer pendant 2 mois. Faites ensuite un sirop de sucre et ajoutez-le à la liqueur. Filtrez, colorez avec du caramel, au besoin, et mettez en bouteilles. Cette liqueur est recommandée dans les cas d'indigestion, d'aigreurs ou de ballonnements d'estomac, à raison d'un petit verre après le repas.

Soins de beauté

Pour prévenir ou atténuer les rides, faites macérer, pendant 1 semaine environ, 50 g de pelures de coing dans un quart de litre d'eau-de-vie à 45°. Utilisez cette macération comme lotion sur le visage.

FIGUE



Fraîche ou séchée, la figue est un fruit merveilleux qui contient de 30 à 40 % de sucre, selon son mûrissement en climat tempéré ou tropical. Elle apporte aussi des matières très importantes pour l'organisme, telles que fer, brome, manganèse et chaux.

C'est un des fruits les plus anciens. La Bible en parle avec la vigne et l'olivier et l'on trouve dans l'Ancien Testament (Livre d'Isaïe) le plus lointain cas de guérison dû à la figue, quand le prophète Isaïe fit appliquer « une masse de figes » sur les ulcères dont se mourait Ezéchias, roi de Judée.

Les figes séchées contiennent 5 fois plus de sucre que les figes fraîches, la teneur en eau étant réduite des 3/4. 100 g de figes séchées renferment 250 calories, alors que 100 g de figes fraîches n'en contiennent que 100.

Abcès dentaire. – Appliquez bien chaude sur la dent malade 1/2 figue cuite et gardez-la pendant 1 heure.

Abcès, furoncles. – Appliquez sur les endroits douloureux une figue fraîche ouverte pour que l'intérieur soit en contact avec la chair. Vous pouvez aussi appliquer des cataplasmes de figes sèches cuites dans du lait.

Bronchite chronique, laryngite, rhume, toux. – Douée de vertus émollientes et adoucissantes, la figue est recommandée en décoction à la dose de 120 g par litre d'eau : A boire 3 fois par jour et au moment des accès de toux.

Constipation. – Faites cuire dans un bol de lait 3 figes sèches coupées en 4 et 12 raisins secs. Prenez le tout le matin à jeun sans sucrer.

Vous pouvez aussi vous contenter de manger le matin à jeun de 4 à 6 figes fraîches lavées le soir à l'eau tiède, puis coupées en 2 et laissées à tremper toute la nuit. Buvez également l'eau pour stimuler l'intestin au maximum.

Coqueluche. – Buvez 5 ou 6 fois par jour une décoction de 50 g de figes fraîches dans 1 litre de lait.

Vous pouvez remplacer ce mélange par une décoction de 8 figes séchées dans 1 litre de lait.

Hémorroïdes. – Faites griller des figes dans un four et réduisez-les en poudre. Malaxer celles-ci avec du miel et appliquez doucement sur les parties douloureuses.

Hydropisie. – Utilisez fréquemment la boisson de figes.

Irritation de la gorge, angine. – Faites des gargarismes ou des bains de bouche avec une décoction chaude obtenue en faisant bouillir pendant 5 minutes dans 1 litre de lait 6 figes fraîches et 10 figes sèches.

Pneumonie. – Consommez de la figue torréfiée comme du café. Mangez de la figue fraîche ou en confiture. Buvez de la boisson de figes (recettes plus loin).

Avec la datte, le jujube et le raisin sec, la figue fait partie des « 4 fruits pectoraux ». Utilisez le mélange à la dose de 50 g pour 1 litre d'eau. Buvez-en 3 tasses par jour.

Vous pouvez le remplacer par une décoction de 10 figes sèches bouillies dans du lait. Filtrez et buvez comme boisson ordinaire.

Règles difficiles. – Quelques jours avant la date prévue, prenez 3 fois par jour en infusion 50 g de feuilles de figuier pour 1 litre d'eau.

Verrues. – Coupez de jeunes rameaux de figuier et touchez les verrues matin et soir avec le suc qui s'en échappe.

La recette de ma grand-mère

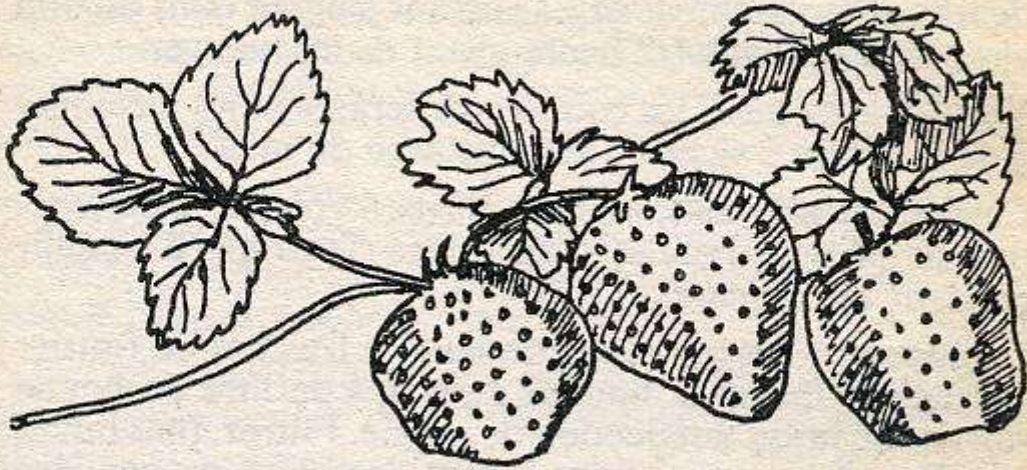
Boisson de figues

Mettez dans un tonnelet de bois 1 kg de figues fraîches et une dizaine de grains de genièvre. Remplissez avec 10 litres d'eau, laissez macérer pendant une semaine, puis mettez dans des bouteilles à bouchage métallique, genre anciennes bouteilles de bière ou de limonade. A défaut, fixer le bouchon avec une armature de fil de fer comme pour le cidre bouché.

La boisson pétillante pourra être consommée au bout de 5 ou 6 jours. C'est un délicieux rafraîchissement à boire aux repas et au cours de la journée.



FRAISE



Considérée dès la préhistoire comme le plus délicat des fruits, la fraise (*Fragaria Vesca*) était déjà consommée à l'état sauvage par les habitants des cités lacustres. On soulignait au début du XI^e siècle ses vertus médicales, vulnérinaires, diurétiques et astringentes. Si Fontenelle, mort centenaire, attribuait sa longévité à sa grande consommation de fraises, le célèbre botaniste suédois Linné assurait, de son côté, qu'il s'était guéri de la goutte en en mangeant de grandes quantités, matin et soir, pratiquement comme seul aliment. Quant à Madame Tallien, à la beauté célèbre, elle affirmait conserver sa fraîcheur grâce aux vertus de la fraise.

Celle-ci contient en effet des matières grasses, des albuminoïdes, du fer, de la chaux, du phosphore, de la silice et de l'iode. Elle est riche en vitamine B et C et son sucre est du levulose, donc permis aux diabétiques qui peuvent prendre une cuillerée à soupe de fraises des bois délayée dans de la crème fraîche sans addition de sucre industriel.

Les qualités rafraîchissantes et dépuratives de la fraise devraient nous inciter à la manger, non comme dessert, mais avant les repas comme apéritif. On peut en consommer sans inconvénient de 250 à 500 g par jour, sauf contre-indications mentionnées plus loin. Sa forte

proportion en acide salicylique exerce une action remarquable sur le foie et la vésicule biliaire. Ses sels alcalinisants conviennent parfaitement aux goutteux.

Anémies, convalescence. – Faites une large consommation de fraises, notamment en les laissant baigner dans du bon vin rouge pendant 1/2 heure avant de les manger.

Vous pouvez aussi les couper, les écraser et les mélanger à de la crème fraîche en sucrant avec du miel.

Cystite, calculs, reins, vessie. – Buvez à volonté une décoction de 30 g de racines pour 1 litre d'eau mis à bouillir pendant 1/4 d'heure.

Dysenterie. – Prenez 400 g de feuilles fraîches de fraisier sauvage et faites-les bouillir dans 1/4 de litre de bonne eau-de-vie jusqu'à réduction de moitié. Filtrez, puis buvez à la dose d'un verre à liqueur toutes les 3 heures pendant la crise et jusqu'à guérison. Ne dépassez pas 8 doses.

Gastro-entérite chronique. – Cure d'un mois de 300 g à 500 g de fraises par jour. Buvez aussi du thé de fraisier en procédant par infusions : mettez dans un bol une pincée (de 10 à 15 g) de jeunes feuilles séchées de fraisier. Versez dessus la valeur d'1/4 de litre d'eau bouillante. Après 10 minutes, filtrez et mélangez à du lait chaud avec une cuillerée à café de miel. A boire le matin à jeun.

Goutte. – Même décoction que pour la cystite.

Jaunisse, foie. – Faites votre boisson habituelle, pendant des cures de 20 jours, d'une décoction de la plante de fraisier entière, feuilles et racines, à la dose de 100 g par litre d'eau. L'urine sera colorée en rose et les selles en rouge. Aucun danger.

Rhumatisme, artériosclérose. – Utilisez en infusion les racines ou rhizomes de fraisier récoltés à l'automne et en hiver, à raison de 2 à 3 par tasse d'eau bouillante. Boire matin et soir, sucrée au miel.

Tartre dentaire. – Séchées, les feuilles de fraisiers peuvent être réduites en poudre et mélangées à la craie. Elles constituent un dentifrice efficace et hygiénique.

Les feuilles et les racines du fraisier sauvage (fraise des bois) ont des propriétés plus actives que celles du fraisier cultivé.

Tension, cœur. – Buvez à volonté dans la journée des infusions de feuilles séchées de fraisier à la dose de 30 g par litre d'eau. Vous pouvez y ajouter 10 g de pousses d'asperge et 2 g de fleurs séchées de soucis.

Tumeurs. – La fraise possède en de fortes proportions fer, magnésium, potassium, sodium et vitamine C. Sa teneur en silice qui fait défaut aux cancéreux peut leur être d'une grande utilité.

Les feuilles et racines du fraisier sauvage (fraise des bois) étant plus actives que celles du fraisier cultivé, utilisez-les en décoctions à raison de 30 g pour 1 litre d'eau. Boire à volonté dans la journée.

CONTRE-INDICATIONS. – Affection hépatique et biliaire, dermatose à caractère allergique (urticair, en particulier) et dyspepsie.

La recette de ma grand-mère

Liqueur de fraise

Equeutez et nettoyez une livre de fraises, même très mûres. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel et 1 cuillerée d'eau de fleurs d'oranger. Passez au presse-légumes ou, mieux, au mixer. Servez aussitôt le liquide mousseux très frais en y ajoutant au besoin des glaçons. Cette boisson prédispose au sommeil.

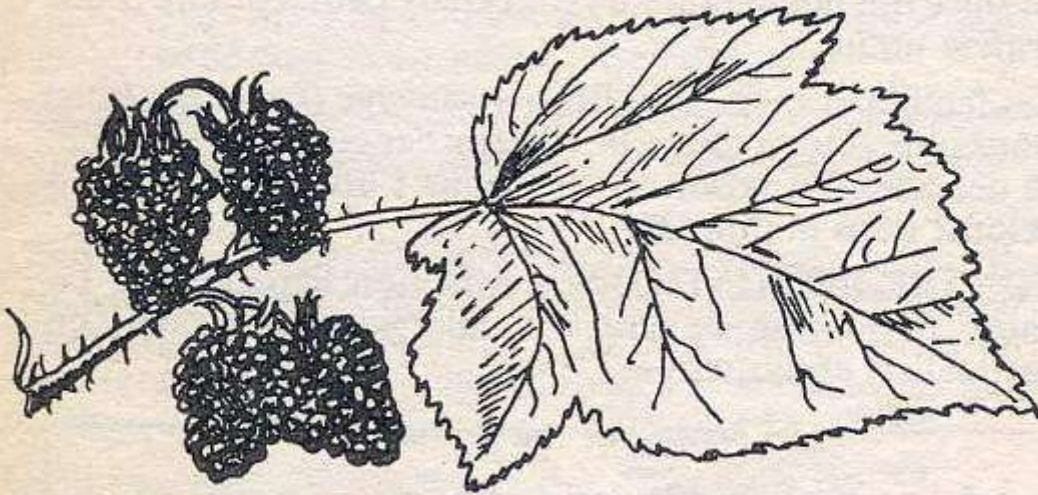
Soins de beauté

Tonique et rafraîchissante, la fraise aidera votre épiderme à retrouver éclat et souplesse. Ecrasez sur votre visage 4 ou 5 fraises bien mûres le soir au coucher. Conservez ce masque pendant 1/2 heure, puis rincez à l'eau minérale ou à l'eau de pluie légèrement tiédie.

Ou bien :

Mélangez à un blanc d'œuf battu en neige, le suc de 5 grosses fraises auquel vous ajoutez 20 gouttes d'eau de rose et 10 gouttes de teinture de benjoin. Mélangez l'ensemble et appliquez-le sur votre visage avec un pinceau ou du coton. Conservez ce masque pendant 1 heure, puis lavez avec de l'eau de pluie tiédie ou une eau minérale plate.

FRAMBOISE

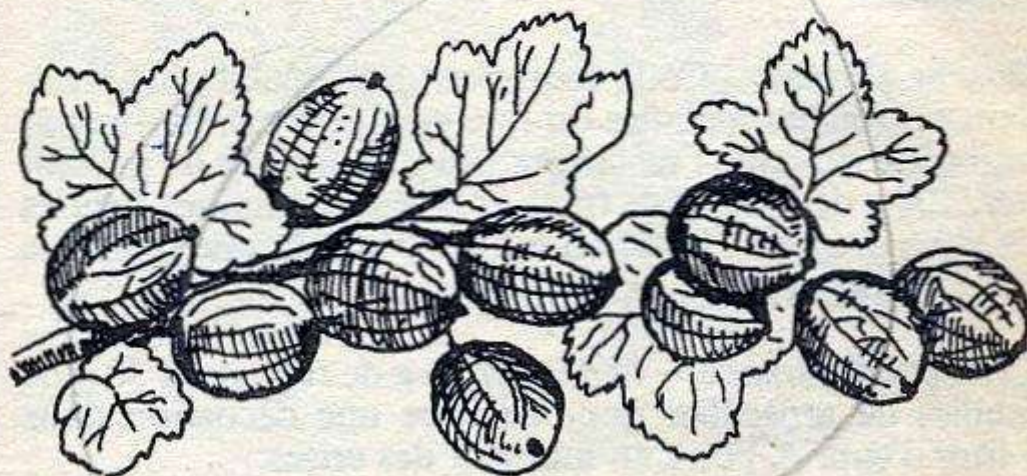


Le framboisier était connu autrefois sous le nom de « ronce du mont Ida » et les premiers naturalistes latins parlaient déjà d'un sirop de framboise (*Rubus Idaeus*) aux propriétés thérapeutiques notoires.

