

l'essentiel : l'encyclopédie d'utovie

**vosre santé par  
les plantes, légumes,  
fruits, céréales... 1**

**Armoise commune • Avoine • Blé  
Bourrache • Carotte • Citronnelle  
Coquelicot • Courge • Cresson des fontaines  
Cuisson (modes et instruments)  
Douce-amère • Lamier blanc  
Laurier cerise • Laurier rose  
Laurier sauce**



**Encyclopédie d'Utovie n°114**

**Votre santé  
par les plantes, légumes,  
fruits, céréales... 1**

**Armoise commune**

**Avoine**

**Blé**

**Bourrache**

**Carotte**

**Citronnelle**

**Coquelicot**

**Courge**

**Cresson des fontaines**

**Cuisson (modes et instruments)**

**Douce-amère**

**Lamier blanc**

**Laurier cerise**

**Laurier rose**

**Laurier sauce**

Reprise en version numérique des fiches alimentation et santé de  
l'encyclopédie d'utovie non éditées en fascicule

Voici donc le premier volume de ces fiches restées indisponibles depuis presque cin-  
quante ans. Cependant la fiabilité des informations réunies n'a pas été démentie par le  
temps passé.

Merci d'excuser la mauvaise qualité d'impression d'origine !

Cette version numérique a été réalisée en février 2024  
par et pour les Editions d'Utopie

ISBN 978-2-86819-214-1

Dépôt légal 02/2024

**Retrouvez l'ensemble de notre travail, depuis 1971 sur notre site  
[www.utovie.com](http://www.utovie.com)**

© Diffusion Différente, Utopie, 2024

Document numérique en accès libre.



## armoïse commune

ARMOISE COMMUNE (ou vulgaire) pour la différencier de l'armoïse aurone (synonyme de l'aurone mâle).

NOM LATIN : ARTEMISIA VULGARIS. FAMILLE : composées.

AUTRES NOMS : herbe (ou ceinture) de St Jean; couronne de St Jean (ou de St Jean-Baptiste); herbe de feu; herbe aux cent goûts; artémise; absinthe sauvage; anaction; rémise.

PRINCIPALEMENT CONSTITUÉE DE : huile essentielle (ciéno), résine, tanin...

PARTIES UTILISÉES : sommités fleuries; feuilles; racines (rarement car elles ont tendance à moisir).

DESCRIPTION : on la rencontre en Europe (dans le Nord de l'Asie, de l'Amérique, et de l'Afrique aussi) tout particulièrement sur les friches, les talus, les décombres, les terrains caillouteux et les rives des cours d'eau. Répandue dans les lieux riches en nitrate. Rare dans les régions méditerranéenne et le sud-ouest.

Haute taille (souvent plus d'un mètre cinquante, mais en général de 0,60 à 1 m). Tiges rigides, rameuses, anguleuses et généralement rougeâtres; ses feuilles sont très découpées, leur face supérieure est vert foncé et lisse, leur face inférieure blanchâtre et feutrée. Quand on les froisse entre les doigts, elles dégagent une odeur aromatique rappelant celle de l'absinthe (qui est de la même famille). Ses fleurs sont petites, jaune verdâtre ou rougeâtre, disposées en longs épis au sommet des tiges. S'ouvrent de juin à septembre. C'est une plante croissant en masse.

ATTENTION à ne pas confondre l'armoïse commune avec l'armoïse champêtre, d'allure voisine, mais sans senteur ni propriétés médicinales (artemisa campestris).

RECOLTE : à la floraison, en juillet. Celle des terrains secs et bien exposés est la meilleure.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES : emménagogue (favorise les règles). Peut même être abortif dans certains cas. Régularise et provoque les règles. Antispasmodique. Anti-épileptique.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES : tonique de printemps; vermifuge; vulnéraire; apéritive.

REMARQUES : parce qu'elle soulage ou régularise les règles, et aide à l'accouchement, cette plante a été considérée dans l'Antiquité comme "la plante féminine" par excellence. Elle passait aussi pour abolir la fatigue. Un



dicton : "Qui portera armoise par le chemin ne se sentira jamais las". Passait encore pour écarter les mauvais esprits, le poison, le tonnerre, etc. Un bouquet d'armoise jeté dans le feu de la St-Jean garantissait une année sans lumbagos ni maux de reins.

