



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Samedi 16 mai 2020

Les remèdes de grand-mère fortifiants

Nos ancêtres avaient encore une meilleure connaissance des forces qui sommeillent dans la nature, et ils utilisaient par exemple des herbes sauvages ou du miel pour différentes préparations, comme des soupes ou des infusions. Nous pouvons également profiter de ces connaissances aujourd'hui pour fortifier notre corps ou le remettre sur pied dès que nous constatons les premiers signes de maladie. Nous vous présentons ci-après quelques recettes éprouvées pour des soupes, des infusions, du sirop pour la toux ou encore des bains.

LES SOUPES

Soupe n° 1 – Bouillon de légumes aux herbes sauvages :

2-3 carottes lavées

1/2 céleri de taille moyenne

1 poireau, ne pas éplucher

2 à 3 betteraves rouges de taille moyenne : laver et éplucher, les épluchures sont également cuites

env. 5 cm de gingembre non pelé, en tranches

1 oignon moyen

1 grosse gousse d'ail

1 branche de romarin, séchée ou fraîche

2 c. à soupe d'armoise séchée ou fraîche

2 poignées d'herbes sauvages (ortie, ail des ours, berce, égotopode (herbe aux goutteux), mouron des oiseaux, plantain lancéolé, herbe à ail, « caille-lait blanc », gaillet gratteron, pulmonaire officinale, pâquerette)

2 c. à soupe de vinaigre de pomme

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sel gemme
1/2 c. à café de cumin
3 clous de girofle

Mettre tous les ingrédients dans un grand pot avec environ 3 litres d'eau froide, porter à ébullition et laisser mijoter pendant au moins 3 heures.

Retirer les betteraves rouges au bout d'environ 1/2 heure et les utiliser pour faire des soupes ou salades.

Après la cuisson, passer le bouillon à travers un tamis fin et savourer. Boire 2 à 3 tasses de soupe chaude par jour. Mettre le bouillon qui n'est pas consommé immédiatement dans des bocaux. Se conserve au réfrigérateur env. 4 jours et peut également être congelé par portions.

Soupe n° 2 – Soupe à la cannelle (chasse les refroidissements) :

Faire mijoter 1 c. à soupe de clous de girofle avec un bâton entier de cannelle dans 1/4 litre d'eau pendant 10 à 12 minutes.

Ajouter 2 figes séchées et env. 5 cm de racine de gingembre fraîche, non pelée et finement coupée, puis laisser mijoter 10 à 12 minutes supplémentaires.

Verser dans une bouteille et mettre au réfrigérateur. Se conserve pendant 3 à 4 jours.

Mettre 1 c. à soupe de cette soupe dans une tasse d'eau chaude et boire par gorgées, matin et soir.

Soupe n° 3 – Soupe au poulet fortifiante :

3 à 4 litres d'eau
1 poulet bio (ou cuisses de poulet)
1 carotte
1 céleri-rave
1 poireau
½ radis noir ou blanc
1 racine de persil ou panais



1 oignon, piqué de clous de girofle

1 morceau de gingembre ou de raifort

3 feuilles de laurier

1 bouquet de persil

Porter tous les ingrédients à ébullition dans une casserole et laisser mijoter pendant 8 à 12 heures à moindre chaleur, filtrer. Boire 2 à 3 tasses de soupe chaude par jour.

Casse-croûte sain pour renforcer le système

immunitaire :

Tartiner 1/2 tranche de pain bio avec un peu de beurre au lait cru et env. 1/2 c. à café de miel de forêt bio et parsemer de 1 c. à café de serpolet (thym sauvage) ou de thym séché ou de 2 c. à café de ces aromates fraîches et disposer par dessus 1/2 gousse d'ail coupée en fines tranches.

INFUSIONS

Infusion n°1 :

2 bonnes c. à soupe de racine de gingembre bio fraîche et non pelée

1 bonne c. à soupe de fleurs de tilleul séchées

Verser un 1/2 litre d'eau chaude dessus et laisser reposer à couvert pendant au moins 10 minutes.

Boire deux fois par jour aussi chaud que possible. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter du miel de tilleul.

Infusion n°2 :

1 c. à café de fleurs de sureau séchées

1 c. à café de fleurs de tilleul séchées

1 c. à café de reine des prés séchée

Verser 1 l d'eau chaude dessus et laisser reposer à couvert pendant au moins 10

minutes, filtrer, verser dans un thermos et boire tout au long de la journée.

Infusion n°3 – Tisane expectorante :

20 g de graines d'anis pilées

40 g de serpolet (thym sauvage) séché

30 g de primevère séchée

10 g de molène (« bouillon blanc ») séchée



Mélanger ces herbes, les mettre dans une boîte à thé ou un bocal en verre.

Verser 250 ml d'eau chaude sur 1 c. à café de ce mélange et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes, filtrer. Boire jusqu'à 4 tasses par jour.