Riche en vitamine C, la framboise contient des acides citrique et malique qui sont à l'origine de son agréable saveur. Rafraîchissante, diurétique, tonique et dépurative, elle constitue un dessert délectable et une boisson salubre aux fiévreux.

La framboise est recommandée dans tous les cas d'embaras gastrique ou de maladies gastro-intestinales et son sucre, la lévulose, est assimilable par les diabétiques. Les rhumatisants peuvent également en consommer sans inconvénient, son acide salicylique étant naturel. Peu énergétique, elle est inscrite au régime des cosmonautes américains et russes.

GROSEILLE



Un des plus vieux livres de cuisine édité à Florence en 1550 révèle que la groseille était déjà cultivée sur le mont Vernia ; on l'appelait le « Raisin des Frères ». Il est probablement originaire de l'Asie septentrionale et des steppes de la Mandchourie orientale.

La groseille rouge (*Ribes rubrum*) contient une notable proportion d'acide citrique qui la rend difficile à manger sans l'addition de sucre en poudre. Elle possède pourtant la propriété d'exciter la salivation et de faire sécréter à l'estomac paresseux d'abondants sucs gastriques ; elle a donc, outre des vitamines A, B et C, d'appréciables qualités digestives. Très diurétique, elle est toute indiquée aux rhumatisants et aux personnes victimes d'insuffisance hépatique, engorgements du foie, jaunisse, calculs, etc.

La gelée de groseilles a toujours été à l'honneur dans les campagnes et ma grand-mère faisait un grand nombre de

pots qu'elle réservait aux crêpes de la chandeleur. La belle couleur rose de la gelée était pour nous autant un plaisir des yeux qu'un appel à notre gourmandise.

Appétit (manque d'). – Mangez sans sucre avant les repas 1 ou 2 grappes de groseilles crues, égrenées avec une fourchette.

Bouche pâteuse. – Cette sensation désagréable qu'éprouvent parfois les malades du foie peut être combattue par la recette suivante : mélangez 100 g de feuilles de groseillier, 100 g de feuilles de frêne et 50 g de sommités fleuries de reine des prés ; faites-en infuser 5 g pour une tasse que vous boirez après le repas du soir.

Crampes d'estomac. – Mélanger 30 g de réglisse et 30 g de feuilles de groseillier pour en faire une décoction dans 1 litre d'eau. A boire au moment des crises.

Ma grand-mère conseillait aussi de manger l'hiver de la confiture de groseilles et l'été les fruits du groseillier, car ils contiennent des acides malique et citrique qui agissent favorablement sur les crampes d'estomac.

Dyspepsie (digestion difficile et douloureuse). – Faites infuser dans 1 litre d'eau 10 g de feuilles de groseillier, 1 g de cannelle de Ceylan et 1 g de clous de girofle. A boire 3 fois par jour.

Foie, jaunisse, insuffisance hépatique. – Cure diététique : prenez régulièrement une infusion de feuilles de groseilles à raison de 2 ou 3 tasses par jour, après les repas de préférence.

Mangez le fruit et la confiture qui conservent les mêmes vertus que le jus.

Tumeur, panaris, mal-blanc. – Prenez des feuilles séchées de groseillier (10 g suffisent pour 1 litre d'eau) et faites-les tremper pendant un quart d'heure dans de l'eau tiède avant de les utiliser normalement dans une infusion. Appliquez les feuilles après un court-bouillon sur la tumeur, le panaris ou le mal-blanc.

MURE



La cueillette de la mûre sauvage (*Rubus fruticosus*), fruit de la ronce des haies était, au temps de ma jeunesse, l'occupation dominicale des citadins. Ils en profitaient pour pique-niquer le long des chemins creux où proliféraient des milliers de petits fruits noirs et juteux qu'il fallait aller cueillir parfois difficilement dans les ronces.

Avec ma grand-mère et des gamins d'alentour, nous partions en septembre munis de grands paniers plats et comme nous mangions autant de fruits que nous en mettions dans les paniers, ils ne s'emplissaient pas vite. La bonne vieille n'était pas dupe et se contentait de nous dire au retour :

– *Eh bien, mes enfants, si j'en juge d'après ce qu'il y a dans vos cageots, vous devez avoir le ventre qui gargouille.*

De fait, la mûre étant laxative et dépurative, nous ne tardions pas à éprouver les premiers effets de notre gourmandise.

Au printemps, ma grand-mère récoltait les bourgeons de ronces de ces haies qui donneraient plus tard des mûres succulentes, pour les faire sécher au soleil et les conserver comme remèdes contre les maux de gorge. J'avoue que la vie moderne ne m'empêche pas d'aller encore aujourd'hui

Chez le pharmacien lui acheter 250 g de bourgeons de ronces pour lutter contre nos inflammations de gorge et les angines. Ce n'est d'ailleurs pas sans mélancolie que je vois les buissons de ronces proliférer dans nos campagnes sans que se porte sur eux la main du promeneur qui ignore les joies et les profits de cette cueillette sauvage, car la mûre, riche en vitamines C, sucre, acide citrique, malique et huiles essentielles, est désinfectante et microbicide ; son sirop s'avère très efficace dans les affections pulmonaires.

Constipation. – Faites des infusions de feuilles de mûrier, fraîches ou séchées, à raison de 40 ou 80 g par litre d'eau, selon l'importance de la constipation. En boire 2 fois par jour, matin et soir.

La saison venue, ajoutez à ce régime l'absorption d'une poignée de fruits le matin à jeun.

Dents (maux de). – En cas d'ulcères des gencives, prenez 60 g de mûres à maturité. Faites-les bouillir dans 3/4 de litre de vin rouge jusqu'à réduction du tiers. Passez le tout à travers un linge et gargarisez-vous plusieurs fois par jour avec cette liqueur tiédie.

Diabète. – Les feuilles de mûres cultivées (*Morus nigra*) ont des propriétés antidiabétiques (Bart). Utilisez les infusions à raison de 10 g par bol d'eau bouillante. A prendre avant les repas.

On trouve de l'extrait fluide chez les pharmaciens : 30 gouttes dans de l'eau avant les repas.

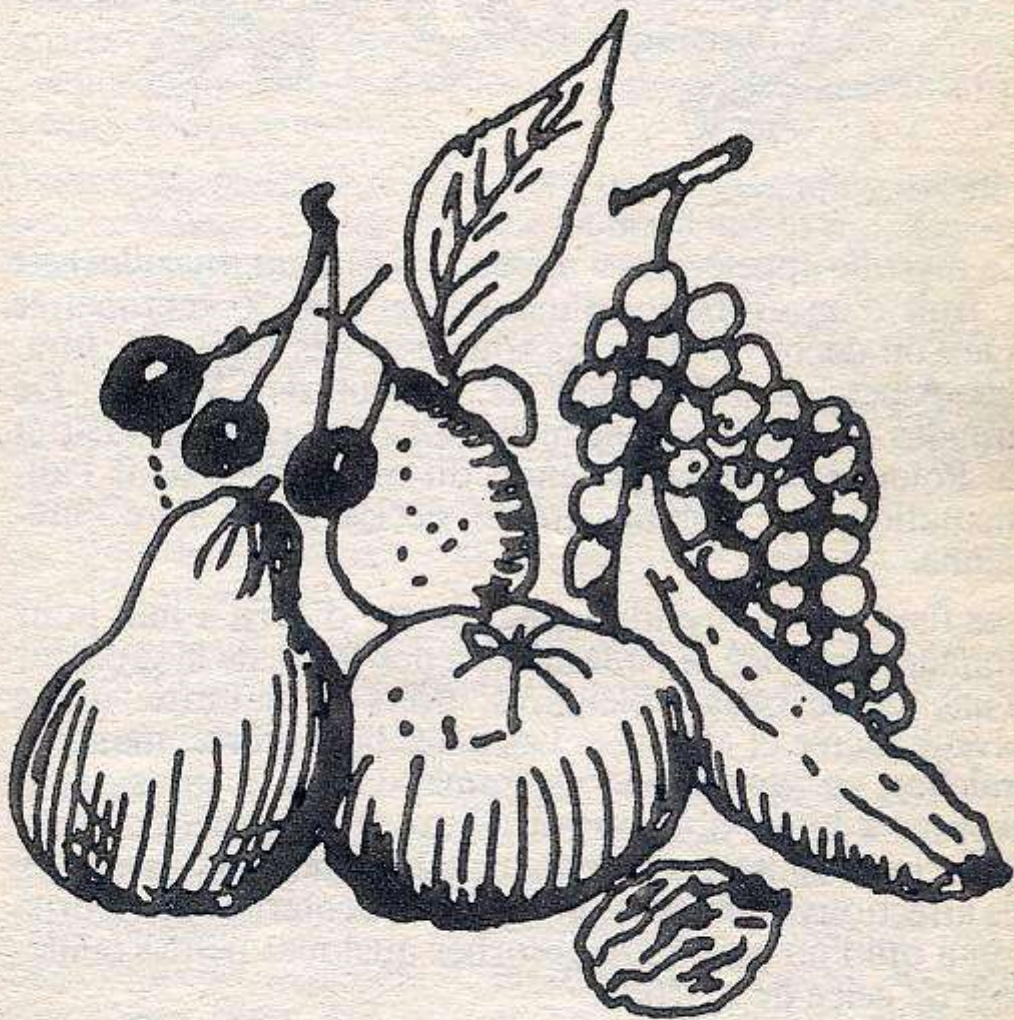
Ulcération de la gorge, angine. – Mélangez par moitié du sirop de mûre à de l'eau d'orge et faites des gargarismes plusieurs fois par jour.

Faites aussi à volonté des gargarismes sucrés au miel avec une infusion de bourgeons de ronces des haies, récoltés au printemps ; prévoyez d'utiliser une pincée de 10 g pour un bol d'eau bouillante.

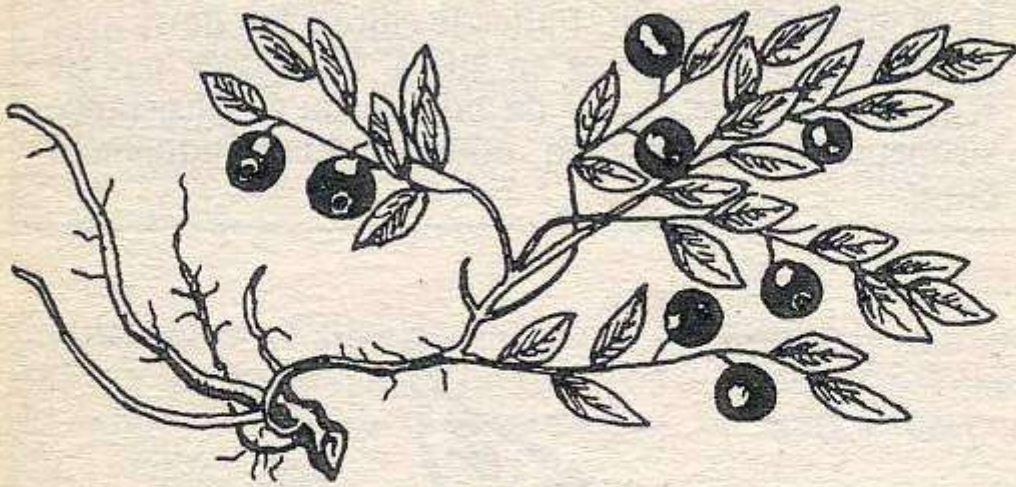
La recette de ma grand-mère

Sirop de mûres

Extrayez du jus de mûres en le filtrant à travers un linge pressé fortement. Faites-le cuire à feu doux avec le double de son poids en sucre. Ne cessez pas de remuer avec une cuiller de bois jusqu'à consistance sirupeuse. Conservez en bouteille hermétiquement close.



MYRTILLE



La myrtille appelée aussi airelle (*Vaccinium myrtillus*) est le fruit d'un arbrisseau d'une hauteur de 50 centimètres que l'on découvre dans les sous-bois des forêts du Jura, des Alpes, de l'Auvergne et surtout des Vosges. De grandes quantités proviennent aussi des pays de l'Est et de Pologne. La myrtille était, dit-on, utilisée dans l'alimentation des hommes trente siècles avant l'ère chrétienne.

Les fleurs de la myrtille apparaissent d'avril à juin pour donner naissance, à l'automne, à des fruits de la grosseur d'une petite cerise, bleuâtres, noirs à maturité, d'une saveur sucrée et acidulée. Les baies bien mûres, mangées fraîches en quantités, recommandables à tous, sont propres à lutter notamment contre les diarrhées chroniques. Les résultats sont remarquables dans la dysenterie, les affections intestinales et mêmes les entérites du nourisson à qui l'on peut faire absorber quelques petites cuillères de gelée de myrtille.

Elle est surtout connue du grand public pour ses qualités gastronomiques si appréciées dans les marmelades, gelées, confitures, tartes, en sirop ou en eau-de-vie. Elle possède aussi de nombreuses propriétés thérapeutiques et notamment une substance qui agit sur la rétine et renforce la vision nocturne. Les pilotes d'avions en mangent

fréquemment. Avant un voyage de nuit, les conducteurs peuvent boire un grand verre de jus de myrtille matin et soir, pendant les quatre jours qui précèdent le départ.

En outre, l'acide quinique de la myrtille fait baisser le taux de l'urée dans le sang ; on la recommande également dans les cas d'infarctus ou de coronarite.