Le docteur LECLERC écrit, lui, que comme emménagogue (surtout dans l'aménorrhée des chlorotiques) : "il faut pour en obtenir des résultats satisfaisants, délaissier la classique infusion que j'ai toujours trouvée inactive, et recourir à l'extrait aqueux qu'on donne sous forme de pilules à la dose de 0,60 à 2 g par jour". L'expérience montre, cependant, que l'infusion est active et efficace.

Les médecines chinoise et japonaise utilisent un procédé thérapeutique, le "moxa", qui consiste à faire brûler sur la peau en un des 660 points du corps déterminés, des petits tas de feuilles d'armoise maintenus en place par la pointe d'une baguette d'encens. Par exemple, les douleurs de l'accouchement sont soulagées par une application de "moxa" sur le petit orteil du pied droit.

**ATTENTION** : à dosés trop élevés, l'armoise cause des intoxications graves parfois mortelles (hépato-néphrite accompagnée de convulsions). Peut-être abortive. Ne pas utiliser évidemment en période de grossesse, ni dans les cas d'inflammation des voies digestives ou de l'utérus.

**ARMOISE BLANCHE D'AFRIQUE** (*artémisia herba alba*) : plante nord-africaine, possédant de puissantes propriétés vermifuges. Contre LOMBRICS et OXYURES, faire infuser 10 minutes 3 g de fleur dans 40 g d'eau. Donner en deux fois, matin et soir, la moitié de la dose journalière, qui est de 15 g par année d'âge (au-dessus de 18 ans s'arrêter à 300 g par jour). Prendre pendant 3 ou 4 jours.

---

#### USAGE INTERNE

---

**ABSENCE DE REGLES** (aménorrhées), les sommités fleuries en infusion de 10 à 15 g par litre. Infuser 15 minutes. 3 tasses par jour, entre les repas, pendant les 10 jours qui précèdent l'époque des règles. Serait plus efficace dans ce cas, en association avec la menthe pouliot et l'aurne mâle.

**ATTENTION** : ne pas utiliser en cas d'irritation de la matrice.

**ABSENCE DE REGLES** : infusion composée de : tiges d'armoise; tiges de camomille; tiges de mélisse (citronnelle); tiges de marrube; tiges de rue; tiges d'absinthe; fleurs de souci. Une pincée de chaque, pour un litre d'eau bouillante. Infuser 15 mn. 3 tasses par jour entre les repas.

**REGLES DOULOUREUSES ET TROP ABONDANTES** : 30 à 40 g de sommités fleuries d'armoise, plus 30 à 40 g de Bourse-à-Pasteur, pour un litre d'eau. Infuser 15 mn.

3 tasses par jour.

REGLES DIFFICILES, DOULOUREUSES, IRREGULIERES : boire dans la journée un litre d'infusion préparée avec 20 g de plante séchée et commencer ce traitement dix à douze jours avant l'époque habituelle des règles. Arrêter ensuite, car un usage prolongé peut nuire au système nerveux.

ABSENCE DE REGLES-CHEZ LES CHLOROTIQUES : extrait aqueux en pilules, 0,50 à 2 g par jour. OU : VIN D'ARMOISE (60 g de plante en macération dans un litre de vin rouge). On peut éventuellement utiliser à la place de ces préparations : la poudre de feuilles à raison de 4 à 12 g par jour dans un liquide chaud; ou la teinture, 5 à 15 gouttes par jour.

REGLES DIFFICILES OU DOULOUREUSES, ABSENCE DE REGLES : on utilise aussi la décoction (à manier avec précaution). Lieutaghi recommande, lui, le suc frais exprimé (15 à 80 g le matin à jeun pendant les dix jours précédant l'époque normale des règles).

RETARD DE REGLES : on peut également utiliser l'infusion suivante : Millefeuille (5g), Melilot (5g), Semences de persil (10g), Armoise (5g), Sénécon (5g). Pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10 mn. 3 tasses espacées par 24 heures.

ABORTIF : l'infusion à haute dose (30 g à 40 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn) peut être abortive. On en trouve signification aussi dans les grimoires de l'école de Salerne (traduits en 1880 par C. Meaux St Marc) :

"elle (l'armoise) excite l'urine, écarte la pierre; par elle, promptement l'avortement s'opère..."

Une correspondante nous écrit : "en réponse à une question posée à propos de l'armoise comme abortif, je n'ai pas de doses à proposer, car je l'avais utilisée avec un mélange (en moindre quantité) d'absinthe; l'infusion était très concentrée, aussi concentrée que je pouvais la supporter, c'est à dire à la limite des vertiges et des palpitations justement insupportables. C'était peut-être dangereux"...