SIROPS POUR LA TOUX

Sirop pour la toux n° 1 pour adultes :

Éplucher environ 20 g de racine de raifort et râper grossièrement.

Mettre la racine râpée dans un bocal en verre avec couvercle à vis et ajouter 150 g de miel bio, placer dans un endroit chaud pendant la nuit.

Le lendemain, passer le jus de miel dans une bouteille foncée et le mettre au réfrigérateur. Se conserve pendant env. 1 semaine.

Prendre 1 c. à café trois fois par jour

Sirop pour la toux n° 2 pour enfants :

Évider un radis noir et le remplir de miel ou de sucre candi.

Fermer le couvercle et laisser reposer pendant la nuit.

Le liquide qui se forme (= le sirop pour la toux) peut être conservé 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Si nécessaire, prendre une cuillère de sirop pour apaiser les voies respiratoires.

Sirop pour la toux n° 3 :

Couper un oignon en petits morceaux, le recouvrir de miel, laisser reposer une nuit et prendre le liquide qui se forme (= le sirop pour la toux) si nécessaire.

Sirop pour la toux n°4 :

Mélanger 1/2 tasse de miel bio avec 4 c. à café de vinaigre de pomme bio

Prendre 1 c. à café en cas de quinte de toux, ou 6 c. à café par jour, bien mélanger au préalable.

Prendre 1 c. à café avant de se coucher. Son effet est expectorant, antispasmodique, apaisant et anti-inflammatoire.



BAINS

Bain fortifiant le système immunitaire :

Dans 2 à 4 c. à soupe de sel, lait, crème ou miel (utilisé comme émulsifiant), ajouter environ 10 à 12 gouttes d'huiles essentielles pures (rose, bois de rose, benjoin, lavande). Verser ce mélange dans l'eau du bain et délasser-vous dans ce bain pendant environ 20 minutes.

Si l'on ne dispose pas d'huiles essentielles, on peut aussi utiliser des herbes aromatiques telles que le thym, la lavande, les fleurs de sureau, la camomille, les fleurs de tilleul, les pétales de rose, etc. Les herbes sont mises dans un sachet en tissu ou dans un filtre à thé/café fermé, accroché ou posé dans la baignoire. Sinon, verser 2 litres d'eau bouillante sur 100 g d'herbes aromatiques dans une casserole, laisser reposer à couvert pendant 10 min., filtrer et ajouter le liquide à l'eau du bain.

Bain d'épicéa :

Le moment idéal pour récolter les aiguilles d'épicéa est le printemps où l'arbre produit ses nouvelles pousses vert clair. Ces jeunes pousses ont une teneur élevée en huiles



essentielles qui sont absorbées à la fois par la peau et par les poumons lors d'un bain complet. Pendant le reste de l'année, lorsque les pousses fraîches ne sont pas disponibles, on peut utiliser de jeunes rameaux, cônes et aiguilles d'épicéa.

Porter à ébullition 3 poignées de bourgeons ou pousses d'épicéa frais ou des rameaux et pommes de pin concassés avec 2 litres d'eau, cuire pendant 10 minutes. Couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 minutes, filtrer puis ajouter à l'eau chaude du bain.

La durée optimale du bain est de 15 à 20 minutes, après quoi il faut se reposer à couvert pendant environ une heure.

Si vous souhaitez faire vite, vous pouvez ajouter de l'huile essentielle d'aiguilles d'épicéa ou une autre senteur de conifère dans votre eau de bain. Mélanger l'huile avec une demi-tasse de crème, puis ajouter à l'eau du bain.

Vinaigre « antibiotique » :

750 ml de vinaigre de pomme bio

3 c. à soupe d'ail bio finement haché (sinon, ou en plus, ajouter des feuilles et des racines d'ail des ours)

3 c. à soupe d'oignons bio finement hachés

3 c. à soupe de gingembre bio râpé (non pelé)

2 c. à soupe de raifort bio râpé

2 c. à soupe de curcuma bio en poudre ou la racine râpée

2 c. à soupe de radis noir bio râpé

2 c. à soupe de feuilles et de fleurs de capucine fraîchement hachées (si disponibles)

2 piments frais et très forts (à supprimer pour les enfants)

Mélanger d'abord les plantes dans un saladier, puis placer dans un grand bocal en verre, ajouter le vinaigre, bien fermer le bocal, laisser infuser **pendant au moins deux semaines**, secouer chaque jour et filtrer après l'infusion.

Pour le renforcement du système immunitaire et la prévention : prendre 1 à 2 c. à soupe par jour – attention, c'est fort. Pour atténuer l'intensité après l'ingestion : manger du pain ou des oranges. Grâce au vinaigre, cet "antibiotique" se conserve très longtemps.

Publié le Samedi 16 mai 2020 dans les catégories Coronavirus, Santé

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/05/les-remedes-de-grand-mere-fortifiants/>