Aphtes. – Badigeonnez la bouche plusieurs fois par jour avec une décoction concentrée de myrtilles fraîches ou séchées, à la dose de 10 g pour 1/2 litre d'eau légèrement sucrée.

Diabète. – L'infusion de feuilles de myrtille mélangées en parties égales avec des feuilles de fraisier (30 g pour 1 litre d'eau à boire dans la journée) a la propriété de diminuer le taux de sucre sanguin.

Dysenterie, diarrhée rebelle, entérite, fermentation intestinale. – Mangez le plus possible de baies noires fraîches ou encore mâchez des baies séchées.

Vous pouvez aussi prendre une décoction de 60 g de baies à faire tremper pendant 1 heure dans 1 litre d'eau tiède. Chauffez doucement jusqu'à ébullition. Laissez bouillir de 15 à 20 minutes et macérer jusqu'à ce que le liquide tiédisse. Prenez 1/2 tasse toute les heures.

Ce procédé donne d'excellents résultats dans les cas de diarrhée infantile.

Hémorroïdes. – Utilisez en lavements la même décoction que celle destinée aux affections de la peau, indiquée plus loin. 2 lavements par jour.

Incontinence d'urine. – Faites prendre à l'enfant une décoction de feuilles de myrtilles ; 40 g pour 1 litre d'eau en faisant bouillir 2 minutes, 2 ou 3 tasses par jour.

Peau (maladie de la), eczéma, prurit. – Appliquez une décoction de myrtilles à la dose de 50 g de feuilles concassées pour 1/2 litre d'eau. Tamponnez avec un coton imbibé du liquide ou mettez des compresses le soir au coucher et laissez-les toute la nuit.

Plaie, blessure. – Riche en tanin, la myrtille a des propriétés antiseptiques et microbicides. On l'emploie pour assainir les plaies en décoction à la dose de 20 g pour 1 litre d'eau.

NOISETTE

Très renommé jadis en médecine populaire, le noisetier, appelé aussi coudrier (*Corylus avellana*), est connu depuis des millénaires et les auteurs les plus célèbres, tels que Virgile et Caton, n'ont pas manqué de le citer. Au I^{er} siècle, Dioscoride préconisait la noisette contre la toux. Au Moyen Age, on l'utilisait aussi pour vaincre l'impuissance. Encore aujourd'hui, on recommande aux personnes fatiguées, éprouvant des déficiences sexuelles, une grande consommation de noisettes.

De tout temps, grâce à un mystérieux pouvoir, la baguette cornue de coudrier permit aux hommes de découvrir des gisements d'eau.

Cet arbuste buissonnant à branches flexibles atteint 4 ou 5 mètres de hauteur ; on le rencontre le plus souvent dans les taillis et les bois. Les fleurs ont la particularité d'apparaître avant les feuilles dont on tire parti ainsi que de l'écorce et des fruits. Riche en matières azotées, la noisette contient du fer, de la chaux, et son huile (50 % de son poids), très nourrissante, est tout indiquée aux tuberculeux et diabétiques.

- **Diabète.** – Mangez des noisettes et prenez de temps à autre, le matin, 1 cuillerée à café d'huile de noisette.

Maux d'oreilles. – Pour soulager la douleur, faites macérer pendant 8 jours des pétioles de lis blanc dans de l'huile de noisette. Conservez dans un flacon bouché hermétiquement et au moment des crises, imbinez un coton que vous glisserez dans le conduit auditif.

Obésité. – Absorberez à discrétion une décoction de 30 g de chatons (fleurs attachées ensemble) de noisetier à jeter dans 1 litre d'eau bouillante dont vous maintiendrez l'ébullition à petit feu pendant 1/4 d'heure.

Plaie, blessure. – L'infusion de feuilles de noisetier à la dose de 25 g pour 1 litre d'eau est recommandée pour cicatriser les plaies. A appliquer en compresses.

Rhumatisme. – Frictionnez les parties douloureuses avec un onguent réalisé en parties égales de feuilles sèches de noisetier et de noyer. Ajoutez de la cendre de tabac et une

pincée de sel fin. Faites cuire le tout dans de l'huile d'olive pendant 1/2 heure à feu très doux. Employez la mixture ainsi obtenue encore tiède.

Sang (impureté du). – Faites infuser 25 g de feuilles de noisetier dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez, sucez au miel et prenez de ce dépuratif 3 tasses par jour entre les repas.

Ténia (ver solitaire). – Prenez chaque matin à jeun pendant 15 jours une cuillerée à soupe d'huile de noisette.

Toux. – Prenez 30 g de noyaux de noisettes pelés et lavés à l'eau chaude. Pilez-les dans un mortier de marbre en versant dessus peu à peu 150 g de vin blanc. Vous ajouterez 30 g de sirop de fleurs de tussilage, pour une émulsion à prendre en cas de toux rebelle. Une tasse le matin à jeun, à midi après le repas et le soir au coucher.

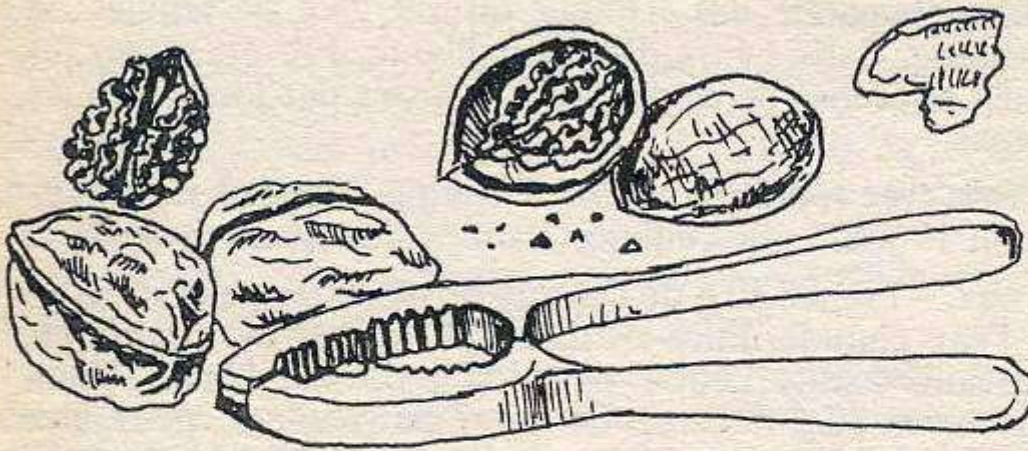
Varices, ulcères variqueux, œdème, hémorroïdes. – Faites bouillir 40 g d'écorce de noisetier dans 1 litre d'eau et prenez 4 à 5 tasses par jour de cette décoction.

Il faut récolter l'écorce des jeunes rameaux à la fin de l'hiver et la faire sécher à l'ombre. Les feuilles de noisetier ont, elles aussi, des vertus sur la circulation sanguine, d'où l'emploi d'extrait fluide de feuilles contre les varices et l'œdème des jambes ; 60 gouttes par jour à prendre en 2 fois dans une tisane.

Des compresses faites avec l'infusion des feuilles (30 g par litre d'eau) peuvent être aussi utilisées contre les ulcères variqueux.

Sur les ulcères, il est également conseillé d'appliquer des pansements imprégnés du liquide obtenu après avoir fait infuser de l'écorce de noisetier (50 g) dans une partie égale d'eau et de vin (1/2 litre de chaque).

NOIX



Originnaire de Perse, puis acclimaté en Italie et en France, le noyer qui peut vivre deux siècles et dont le nom *Juglans regia* rappelle sa consécration à Jupiter, a toujours été renommé pour les vertus médicinales de ses fruits déjà vantés par Hippocrate.

Très riche en matières grasses et azotées, renfermant 50 % de son poids d'huile, la noix est fort nourrissante grâce aux vitamines A et B, au phosphore, à la chaux et au fer qu'elle contient. Laxative et vermifuge, elle provoque toutefois, en cas d'excès de consommation, une inflammation du palais et des gencives ; il faut se rincer la bouche ensuite.

La noix ressemble un peu à un cerveau dans sa boîte crânienne ; aussi était-elle réputée, au Moyen Age, pour soigner les maladies mentales. Ne retenons que ses propriétés reconnues. Elle figurait dans nos campagnes parmi les remèdes les plus populaires. Ma grand-mère en connaissait quelques utilisations « secrètes » dont j'ai retrouvé les formules dans ses cahiers et ceux que sa mère avait remplis avant elle.

Anémie, convalescence. – Faites macérer pendant 3 mois 500 g de brou dans 1 litre d'eau-de-vie. Filtrez, puis mélangez à 3 litres de bon vin de Bordeaux. Sucrez à volonté, au miel de préférence.

Cholestérol. – Prenez chaque matin à jeun une cuillerée à café d'huile de noix, si votre intestin vous le permet. Après absorption, rincez-vous la bouche en suçant une rondelle de citron.

En cas de difficulté, n'utilisez dans vos aliments que de l'huile de noix et espacez le traitement tous les 2 ou 3 jours.

Conjonctivite. – Appliquez en compresses une décoction de 50 g de feuilles de noyer, fraîches ou séchées, pour 1 litre d'eau.

Dartres, engelures. – Appliquez sur les parties sensibles l'huile obtenue en passant des noix dans un presse-légumes ou un pressoir à fruits. Le soulagement sera rapide.

Diabète. – Les diabétiques peuvent consommer des noix sans exagération ; sinon, en raison de leur teneur en graisse, elles risquent de les entraîner vers l'obésité.

Il vaut mieux utiliser l'infusion de feuilles de noyer à la dose de 25 g par litre d'eau. Boire 3 tasses par jour. Les résultats sont notoires.

Digestion, lourdeurs d'estomac. – Préparez avec les feuilles de noyer un excellent apéritif en faisant macérer pendant 15 jours 30 g de feuilles fraîches dans un verre à vin d'eau-de-vie. Bouchez le flacon et agitez fréquemment. Filtrez et mêlez le liquide à 1 litre de bon vin blanc doux ou sec en ajoutant une dizaine de morceaux de sucre. Laissez reposer une semaine avant usage. On recommande aussi de boire après les repas, une liqueur de noix digestive. (Voir plus loin dans la recette.)

Durillons, cors, verrues. – L'écorce écrasée de jeunes rameaux de noyer et appliquée sur les durillons, cors ou verrues les font disparaître rapidement. Maintenez l'écorce à l'aide d'un pansement jusqu'à la fin du traitement. Renouvelez chaque jour des applications fraîches.

Eczéma suintant. – Exposez le plus longtemps possible la partie atteinte à la vapeur d'une infusion obtenue par ébullition d'un mélange de feuilles de noyer (40 g) et d'écorce de chêne (30 g).

Incontinence d'urine. – Donnez chaque soir une tartine de pain grillé imbibée d'une cuillerée à café d'huile de noix.

Maux de gorge. – Gargarisez-vous avec une décoction de brou de noix, à la dose de 50 à 60 g par litre d'eau.

Métrite. – Prenez en injections une décoction de feuilles de noyer riches en tanin, à la dose de 50 g par litre d'eau.

Nervosité. – Versez dans votre bain une décoction de 300 g de feuilles de noyer dans 5 litres d'eau. Vous pouvez y ajouter 1 kg de gros sel marin.

Pellicules, chute des cheveux. – Faites cuire pendant 1/2 heure dans 300 g de saindoux non salé, 20 g de jeunes bourgeons de noyer. Rendez le mélange homogène par un pilage méticuleux dans un mortier et conservez l'onguent ainsi obtenu dans un pot de grès ou de porcelaine.

On utilise aussi en onctions sur le cuir chevelu après un shampoing de préférence.

Piqûres d'abeille. – Pour les éviter, il suffit de vous frottez le visage et les mains avec des feuilles de noyer.

Règles difficiles. – Faites macérer pendant 10 jours dans 1 litre de vin rouge ou blanc, 40 g de feuilles de noyer séchées et émiettées. Prenez un verre de ce vin au cours des repas pendant la période qui précède les règles douloureuses et en cas d'irrégularité.

Sciatique. – Appliquez sur la partie douloureuse des cataplasmes chauds de brou de noix hachés.

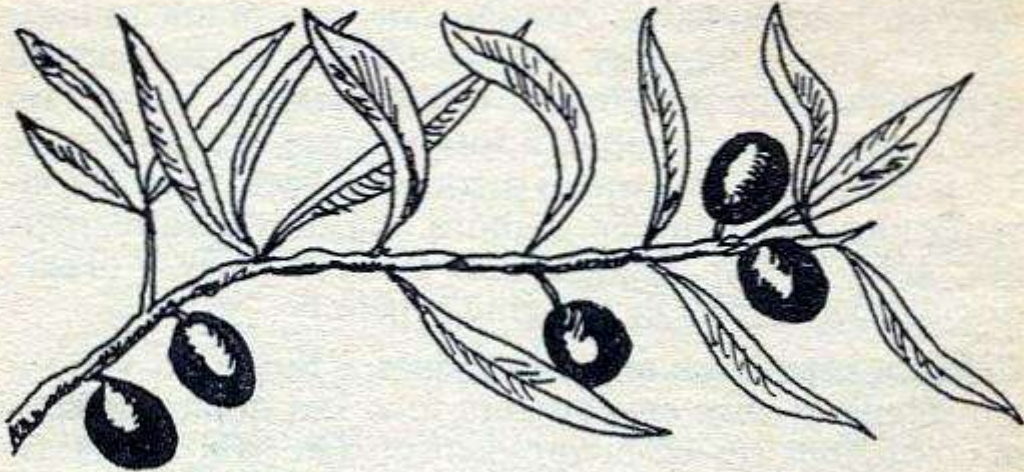
Ténia (ver solitaire). – Mettez de l'huile de noix (de 50 à 60 g) dans une salade de pommes de terre chaque soir pendant 1 semaine.

La recette de ma grand-mère

Liqueur de noix

Utilisez l'enveloppe extérieure du fruit appelée brou. Mettez à macérer 4 ou 5 broux de noix dans 1 litre de bonne eau-de-vie pendant 1 mois. Filtrez, puis sucrez à volonté avec du miel pour en faire une liqueur. Vous pouvez aussi ne pas sucrer. Cette eau-de-vie a la vertu d'être stomachique ; elle soulage les lourdeurs et apaise les contractions de l'estomac. Buvez 1/2 petit verre à liqueur après les repas.