MENOPAUSE : boire dans la journée un litre d'infusion préparée avec 20 g de plantes séchées, laisser infuser 20 mn dans un litre d'eau bouillante. Commencer 10 à 12 j avant l'époque des règles. Arrêter ensuite car un usage prolongé nuirait au système nerveux.

VERTIGES ET SPASMES : infusion de 10 à 15 g par litre, infuser 15 minutes; jusqu'à 5 tasses par jour.

EPILEPSIE (et accidents épileptiformes des jeunes filles à l'approche de la puberté) : 50 g de racines d'armoise pulvérisés dans 50 g de miel. 4 cuillères à café par jour.

AFFECTIONS NERVEUSES DE LA FORMATION (danse de St Guy, hystéries), CONVULSIONS INFANTILES; VOMISSEMENTS NERVEUX CHRONIQUES; DYSPEPSIES, TROUBLES

DE LA FORMATION : 2 à 4 g de poudre de racine à prendre dans un liquide chaud.

CONVULSION DES ENFANTS AU MOMENT DE LA POUSSE DES DENTS : préparer un mélange de 2,5 centigrammes de poudre de racines (récoltées en septembre) et 25 ctg de sucre pulvérisé. Ce mélange est donné d'heure en heure en augmentant la dose progressivement jusqu'à 10 cg (utilisé avec succès par Burnam au XIX<sup>e</sup> siècle).

DIARRHEES CHRONIQUES, VOMISSEMENTS NERVEUX, NEVROSES HYSTÉRIQUES ET ÉPILEPTIQUES : infusion 10 g par litre, 10 mn; 2 tasses par jour. Action antispasmodique et sédative.

ÉTATS ÉPILEPTIQUES DES ADULTES : poudre de racine à la dose de 4 g, administrée dans une décoction d'armoise ou dans du vin chaud, cette poudre passe pour avoir entravé des crises d'épilepsie.

ANTISPASMODIQUE, TONIQUE : certains auteurs conseillent de prendre une infusion d'armoise dans un litre de vin blanc.

VERMIFUGE (contre ASCARIDES et OXYURES) : infusion 20 g de plante séchée, infusée dans un litre d'eau bouillante, 20 mn. 3 à 5 tasses par jour.

(voir aussi ARMOISE BLANCHE, 11-armoise/2).

FIÈVRE (pour faire tomber la fièvre) : on peut utiliser la même infusion que ci-dessus.

MANQUE D'APPÉTIT, DIGESTIONS DIFFICILES, TROUBLES CIRCULATOIRES : la même infusion que ci-dessus, à raison d'une tasse midi et soir avant le repas est un excellent stimulant général.

---

#### USAGE EXTERNE

---

REGLES DIFFICILES (expulsion des caillots) : faire des cataplasmes de feuilles et sommités fleuries sur le bas-ventre. Cela accélère la délivrance et facilite l'expulsion des caillots. Prendre en même temps une infusion d'armoise (10 à 15 g/litre, infuser 15 mn).

GOUTTE : "remède éprouvé maintes fois par un chirurgien du roi", faire bouillir une poignée d'armoise dans 1/2 litre d'huile d'olive jusqu'à réduction du tiers et on applique ce liniment chaud sur la partie malade. Également : bain d'armoise (2 à 3 poignées de plantes fraîches à faire infuser dans 2 litres d'eau bouillante, 10 mn; puis verser dans le bain).

RHUMATISMES : bain d'armoise comme ci-dessus.

SAIGNEMENTS DE NEZ : on utilise, en Chine, les cendres d'armoise pour les arrêter. Mais ces saignements sont parfois une défense naturelle de l'organisme, une sorte d'auto-saignée, si on veut.

TREMBLEMENTS DES MAINS : remède sans aucune garantie : "prenez un pot d'urine d'une jeune personne saine, autant d'eau où les forgerons éteignent leur fer; faites-y bouillir six bonnes poignées d'armoise, jusqu'à diminution du

tiens. Il ne faut point passer cette liqueur, mais se servir de cette herbe pour s'en bien frotter les mains et les poignets, après qu'on s'est bien lavé les mains dans la décoction. Au reste, se les laver 3 fois le jour et surtout le matin et le soir : ce remède est efficace à moins que le tremblement ne vienne de vieillesse; car alors il est presque sans remède..."