OLIVE



On lit dans l'Ancien Testament que la colombe apporta à Noé un rameau d'olivier pour lui annoncer la fin du déluge. Depuis il est devenu le symbole de la paix.

L'olivier est un arbre millénaire, originaire d'Asie Mineure. Qui ne se souvient du mont des Oliviers à Jérusalem ? Les Grecs en avaient fait l'arbre de Sagesse, tandis que les Romains le vénéraient sous le nom d'Arbre de Minerve.

Providence des populations méditerranéennes, l'olive nous offre ses richesses gastronomiques et médicinales. Pendant les campagnes napoléoniennes, les médecins militaires utilisaient la poudre de feuille et d'écorce d'olivier contre la fièvre ; il est vrai que les apothicaires espagnols connaissaient déjà cette thérapeutique. On signale même la longévité des Aragonais qui prétendent vivre vieux grâce à leur abondante consommation de l'olive sous toutes ses formes, car elle est riche en vitamines A et C et en graisse. Son huile contient beaucoup de sels minéraux, notamment du potassium.

Brûlures. – Appliquez aussitôt que possible des compresses de liniment oléocalcaire, constitué par un mélange en parties égales d'huile d'olive et d'eau de chaux. A défaut, employez de l'huile fortement battue.

« Pour guérir toutes sortes de brûlures sans laisser de traces sur la peau, prenez 180 g d'huile d'olive et 4 blancs d'œufs frais : battez-les ensemble à froid. Ce mélange forme une espèce d'onguent à étendre de temps en temps avec un pinceau sur la brûlure, sans mettre aucun linge sur les parties blessées. A mesure que le remède est appliqué couche par couche, il sèche chaque fois et l'on voit se créer une croûte qui tombera par écailles vers le 12^e jour. Quand les croûtes seront tombées, vous découvrirez une peau nouvelle, d'abord un peu rougeâtre, mais qui, grâce à l'air, blanchira en 3 ou 4 jours. » (Texte original des cahiers de ma grand-mère.)

Coliques hépatiques ou néphrétiques. – Buvez un verre à vin d'huile d'olive en plusieurs fois. Les douleurs diminueront, puis cesseront rapidement. On peut même atteindre la dose de 300 g d'huile en cas de crise aiguë, à prendre par cuillerée toutes les 1/2 heures.

Constipation. – Le soir, incorporez dans votre potage une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Crevasses. – Faites des onctions avec un mélange en quantités égales de glycérine et d'huile d'olive.

Diabète, hypertension. – La feuille d'olivier peut jouer un rôle d'hypotenseur vasodilatateur ; elle fait aussi baisser le taux de sucre dans le sang. Faites tremper dans 1 litre d'eau 50 g de feuilles d'olivier séchées et coupées en morceaux. Après quelques heures, portez à ébullition et laissez infuser pendant 20 minutes. Buvez dans la journée à volonté par petites doses.

Empoisonnement. – L'huile d'olive est un contrepoison réputé. Elle s'oppose à la digestion du poison en l'entourant, ainsi que les parois de l'estomac d'un enduit isolant. Ne l'employez qu'après avoir constaté l'inefficacité des vomitifs habituels.

Goutte. – Frictionnez les parties douloureuses avec de l'huile de camomille obtenue en faisant macérer 1 partie de fleurs de camomille séchées dans 8 parties d'huile d'olive, chauffez au bain-marie, puis laissez 4 ou 5 jours sous un soleil brûlant.

Insuffisance hépatique, calculs de la vésicule. – Choisissez une huile d'olive vierge, sans adjonction de substances

chimiques et avalez-en une cuillerée à soupe le matin à jeun ou le soir, le plus loin possible des repas. Commencez par des doses moindres pour vous habituer. Gargarisez-vous ensuite, sans avaler, avec de l'infusion de menthe. Les personnes qui ne pourraient supporter de boire directement cette huile, même avec un jus de citron, peuvent en user largement dans leur alimentation.

Panaris, abcès, furoncles. – Pour les faire mûrir, appliquez un cataplasme d'olives noires écrasées.

Plaies, ulcères variqueux. – Appliquez sur les plaies lentes à se cicatriser et sur les ulcères variqueux un baume obtenu en mélangeant en parties égales de l'huile d'olive et du vin rouge. Ajoutez un blanc d'œuf et battez le tout.

Poux. – Pour supprimer les poux, oignez très abondamment les cheveux d'huile d'olive.

Rhume. – Pendant plusieurs soirs de suite, prenez pour toute nourriture une tranche de pain rôtie à l'huile. Ce remède réussit souvent et une bonne cuillerée d'huile d'olive avalée pure, soir et matin, a guéri bien des rhumes opiniâtres.

L'huile de lin a été également employée avec succès par des médecins, dans des cas de rhumes épidémiques accompagnés de crachements de sang.

Sécrétion urinaire, goutte, rhumatisme. – Dans les cas de goutte et de rhumatisme, prenez des infusions de feuilles ou d'écorce d'olivier car elles augmentent la sécrétion urinaire. Dose de 25 g de feuilles par litre d'eau bouillante. Sucrez à volonté et buvez 3 tasses par jour.

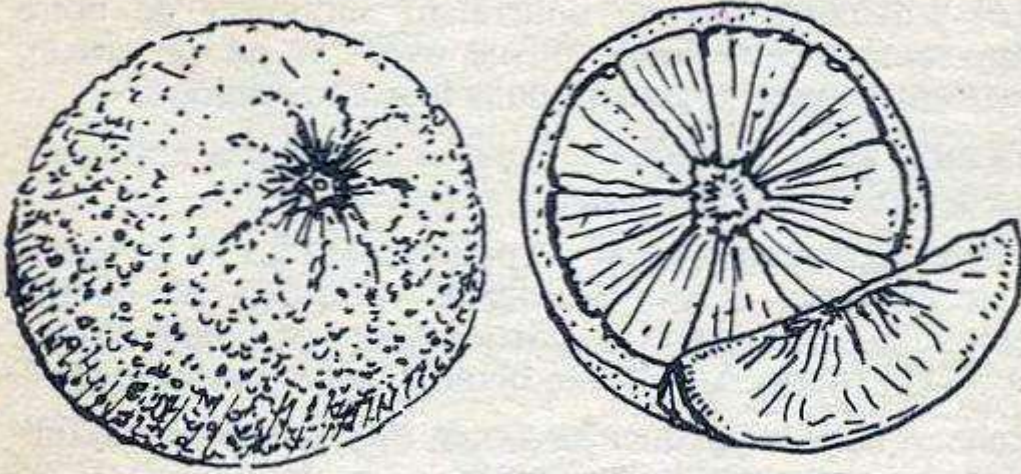
Tension artérielle. – Faites bouillir 20 feuilles d'olivier dans 300 g d'eau jusqu'à réduction d'un tiers. Buvez une tasse de cette décoction matin et soir pendant une semaine. Suspendez le traitement pendant les sept jours suivants, puis recommencez.

Soins de beauté

Pour bronzer facilement, enduisez votre corps d'huile d'olive avant de l'exposer au soleil.

Souvenons-nous que les Grecs s'enduisaient le corps de la tête au pieds, en sortant du bain, pour assouplir leurs muscles et leurs articulations.

ORANGE



Originnaire de Chine, l'oranger est un arbre du littoral méditerranéen dont on utilise à la fois feuilles, fleurs, suc, fruits, et écorce. Son nom latin, *Citrus Aurantium Dulcis*, semble venir de l'arbre « Jagarunja ». Il se rattache à la mythologie sous bien des aspects.

L'orange contient différents acides, dont l'acide citrique qui l'a fait accuser à tort de provoquer, comme le citron, décalcification et caries dentaires. Or, même consommés en grande quantité, les acides des fruits sont profitables à l'organisme, favorisant la fixation de la chaux dans les tissus osseux.

L'hiver, quand légumes et fruits frais sont rares et tandis que la pomme de terre perd ses vitamines, l'orange demeure un des aliments les plus riches en vitamine C ; elle aide à lutter contre les infections microbiennes.

De plus en plus répandu en Europe, le système américain qui consiste à boire un jus d'orange avant le petit déjeuner avait déjà été adopté par Ninon de Lenclos dont, à 80 ans passés, la jeunesse et la beauté faisaient l'admiration de tous. Plus près de nous, Sarah Bernhardt attribuait le velouté de sa peau à ses cures de jus d'orange et de citron.

Contenant près de 11 % de sucre directement assimilable sous forme de lévulose, l'orange est permise aux diabéti-

ques. 100 g d'oranges pelées contiennent moins d'éléments glyco-géniques que 10 g de pain.

L'orange possède encore une autre propriété fort appréciée jadis. Comme toutes les femmes de son temps, ma grand-mère gardait en permanence sur sa commode un flacon d'eau de fleur d'oranger, car quelques gouttes versées sur un morceau de sucre ou dans un peu d'eau sucrée avaient un réel pouvoir calmant dans les cas de nervosité ou d'angoisse. Pourquoi aujourd'hui un remède aussi simple ne combattrait-il pas aussi efficacement les excitations de la vie moderne ?

Angoisse. – Buvez à volonté dans la journée une infusion de fleurs d'oranger à la dose de 30 g par litre d'eau, le soir au coucher elle favorisera votre sommeil.

Ou bien versez 10 gouttes d'eau de fleur d'oranger achetée chez le pharmacien dans un verre d'eau minérale et buvez-en 3 fois par jour entre les repas.

Appétit (manque d'). – Buvez avant les repas un verre à porto d'une préparation faite avec les écorces de 6 oranges infusées dans 1/2 litre d'eau-de-vie pendant 15 jours. Après ce délai, ajoutez 2 litres de vin blanc sec dans lequel vous aurez mis 500 g de sucre en poudre. Filtrez et laissez reposer pendant 1 semaine avant consommation.

Constipation. – Faites bouillir dans de l'eau, pendant 30 minutes, une écorce d'orange fraîche. Jetez l'eau devenue impropre à la consommation et faites bouillir de nouveau cette écorce pendant une vingtaine de minutes dans une seconde eau sucrée (20 g par litre). Retirez l'écorce et laissez-la sécher sur une assiette. Buvez le matin à jeun ou 3 heures après le repas du soir. C'est un laxatif immédiat et puissant.

Convalescence, vieillissement. – Pour rendre plus nutritif le jus d'orange, ajoutez 2 cuillerées à café de sucre en poudre et un œuf battu. Versez dans un grand verre à jus de fruit et complétez aux 3/4 avec de l'eau minérale. Pour lutter efficacement contre les années, buvez chaque matin le jus d'une orange.

Circulation sanguine. – Le jus d'orange frais et non en conserve lutte efficacement contre l'épaississement du sang, cause de bien des troubles, notamment la création de caillots qui risquent de provoquer l'obturation de

vaisseaux et déclencher une thrombose. Buvez 8 grands verres par jour d'une boisson faite d'une part de jus d'orange pour 4 parts d'eau avec 30 g de sucre candi par litre.

Diabète. – Réduisez en poudre 40 g de pelures d'orange et faites-les macérer dans 10 cl d'alcool à 75°. Filtrez et prenez de 8 à 10 gouttes trois fois par jour dans un peu d'eau ou du jus de citron.

Digestion difficile. – Faites infuser pendant 15 minutes de l'écorce d'orange séchée à la dose d'une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante.

Fièvre. – L'orange a des propriétés sudorifiques dont ma grand-mère disait : « *Elles vous font sortir toutes les méchantes humeurs par la peau.* » Prenez 50 g d'écorce d'orange et 25 g de feuilles mélangés et réduits en poudre. Jetez-les dans 1 litre d'eau maintenu en ébullition pendant 1/4 d'heure. Vous obtiendrez un remède qui vous fera, en effet, transpirer et vous délivrera de votre fièvre. A prendre par petites tasses au moment des accès.

Grippe. – Faites une infusion de 15 g de laurier-sauce et de 40 g d'écorce d'orange séchée pour 1/2 litre d'eau bouillante. A prendre comme boisson tonique et reconstituante.

Insomnie. – L'infusion de fleurs d'oranger à la dose de 5 à 6 fleurs pour une tasse d'eau bouillante est recommandée pour favoriser le sommeil. A boire avant le coucher. A la dose de 3 à 4 fleurs par tasse d'eau bouillante, elle calmera un enfant nerveux.

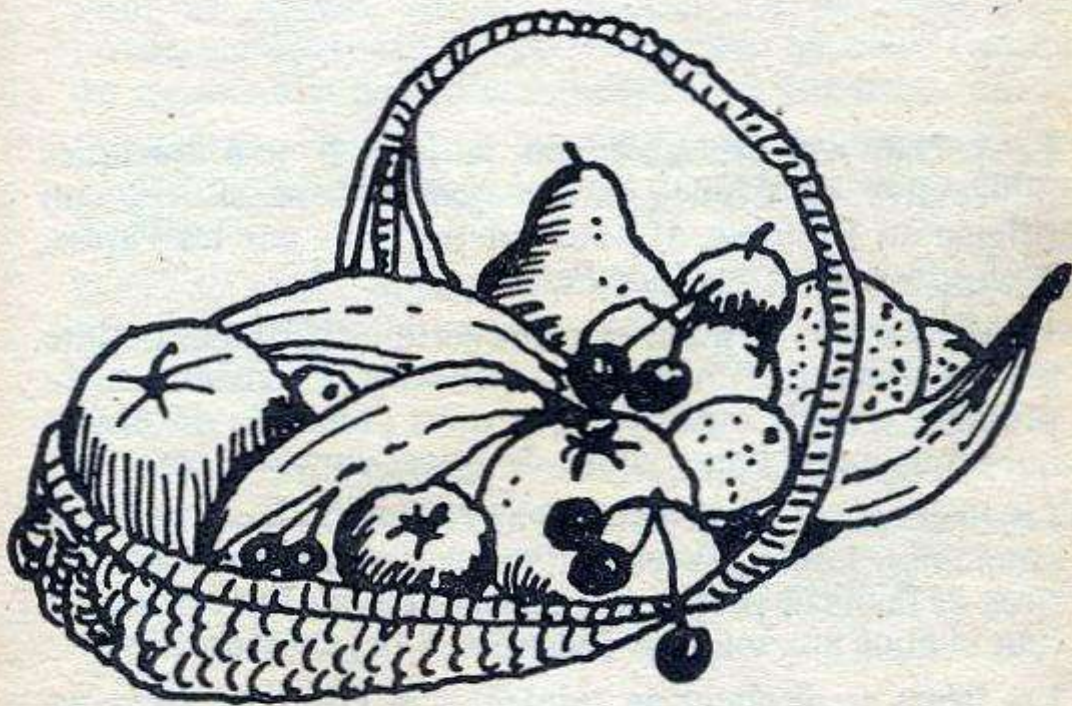
Obésité (cure amaigrissante). – Faites bouillir pendant 10 minutes dans un 1/2 litre d'eau 1 orange et 3 citrons coupés en fines tranches. Ajoutez 2 cuillerées à bouche de miel et remettez à bouillir pendant 5 minutes. Filtrez et laissez refroidir. A boire 3 verres à vin chaque jour.

Rachitisme. – Pour préserver du rachitisme et fournir des vitamines C aux bébés nourris exclusivement au lait stérilisé et aux farines, donnez-leur de 1 à 3 cuillerées à café de jus d'orange frais. Ne pressez pas le jus à l'avance ; seulement au moment de son utilisation.

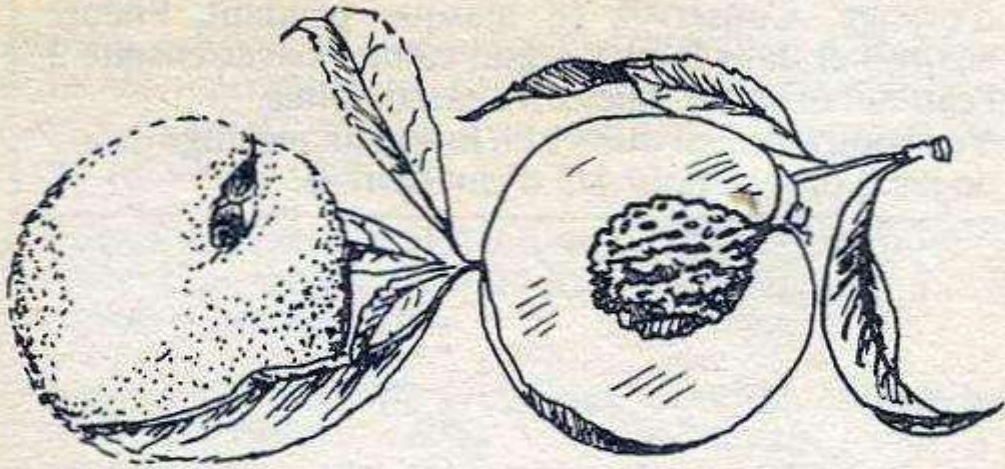
Soins de beauté

Dans le cas d'une peau grasse, pour en favoriser le velouté, appliquez sur votre visage de fines tranches d'orange. Conservez ce masque pendant 1 heure environ et dans le plus grand calme. Lavez ensuite à l'eau minérale ou, mieux à l'eau de pluie.

Vous pouvez aussi utiliser en lotion un mélange de 2/3 de jus d'orange pour 1/3 d'eau de rose.



PECHE



Le pêcher vit probablement le jour il y a quelques millénaires en Chine, encore que certains situent son origine en Ethiopie. Il nous fut transmis par les Perses, d'où son nom *Amygdalus Persica*.

Le Moyen Age lui manifeste une certaine méfiance malgré ses pouvoirs thérapeutiques, peut-être en raison de la présence d'acide cyanhydrique dans l'amande du noyau qui provoque, si l'on y goûte, de graves empoisonnements.

Les fleurs et feuilles bénéficient au contraire d'une excellente renommée. Louis XIV et Voltaire usaient régulièrement du sirop de fleurs de pêcher comme laxatif. Son effet est doux et tout indiqué aux intestins délicats et aux jeunes enfants.

Les fleurs se récoltent au printemps et l'on peut ramasser sans risque celles qui sont tombées. Quant aux feuilles, elles se cueillent l'été, afin que leurs principes actifs soient au maximum de leur puissance.

Riche en vitamines A, B et C, la pêche est un des fruits que l'estomac supporte le plus facilement, car elle en stimule les glandes. On en connaît un grand nombre de variétés déterminées par la peau, la consistance et la couleur de la chair. La pêche blanche de vigne est la plus juteuse et la plus savoureuse.

Calculs, cystite, coliques néphrétiques. – Faites infuser pendant 10 minutes 20 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau bouillante. Buvez-en une petite tasse après les repas.

Ne convient pas aux enfants.

Constipations. – *Laxatif* – Buvez le matin à jeun un verre à porto de jus de pêche filtré, obtenu en passant un ou plusieurs fruits dans un presse-légumes après avoir ôté la peau et le noyau, ou en les écrasant dans un récipient.

Pour régulariser les fonctions intestinales, vous pouvez aussi boire à jeun une cuillerée à soupe de sirop de pêche.

Purgatif – Pour un adulte, faire infuser 30 g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Boire une seule tasse d'infusion par jour, le soir de préférence, 2 heures après le repas.

Pour un enfant, ne pas dépasser 5 g par litre d'eau bouillante. En revanche, on peut utiliser les fleurs fraîches ou séchées à la dose d'une pincée (2 g) par tasse.

Contusions. – Appliquez sur les parties douloureuses des feuilles hachées mélangées à du persil et imbibées d'huile d'olive.

Nervosité chez l'enfant. – Faites-lui prendre le sirop sédatif suivant : faites macérer pendant 12 heures dans 1 litre d'eau 100 g de fleurs de pêcher fraîches ou 50 g de fleurs séchées.

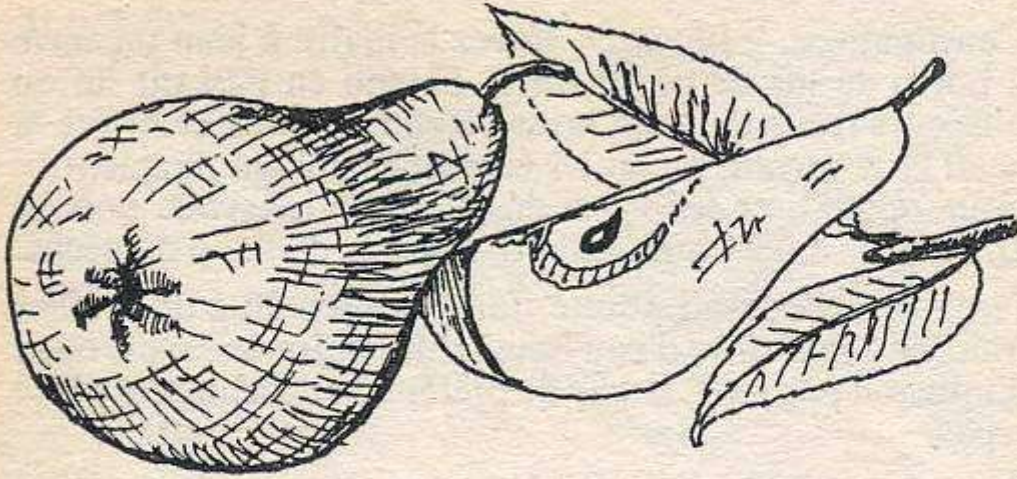
Faites cuire à feu doux pendant 1/2 heure et passez dans un tamis. Remettez sur feu doux avec un poids égal de sucre candi jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Donnez une cuillerée à bouche le matin à jeun et le soir au coucher.

Soins de beauté

En parlant d'une jolie femme ne dit-on pas qu'elle a une peau de pêche ? Il est vrai que la pulpe d'une pêche bien mûre est propre à favoriser le velouté de l'épiderme. Posez simplement la chair de la pêche sur votre visage comme un masque de beauté et gardez-le pendant 1/2 heure, allongée, dans le calme. Lavez ensuite à l'eau distillée.

POIRE



Parmi les proverbes que citait sentencieusement ma grand-mère, il en est un qui recommande de « *toujours garder une poire pour la soif* ». C'est mettre en évidence une des vertus de ce fruit qui désaltère si bien en été, favorisant sécrétion salivaire et bonne digestion. Le tanin et les sels de potasse qu'il contient dissolvent l'acide urique ; il est donc recommandé aux arthritiques, gouteux et rhumatisants.

La poire (*Pyrrhus communis*) originaire d'Asie, apporte, outre des vitamines A, B et C, du phosphore, du magnésium, de la chaux, du potassium et son sucre, le lévulose, convient aux diabétiques.

Arthritisme. – Faites bouillir lentement dans 1/2 litre d'eau, pendant 20 minutes, sous un couvercle, 15 g d'écorce de poirier bien broyée. Buvez une tasse le matin à jeun, une vers 17 heures et une troisième le soir avant de vous coucher. Vous pouvez sucrer au miel.

Calculs. – Prenez 3 fois par jour des infusions obtenues en mélangeant en parties égales des feuilles de poirier et des pelures de pommes séchées, à la dose de 100 g pour 1 litre d'eau.

Cystite, maladies de la prostate. – Faites infuser pendant

20 minutes 100 g de feuilles de jeunes rameaux de poirier pour 1 litre d'eau. A prendre 3 fois par jour entre les repas.

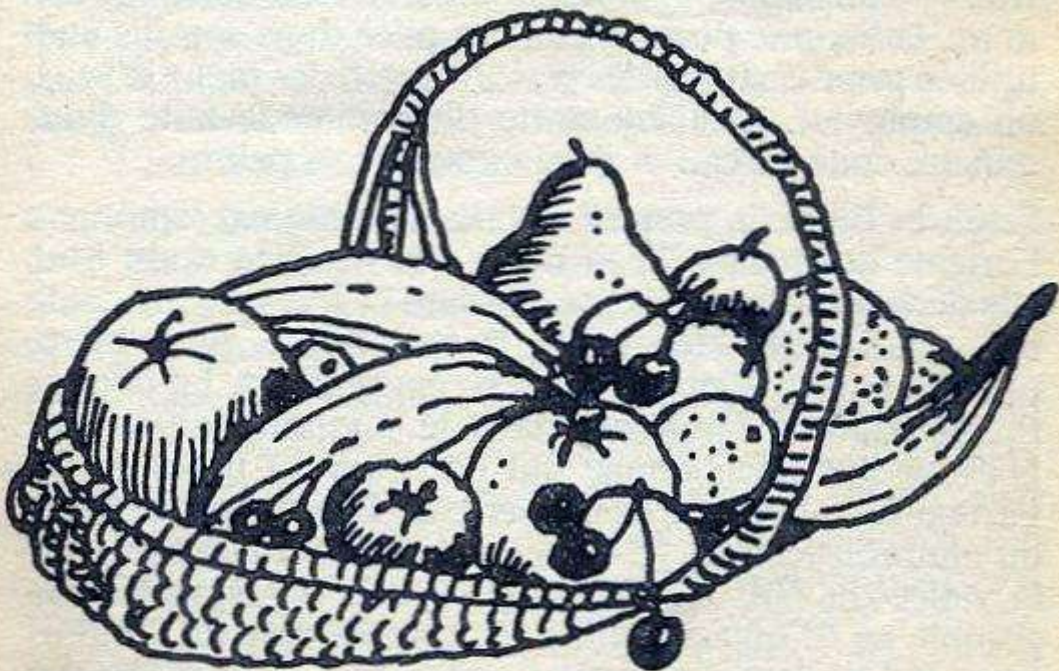
Diabète. – Faites macérer pendant dix jours 100 g d'écorce de poirier broyée dans 1 litre de vin cuit. Filtrez à travers une toile et buvez 3 verres à liqueur aussi loin que possible des repas.

Digestion difficile. – Faites sécher des pelures de poires au four ou au soleil en les enfilant en chapelets sans qu'elles se touchent. Prenez en infusion après les repas une cuillerée à café de ces pelures séchées et concassées pour une tasse d'eau bouillante.

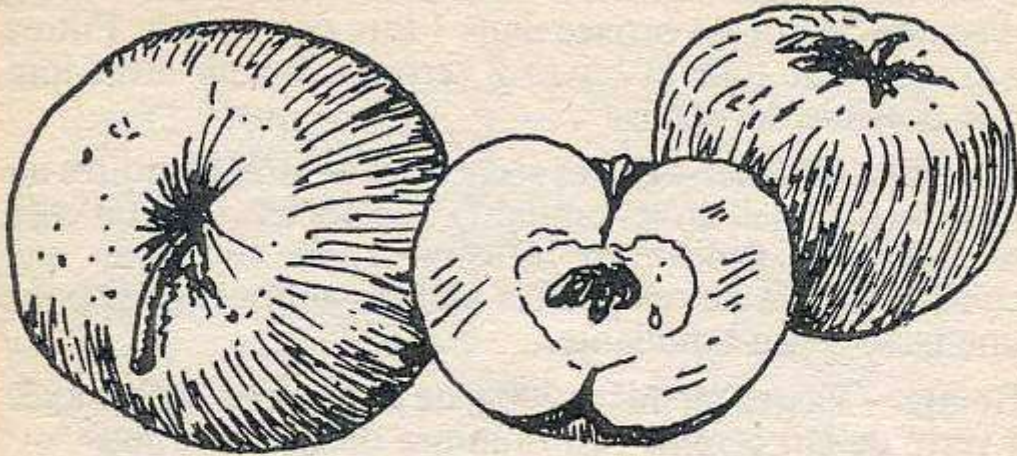
Goutte. – Passez au mixer 200 g de poires bien mûres avec 1 verre de lait écrémé ; consommez dans la journée.

Rétention d'urine. – Mangez au repas du soir une poire avec la peau. Prenez une infusion faite avec les épiluchures de 2 poires dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 1/4 d'heure et buvez au coucher.

Tension artérielle. – Faites des cures de 3 jours de 1 kg 1/2 de poires par 24 heures à raison de 2 à 3 le matin et 1 à 3 au début des deux autres repas. Evitez pendant cette période des menus trop chargés. Pas de viande.



POMME



Cadeau de l'automne pour devenir le régal de l'hiver, la pomme était considérée par ma grand-mère comme le plus précieux des fruits et c'est avec un soin jaloux qu'elle les alignait dans le grenier afin de pouvoir nous en délecter jusqu'au printemps.

Elle répétait souvent ce dicton : « *Une pomme par jour, pas de médecin chez nous* ». C'est en effet un des meilleurs fruits médicinaux ; le mot « pommade » est dérivé de son nom. Jadis, une pomme cuite et pilée dans son jus était utilisée pour cicatriser les plaies. Contre les maux d'yeux, on employait aussi une sorte de pommade faite d'une reinette cuite à l'eau et débarrassée de sa pelure.

Selon la Bible, la pomme (*Malus communis*) remonte à l'origine des temps. Fruit de l'arbre du Bien et du Mal, elle déclencha les malheurs d'Adam et Eve que me conta ma grand-mère, bien avant le catéchisme, pour m'apprendre à me méfier des mauvais conseillers. La pomme fut pourtant à l'honneur dans la mythologie grecque. N'est-ce pas une pomme qui participa au jugement de Pâris et fut à l'origine de la guerre de Troie ? Sous le règne du pharaon Ramsès II, elle était cultivée tout au long de la vallée du Nil. Au fil des siècles, la réputation de la pomme ne fit que se confirmer, compte tenu de l'importance de sa valeur nutritive, préventive et curative. Ses sucs, ses acides, ses vitamines A, B et C, ses nombreux sels

minéraux s'avèrent de la plus grande utilité dans les cas d'infection intestinale (colibacillose), de surmenage, d'anémie, d'affections hépatiques, de cholestérol et même de malaises cardiaques (infarctus).

Mieux vaut manger la pomme sans la peler si elle est biologiquement saine (sans avoir été traitée aux insecticides) « *telle que le bon Dieu l'a faite* ». Il est préférable de la consommer le matin avant le petit déjeuner à la place du jus d'orange cher aux Américains ou le soir au coucher, car elle favorise le sommeil.

Crue, cuite au four, le plus souvent sans le cœur et les pépins, la pomme peut être utilisée de multiples façons. Présentée en compote qu'on peut additionner de sucre, utilisée pour la préparation des beignets, tartes, chaussons et clafoutis ou enveloppée d'une pâte et cuite au four, elle peut être également associée à la gelée de groseille ou présentée en compote, fouettée avec 1/2 citron, une noix de beurre et une cuillerée de miel.

Anémie, fatigue. – Mangez 2 ou 3 fois par jour une purée de pommes avec la moitié de son poids en miel.
Buvez du jus de pomme frais.

Calculs de la vésicule. – Pour éviter la formation de calculs et éliminer l'excès d'acide urique, buvez du cidre ou du jus de pomme frais et mangez beaucoup de pommes crues. Vous pouvez en prolonger les effets en buvant une infusion diurétique de pelures de pommes préalablement desséchées et écrasées en poudre, à la dose d'une cuillerée à café par bol d'eau bouillante.

Diarrhée infantile. – Alimenter l'enfant avec de la pomme crue, mais finement râpée. Faites-lui avaler une cuillerée à soupe toutes les heures jusqu'à ce que les selles soient redevenues normales. Comme boisson, l'eau de riz.

Constipation. – Faites cuire dans 1/4 de litre de bon vin rouge une pomme pelée. Ajoutez 2 morceaux de sucre et 1 zeste de citron. Passez dans un filtre fin et buvez ce vin au cours des repas ou bien faites cuire des pommes (des reinettes si possible) et des poires, puis recueillez la pulpe pour en manger abondamment. C'est un laxatif efficace, les pommes sauvages (*pyrus malus*) mangées crues étant encore plus énergiques.

Dyspepsie (digestion difficile). – Faites infuser 40 g de fleurs séchées ou fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Une tasse après chaque repas.

- **Estomac (maux d').** – Pour calmer crampes et brûlures, mastiquez très lentement une pomme crue.

Fièvre. – Prenez 3 ou 4 cuillères de sirop de pomme par jour. (Voir la recette p. 000.)

Gale. – Coupez une pomme en 2 ; enlevez cœur et pépins. Mettez à la place un peu de fleur de soufre. Réunissez les 2 moitiés en les liant avec une ficelle et faites cuire au four. Procédez ensuite par frictions en écrasant la pomme cuite sur les parties malades.

Grippe. – En cas de grippe prolongée, mettez-vous à la « diète aux pommes crues ». Mangez exclusivement, pendant deux ou trois jours, de 500 g à 1 kg, selon votre appétit, de pommes râpées non pelées. Pendant cette diète spéciale, ne prenez aucune autre nourriture.

Plaies. – Appliquez une pomme cuite et pelée dans son jus, puis mélangée à de l'huile d'olive en parties égales.

Reins. – Coupez en rondelles 3 grosses pommes non épluchées, mettez-les dans 1 litre d'eau froide en y ajoutant quelques morceaux de réglisse. Faites bouillir pendant 1/4 d'heure, filtrez et buvez à volonté, non sucré et à la température de la pièce.

Rhumatisme. – Pour la valeur d'une tasse, mettez à bouillir pendant 15 minutes, dans de l'eau, une cuillerée à soupe de poudre obtenue en faisant sécher des épluchures de pomme que vous écraserez ensuite. Filtrez et buvez 4 ou 5 tasses par jour entre les repas.

Sang (impuretés du). – Comme dépuratif, utilisez les pelures de 3 ou 4 pommes séchées et broyées pour la valeur de 100 g d'eau. Faites bouillir pendant quelques minutes et buvez-en une tasse à café avant chaque repas.

Toux, bronchite. – Au moment des quintes de toux, mangez une pomme cuite au four, puis écrasée avec un peu de beurre et mélangée à une noix de miel.

Ulcères gastriques. – Cures de pommes râpées. De 500 g à 1 kg par jour en 5 fois.

La recette de ma grand-mère

Sirop de pomme

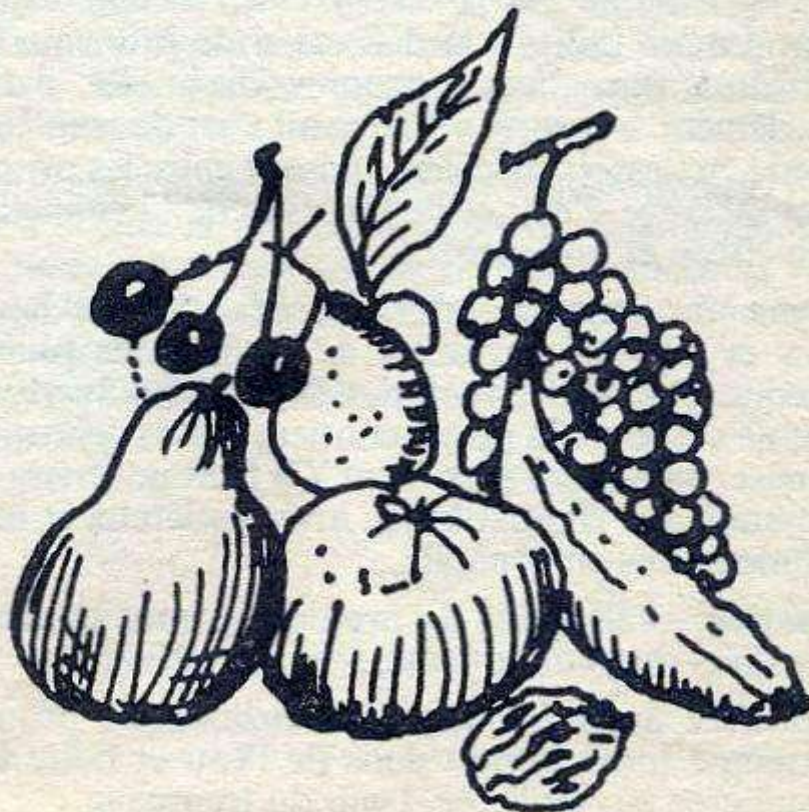
Faites cuire dans 1 litre d'eau 1 kg de pommes non pelées, mais découpées en quartiers. Quand les morceaux seront suffisamment mous, passez le tout à travers un linge en pressant fortement et ajoutez au jus 60 g de sucre cristallisé.

Remettez à cuire en maintenant un feu doux jusqu'à ce qu'apparaisse une consistance sirupeuse. Mettez dans une bouteille fermée hermétiquement.

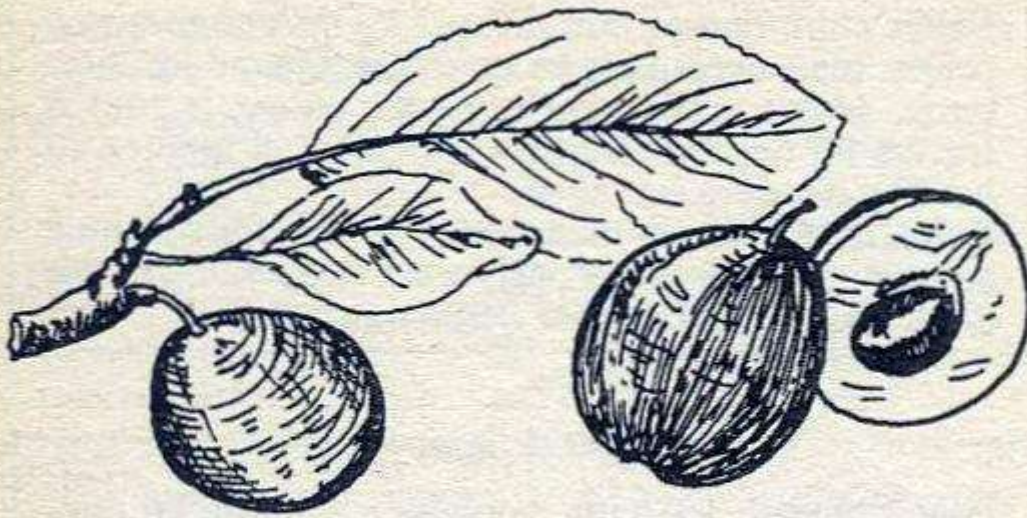
Soins de beauté

Pour raffermir les seins, appliquez le matin en onctions légères de la purée de pommes cuites dans du lait, puis écrasées. Massez doucement pour bien faire pénétrer les vitamines dans l'épiderme. Rincez ensuite à l'eau douce.

Contre les rides du visage, appliquez un masque de purée de pommes en procédant de la même manière.



PRUNE



Transformée en pruneau par séchage au soleil ou au four, la prune (*Prunus domestica*) est un aliment de choix, surtout contre la constipation. On peut aussi faire sécher les prunes sur des claies dans un grenier bien aéré en les retournant de temps à autre jusqu'à parfaite dessiccation.

Ma grand-mère utilisait la décoction de pruneaux pour des infusions purgatives « *propres, disait-elle, à lâcher commodément le ventre.* » Elle avait l'art de transformer ce remède en dessert succulent, faisant cuire les pruneaux dans un mélange d'eau et de vin avec de la cannelle, un zeste de citron et du sucre.

Les pruneaux sont, en effet, un des moyens les plus efficaces et les plus agréables de faciliter les fonctions intestinales. Riche en vitamines B et C, en sucre et en hydrate de carbone, la prune contient chaux, phosphore, manganèse, potassium et sodium. Ce fruit nourrissant est recommandé aux rhumatisants, artérioscléreux et intoxiqués alimentaires en général.

Constipation. – Les fleurs de prunier (*prunus domestica*) infusées dans du petit lait sont très purgatives.

Vous pouvez aussi manger 1/2 douzaine de pruneaux ayant trempé toute la nuit dans de l'eau et boire lentement, cuillerée par cuillerée, l'eau du trempage.

Dans les cas de constipation chronique, mangez des prunes très fraîches, le matin à jeun, accompagnées de pain de seigle. A ce traitement, vous pouvez adjoindre des prunes cuites en marmelade et des compotes. La compote de pruneaux est également recommandée.

Voici une formule de laxatif : faites bouillir pendant 10 bonnes minutes de 25 à 30 g de feuilles de prunier pour 1 litre d'eau. Buvez-en une tasse à café après chaque repas et pendant 5 jours.

Fièvre. – Lors des accès, prenez en décoction des feuilles sèches de prunier à raison de 25 g par litre de lait.

Foie. – Absorberez aux 2 principaux repas de 10 à 20 pruneaux préparés de la manière suivante : fendez-les d'un côté et mettez-les à tremper dans de l'eau pendant 1 bonne heure, la veille du jour prévu pour la consommation. Faites-les cuire ensuite pendant 2 ou 3 heures dans de l'eau, en remplaçant 3 fois l'eau de cuisson par de l'eau chaude.

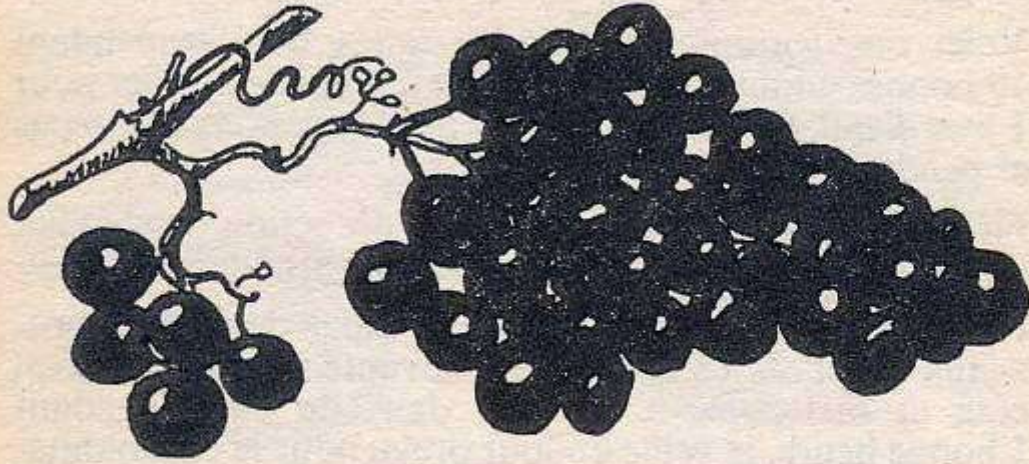
Consommez les pruneaux réchauffés dans un peu d'eau tiède au début des repas.

Vers intestinaux. – Appliquez sur le bas-ventre des enfants atteints de vers intestinaux des cataplasmes composés d'un mélange de feuilles de prunier fraîches, hachées menues, avec du fort vinaigre de vin et de la suie de cheminée très fine.

Voici une formule de vermifuge : faites tremper dans de l'eau 8 pruneaux pendant 12 heures, puis faites-les cuire sans sucre pendant 10 minutes. Au cours de la cuisson, ajoutez le jus d'un 1/2 citron et mangez ces pruneaux le matin à jeun.

Buvez 2 verres d'eau dans la matinée et 2 verres dans l'après-midi.

RAISIN



Le raisin bien mûr est sans doute de tous les fruits le plus riche en vitamines A, B et C. Il possède en outre une forte teneur en sucre (de 120 à 150 g par kg de glucose et de lévulose directement assimilables). Le raisin rouge contient du fer en plus grande quantité que le blanc et, comme lui, de la chaux, du phosphore, du magnésium, du potassium, du sodium, de l'iode et de l'arsenic. Le sucre de raisin est d'ailleurs un élément constitutif du sérum sanguin.

On retrouve sur les parois des cavernes des dessins représentant des grappes ; elles font dire aux paléontologues que le raisin est apparu sur la terre en même temps que les hommes qui ont su tout de suite en tirer une boisson si délectable que déjà Noé se rendit célèbre en abusant du jus de la treille.

Très digestible et d'une valeur alimentaire égale, sinon supérieure, à celle du lait maternel, le jus de raisin est pour l'enfant une nourriture idéale. Sa puissance énergétique n'élève pas le taux de l'acide urique comme peut le faire la viande. Certains spécialistes ont surnommé « lait végétal » le raisin noir qui contient un colorant, l'œnocyanine ; c'est un tonique.

Débarrassé de ses pépins, le raisin sec possède les mêmes vertus que le raisin frais. Doué, de plus, de propriétés pectorales, il est tout indiqué pour lutter contre les affections pulmonaires, trachéales, rénales et hépatiques.

Abstenez-vous de manger du raisin vert dont les substances nocives peuvent déclencher les désordres intestinaux. Notez également que les vignes étant généralement traitées au sulfate de cuivre, poison violent, il est indispensable de laver le raisin à l'eau courante avant consommation.

Angine. – Gargarisez-vous avec du « verjus », suc de grains de raisin récolté avant maturité.

Bronchite. – Pour lutter contre les « embarras de poitrine » (définition de ma grand-mère) appelés bronchite chronique, prenez en décoction des grains de raisins séchés au four ou des raisins de Corinthe. Faites bouillir 1/2 litre d'eau et jetez-y une cuillerée à soupe de raisins séchés. Continuez l'ébullition pendant 1/4 d'heure, récipient couvert. Passez ensuite le liquide et buvez-le en décoction chaude. Il peut être réchauffé.

Cellulite. – Massez longuement les endroits atteints avec une pommade composée de jus de raisin (30 g), beurre (25 g) et cire jaune (12 g). Faites cuire le tout dans un récipient émaillé ou un pot vernissé jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un onguent.

Cholestérol. – Buvez de l'huile de pépins de raisin, riche en acides gras polyinsaturés et en vitamine E.

Constipation, cystite. – Mangez du suc de raisin mûr (moût).

Diarrhée. – Faites une infusion de feuilles de vigne sèches, à la dose de 25 g par litre d'eau. Buvez 1 tasse 3 fois par jour.

Digestion (pour faciliter la). – Le vin dont la teneur en alcool et en sucre est très importante (de 600 à 1200 calories par litre) a un effet salutaire sur les fonctions digestives, à condition de se limiter à un seul verre par repas.

Dysenterie. – Écrasez 5 g de pépins de raisin et donnez-les au malade dans une cuillerée de miel jusqu'à amélioration de son état. Respectez cette dose quotidienne.

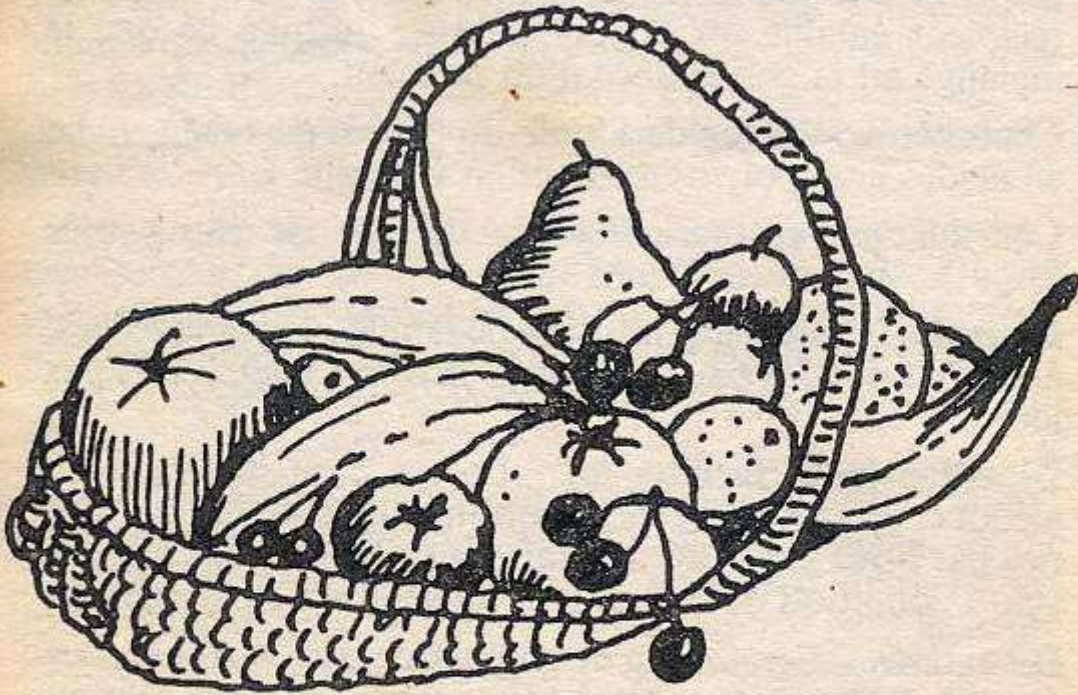
Gerçure des lèvres. – Appliquez une pommade composée de 30 g de jus de raisin, 25 g de beurre, 12 g de cire jaune et 10 g de racine d'orcanette, plante vivace méditerranéenne non indispensable ; elle ne sert qu'à colorer.

Déminéralisation, grossesse. – Par sa forte teneur en fer et son apport aux globules rouges, le raisin est conseillé aux futures mères comme les pommes, poires, groseilles, cerises, fraises et bananes.

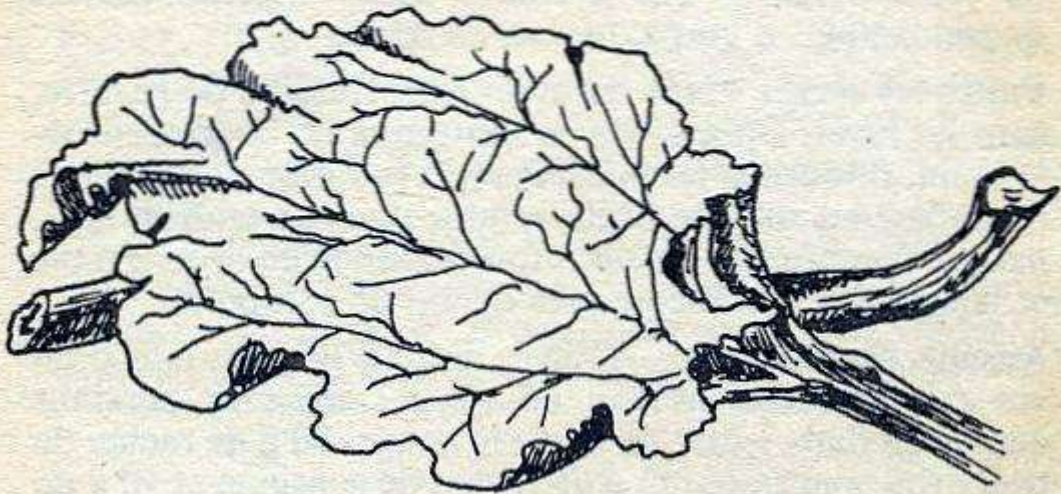
Rétention d'urine. – Pressez 1,5 kg de raisin blanc pour en extraire le jus. Filtrez et absorbez la moitié du liquide ainsi obtenu le matin à jeun et l'autre moitié le soir avant de vous coucher, après y avoir ajouté quelques gouttes de citron.

Rhumatisme. – Buvez chaque jour 3 verres à bordeaux de jus de raisin aussi loin que possible des repas. On emploie aussi le marc de raisin un peu à la façon des boues de Dax pour enduire les membres douloureux.

Urée. – Faites une cure de raisin de 1 à 2 kg par jour qui donnent de 700 à 1400 g de jus. Poursuivez le traitement pendant une semaine en alternant avec une semaine de repos.



RHUBARBE



Le jardin de ma grand-mère possédait deux ou trois bouquets de ces vastes feuilles en ombrelles qui envahissaient peu à peu les plates-bandes d'alentour, habituel refuge d'une tribu d'escargots. Les pieds de rhubarbe étaient récoltés chaque année quand ma grand-mère jugeait le moment venu de faire ces confitures qui occupent une place si importante dans la médecine des plantes.

J'étais chargé de lier en fagots les longues tiges rougeâtres aux fines nervures vertes après qu'on eut jeté les feuilles qui contiennent de l'acide oxalique, toxique à forte dose. Puis j'assistais aux rites : épluchage, coupage en petit morceaux, pesage et cuisson de cette rhubarbe, si désagréable crue et si délicieuse en confiture.

Elle est entrée dans les recettes de santé à cause de sa racine venue de Chine, puis acclimatée en Europe. Préparées en compote ou en confiture, les branches sont riches en vitamines B et C, rafraîchissantes, toniques, purgatives et vermifuges. Elle est bien supportée par tous les estomacs et lutte efficacement contre le manque d'appétit, la gastralgie et l'embarras du foie.

Afin d'éviter que les acides aient une action décalcifiante, ma grand-mère ajoutait à sa confiture, aussitôt après la cuisson, une cuillerée à café de craie moulue, par 500 g.

Les racines de rhubarbe (ou rhizomes) se récoltent à l'automne. Elle peuvent atteindre une longueur de 50 à 60 centimètres et une grosseur assez impressionnante quand il s'agit d'un pied vieux de 5 ans.

Faites-les sécher après les avoir débarrassées de la terre, sans les laver. Coupez-les en morceaux de la grosseur de la main, retournez-les plusieurs fois par jour sur une claie ou enfitez-les sur une ficelle tendue dans un endroit aéré, mais à l'ombre. La dessiccation demande environ 2 mois et fait perdre à la racine près de 2/3 de son poids.

Anémie, convalescence. – Buvez de 15 à 30 g par jour d'un vin de rhubarbe obtenu en faisant macérer pendant 48 heures dans 1 litre de bon vin rouge, 80 g de racine de rhubarbe concassée, 15 g de racine de gentiane et 10 g de racine d'angélique. Filtrez à travers un linge avant consommation.

Appétit (manque d'). – La poudre obtenue en broyant des racines séchées de rhubarbe peut être prise avant les repas à la dose de 3 à 5 g, mélangée à un verre à liqueur de bon vin.

Constipation. – Pour un purgatif léger, broyez la racine séchée de la rhubarbe (ou rhizome) ; vous obtiendrez une poudre jaune que vous prendrez à la dose de 2 g dans une cuillerée de miel. Ce laxatif a le mérite de ne provoquer ni colique, ni fatigue d'estomac ou d'intestin. N'en abusez pas. Il est contre-indiqué aux personnes atteintes d'hémorroïdes et aux dyspeptiques.

Crampes d'estomac. – Buvez 3 fois par jour dans un peu d'eau 15 gouttes de teinture de rhubarbe obtenue en faisant macérer pendant 8 jours dans 3/4 de litre d'alcool à 45°, 50 g de racine de rhubarbe et 150 g de racine de gentiane.

Hépatisme. – Autrefois baptisée « cœur du foie », la rhubarbe peut être consommée par les hépatiques en infusions à la dose de 20 g de racines séchées concassées pour 1 litre d'eau.

Prendre une tasse avant les deux principaux repas.

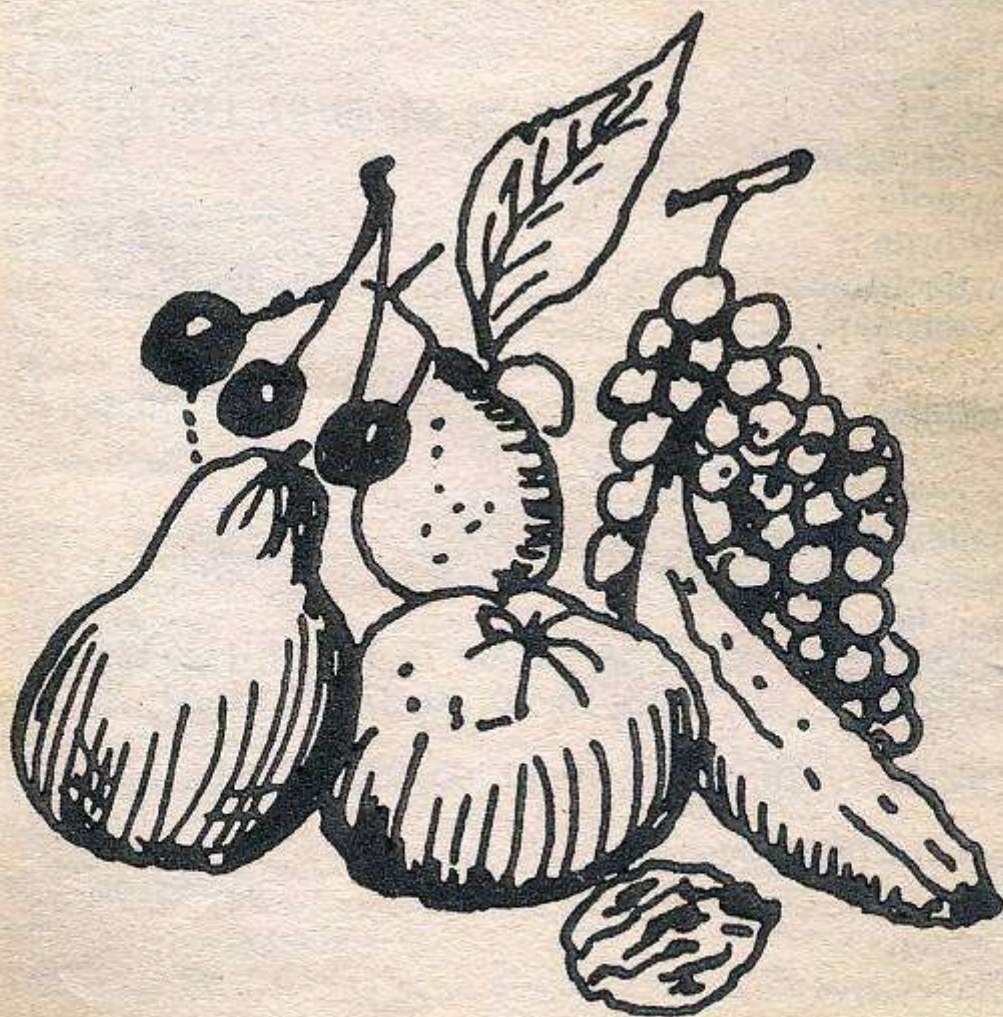
CONTRE-INDICATIONS. – Dyspepsie, goutte, hémorroïdes et lithiase oxalique.

La recette de ma grand-mère

Le cidre de rhubarbe

Prenez 10 kg de tiges de rhubarbe (ou pétioles), essuyez-les soigneusement sans les éplucher et coupez-les en petits cubes. Mettez-les à macérer pendant 1 semaine dans 20 litres d'eau en agitant plusieurs fois par jour.

Passez au tamis et versez le liquide dans un petit fût de 50 litres. Ajoutez 3 kg de sucre cristallisé et l'écorce finement râpée de 2 citrons, puis assez d'eau pour obtenir environ 50 litres de boisson.



INDEX

| | |
|---------------------------|--|
| Abcès : | 15, 16, 33, 37, 42, 53, 56, 64, 73, 84, 111, 131, |
| Acide urique : | 56 |
| Acné : | 30, 45, 53, 61, 65, 70, 90 |
| Albumine : | 25, 43 |
| Alcoolisme : | 66 |
| Allaitement : | 20, 67, 99 |
| Amaigrissement : | 26 |
| Amygdalite : | 74 |
| Anémie : | 8, 14, 17, 18, 22, 37, 38, 59, 61, 76, 80, 86, 87, 90, 97, 114, 126, 141, 150 |
| Angine : | 53, 62, 66, 72, 84, 87, 102, 111, 120, 147 |
| Angoisse : | 133 |
| Anthrax : | 18 |
| Aphtes : | 20, 62, 84, 123 |
| Appétit : | 8, 45, 51, 64, 80, 97, 118, 133, 150 |
| Artériosclérose : | 12, 114 |
| Artérite : | 30 |
| Arthrite : | 22, 66, 90 |
| Arthritisme : | 8, 12, 35, 59, 79, 80, 138 |
| Arthrose : | 62 |
| Asthénie : | 22, 40 |
| Asthme : | 8, 53, 56, 66, 84 |
| Ballonnements : | 46 |
| Blessure : | 102, 123, 124 |
| Bouche : | 62, 118 |
| Bronchite : | 8, 37, 46, 54, 59, 73, 80, 87, 111, 142, 147 |
| Brûlure : | 15, 16, 20, 30, 33, 38, 51, 57, 78, 129 |
| Calculs : | 20, 50, 66, 79, 81, 90, 99, 102, 114, 130, 137, 138, 141 |
| Calvitie : (voir cheveux) | |
| Cellulite : | 21, 30, 78, 147 |
| Cheveux : | 66, 128 |
| Cholestérol : | 12, 70, 127, 147 |

| | |
|--------------------------|--|
| Circulation sanguine : | 27, 86, 133 |
| Cirrhose : | 14, 103 |
| Cœur : | 58, 115 |
| Coliques : | 40, 99, 137 |
| Coliques hépatiques : | 27, 57, 130 |
| Coliques néphrétiques : | 48, 50, 130, 137 |
| Conjonctivite : | 67, 127 |
| Constipation : | 16, 21, 27, 33, 38, 40, 45, 52, 64, 72, 90, 97, 99, 111, 120, 130, 133, 137, 141, 144, 147, 150 |
| Contusions : | 30, 66, 137 |
| Convalescence : | 38, 66, 114, 133, 150 |
| Coqueluche : | 9, 30, 37, 73, 81, 87, 111 |
| Cors : | 9, 73, 103, 127 |
| Coronarite : (voir cœur) | |
| Couperose : | 109 |
| Coups de soleil : | 44 |
| Crampes d'estomac : | 118, 150 |
| Crevasses : | 57, 99, 130 |
| Croissance : | 66 |
| Cuir chevelu : | 62, 88 |
| Cystite : | 50, 73, 114, 137, 138, 147 |
| | |
| Dartres : | 15, 30, 33, 38, 43, 65, 70, 86, 99, 127 |
| Décalcification : | 38, 103 |
| Démangeaisons : | 43 |
| Déminéralisation : | 15, 17, 18, 148 |
| Dents : | 46, 103, 111, 114, 120 |
| Dépression : | 38 |
| Dermatose : | 15, 16, 49 |
| • Diabète : | 12, 15, 33, 37, 43, 44, 57, 62, 78, 84, 99, 103, 120, 123, 124, 127, 130, 134, 139 |
| Diarrhée : | 12, 33, 57, 67, 74, 78, 82, 97, 109, 123, 141, 147 |
| Digestion : | 9, 40, 45, 47, 86, 127, 134, 138, 147 |
| Douleurs : | 30 |
| Durillons : | 9, 73, 127 |
| Dyspepsie : | 46, 103, 118, 142 |
| Dysenterie : | 70, 103, 114, 123, 147 |
| | |
| Eczéma : | 12, 30, 49, 53, 62, 65, 86, 90, 123, 127 |
| Embonpoint : | 45, 70 |
| Empoisonnement : | 130 |
| Engelures : | 20, 26, 54, 57, 78, 103, 109, 127 |

| | |
|-------------------------|--|
| Enrouement : | 50, 58 |
| Entérite : | 123 |
| Entorse : | 30 |
| Epidémie : | 103 |
| Erysipèle : | 43, 45 |
| Estomac : | 46, 127, 142 |
| | |
| Fatigue : | 87, 141 |
| Fièvre : | 47, 58, 64, 99, 103, 134, 142, 145 |
| Foie : | 12, 14, 16, 22, 28, 45, 54, 67, 70, 81, 84, 103, 105, 109, 114, 118, 130, 145 |
| Foulure : | 36 |
| Furoncle : | 16, 18, 21, 37, 42, 45, 53, 56, 65, 73, 111, 131 |
| | |
| Gale : | 142 |
| Gastrite : | 78 |
| Gastro-entérite : | 114 |
| Gencives : | 62, 81, 103 |
| Gerçures : | 20, 78, 99, 109, 148 |
| Gingivite : | |
| Gorge : | 26, 74, 87, 109, 111, 128 |
| Goutte : | 13, 35, 42, 50, 54, 83, 84, 100, 103, 114, 120, 130, 131, 138 |
| Gravelle : | 13, 42, 50 |
| Grippe : | 17, 30, 40, 46, 58, 59, 142 |
| Grossesse : | 18, 99, 148 |
| | |
| Hémorragie nasale : | 88, 103, 111 |
| Hémorroïdes : | 9, 15, 16, 28, 30, 38, 52, 58, 66, 74, 78, 103, 123, 125 |
| Hydropisie : | 66, 111 |
| Hépatisme : | 58, 150 |
| Hypertension : | 83, 105, 130 |
| | |
| Impétigo : | 21 |
| Impuissance : | 26, 62 |
| Indigestion : | 105 |
| Infarctus : (voir cœur) | |
| Inflammation : | 33, 45, 83 |

Insomnie : 33, 45, 48, 88, 97, 100, 109, 134
 Intestin : 13, 38, 74, 78, 84
 Intoxication :

Jaunisse : 13, 28, 45, ~~67~~, 114, 118

Laryngite : 111
 Leucorrhée : (voir règles)
 Lithiase urinaire : (voir voies génito-urinaires)
 Lumbago : 79
 Lymphatisme : 37

Mal-blanc : 118
 Menstruation : (voir règles)
 Métrite : 128
 Métrorragie : (voir règles)
 Migraine : 30, 33, 40, 42, 58, 100

Nausées : 67
 Néphrite : 90
 Nervosité : 17, 100, 128, 137
 Névralgie : 30, 67
 Nourrissons (divers problèmes) : 23, 28, 78, 103

Obésité : 58, 78, 105, 124, 134
 Œdème : 59, 68, 125
 Œsophage : 75
 Ophtalmie : 45, 67, 79
 Oreilles : 9, 58, 67, 74, 97, 124
 Orgelet : 9

Palpitations :
 Paludisme : 67

| | | |
|-----------------------------------|--|----------------|
| Panaris : | 21, 42, 53, 56, 118, 131 | 105 |
| Pancréas : | | 88 |
| Parasites : | 22, 83, 84, 100, 123 | |
| Peau : | | 62, 128 |
| Pellicules : | | 30 |
| Phlegmons : | | 9, 100 |
| Pieds : | 10, 28, 35, 59, 68, 88, 128 | |
| Piqûres (d'insectes) : | 57, 64, 66, 102, 123, 124, 131, 142 | |
| Plaie : | | 74 |
| Pleurésie : | | 111 |
| Pneumonie : | | 52, 87 |
| Poumons : | | 131 |
| Poux : | 19, 30, 59, 100, 138 | |
| Prostate : | | 123 |
| Prurit : | | 62 |
| Psoriasis : | | |
| Rachitisme : | | 80, 105, 134 |
| Règles : | 22, 40, 68, 112, 128 | |
| Reins : | 13, 40, 43, 50, 114, 142 | |
| Rétention d'urine : | 37, 40, 45, 50, 73, 74, 79, 139, 148 | |
| Rhumatismes : | 10, 22, 25, 35, 42, 47, 50, 59, 62, 67, 79, 84, 85, 91, 100, 105, 114, 124, 131, 142 | |
| Rhume : | 19, 53, 86, 106, 111, 131 | |
| Rougeole : | | 22, 54 |
| Rougeurs : | | 28 |
| Sang (impuretés du) : | | 125, 142 |
| Sciaticque : | 30, 42, 54, 79, 128 | |
| Stomatite : (voir bouche) | | |
| • Surmenage : | | 13, 37, 59, 66 |
| Taches de grossesse : | | 6 |
| Taches de rousseur : | | 59, 6 |
| Ténia : | | 125, 12 |
| Tension : | 10, 115, 131, 13 | |
| Toux : | 19, 21, 30, 37, 52, 53, 54, 59, 66, 70, 73, 8 | |
| Transpiration : | 100, 111, 125, 14 | |
| Tube digestif (corps étrangers) : | | 10 |

| | | |
|-------|------------------------------|--|
| 131 | Tube digestif (irritation) : | 100 |
| 105 | Tumeurs : | 16, 53, 115, 118 |
| 88 | | |
| 123 | Ulcères : | 22, 37, 38, 78, 79, 106, 125, 131, 142 |
| 128 | Urée : | 75, 91, 148 |
| 30 | Urémie : | 60 |
| 100 | Urinaires (infections) : | 62, 66, 81, 90 |
| 128 | Urine (incontinence) : | 62, 123, 127 |
| 142 | Urticaire : | 81 |
| 74 | | |
| 111 | | |
| 87 | Varices : | 10, 30, 79, 106, 125 |
| 131 | Verrues : | 9, 30, 60, 71, 84, 106, 112, 127 |
| 138 | Vers : | 22, 30, 75, 88, 100, 106, 145 |
| 123 | Ver sénaire (ascarie) : | 10, 22, 32 |
| 62 | Vessie : | 40, 114 |
| | Vieillesse : | 133 |
| | Voies génito-urinaires : | 16, 33, 100 |
| 134 | Voix : | 21, 26, 66 |
| 128 | Vomissements : | 40 |
| 142 | | |
| 148 | | |
| 79, | Yeux : | 40 |
| 142 | | |
| 131 | | |
| 54 | | |
| 28 | | |
| | | |
| 142 | | |
| 128 | | |
| 9, 66 | | |
| | | |
| 68 | | |
| 9, 68 | | |
| 128 | | |
| 139 | | |
| 87, | | |
| 142 | | |
| 106 | | |
| 75 | | |

Vienne coupe l'adma
— au second
TABLE DES MATIERES

Légumes

| | |
|---------------------------|----|
| Ail : | 7 |
| Artichaut : <i>quatre</i> | 11 |
| Asperge : | 14 |
| Aubergine : | 15 |
| Bette : | 16 |
| Betterave potagère : | 17 |
| Blé : | 18 |
| Carotte : | 20 |
| Céleri : | 25 |
| Cerfeuil : | 27 |
| Chou : | 29 |
| Citrouille : | 32 |
| Concombre : <i>quatre</i> | 34 |
| Cresson : | 36 |
| Epinard : | 38 |
| Fenouil : | 40 |
| Fève : <i>quatre</i> | 42 |
| Haricot : | 43 |
| Laitue : | 44 |
| Laurier : | 46 |
| Mâche : | 48 |
| Maïs : <i>quatre</i> | 49 |
| Melon : | 51 |
| Navet : <i>quatre</i> | 53 |
| Oignon : <i>quatre</i> | 55 |
| Ortie : | 60 |
| Oseille : | 64 |
| Persil : | 65 |
| Pissenlit : | 69 |
| Poireau : | 72 |
| Pois : | 76 |
| Pommes de terre : | 77 |