#### CUISINE

L'ARMOISE a des qualités aromatiques, et une action stimulante sur les fonctions digestives. Recommandée pour accommoder les viandes et notamment pour toute cuisson à l'étouffée de l'oie et des grosses volailles, dont elle rend la chair plus tendre et plus savoureuse. Recommandée comme condiment des viandes rôties, et là aussi, pour les oies.

SALADES : "les jeunes feuilles peuvent être utilisées discrètement dans les salades" (Lieutaghi):

BIERE : avant le houblon, on utilisait l'armoise pour parfumer la bière.

Une autre armoise, l'*artemisia dracunculus*, est bien connue en cuisine, c'est l'estragon.

---

#### USAGES PRATIQUES

---

On prétendait, autrefois, que des feuilles d'armoise mises dans les chaussures permettaient de faire des kilomètres sans fatigue. le "PETIT ALBERT" recommande, lui, de coudre l'armoise séchée dans des lanieres tissées de peau de jeunes lièvres, et de s'en bander les jambes pour arriver au même résultat...

Conservée dans la maison, l'armoise passait pour repousser les mauvais esprits, mais, pour cela, il fallait cueillir le bouquet d'armoise avant le lever du jour de la St Jean...



feuille de l'armoise  
commune



Capitule de l'armoise  
commune (plus haut que  
large et dressé)



# L'AVOINE

L'avoine est un des aliments de base des pays froids (utilisé en porridge). Aliment d'hiver. Recommandé aux asthéniques (faibles), convient très bien aux enfants. Constitué essentiellement de : sels minéraux (Fer, sodium, phosphore, manganèse, calcium, potassium). Graisses. Hormone voisine de la folliculine. VIT B 1, B 2, carotène, PP, D (en traces).

---

## USAGE INTERNE :

---

**CALCULS URINAIRES** : prendre trois cuillerées à soupe d'huiles de noix d'un an et d'amandes douces en parties égales, par jour, entre les repas, accompagnées d'une infusion de paille d'avoine et de racine de réglisse (pour un bol : une poignée de paille, et 20g de racine de réglisse). A utiliser pour des calculs peu importants.

**DIERUTIQUE ET LAXATIF** : en décoction à raison de 20 g d'avoine par litre. Laisser bouillir 1/2 heure.

**HYDROPIESIE** : décoction (deux grosses poignées d'avoine, dans 1,5 l qu'on laisse réduire à 1 litre); à boire dans la journée (appelée aussi "eau d'avoine").

**HEMORROIDES ET CONSTIPATION** : préparer un "café" laxatif avec de l'avoine torréfiée et réduite en poudre. A préparer comme du café. En prendre 2 à 3 tasses à jeun.

**GRIPPES, ANGINES, RHUMATISMES, DESINTOXICATION** : préparer de "l'eau d'avoine" (décoction pour l'hydropisie, voir plus haut). En prendre trois verres le matin à jeun et trois verres dans l'après-midi, pendant plusieurs jours, (on peut ajouter 15g de racine de chicorée sauvage ou de pissenlit, à défaut prendre les feuilles).

**INSOMNIES** : prendre 40 gouttes de teinture d'avoine au coucher. Les enfants et les nerveux seront mieux à dormir sur un matelas de balles d'avoine.

**ASTHENIE (faiblesse)** : consommer l'avoine comme aliment

énergétique. Prendre 20 gouttes (avant chaque repas) de teinture d'avoine.

BOUILLON DE CEREALES POUR LES NOURRISSONS : un biberon par jour de ce bouillon (décoction de quatre cuillerées d'un mélange à parts égales d'avoine, blé et orge; dans un litre et demi d'eau, qu'il faut laisser réduire à un litre puis passer et sucrer au miel). Energétique aussi pour les convalescents.

autres usages externes : ENERGETIQUE, LEGEREMENT EXCITANT, ALIMENT DE CROISSANCE, RAFRAICHISSANT, STIMULANT DE LA THYROIDE, BON CONTRE LA STERILITE ET L'IMPUISSANCE (grâce à la folliculine). A CONSOMMER REGULIEREMENT.

----- USAGE EXTERNE : -----

POINTS DE COTE, LUMBAGO: en cataplasme d'avoine entière cuite avec un peu de vinaigre.

----- RECETTES : -----

On utilisera l'avoine comme le blé, et comme les autres céréales.

PORRIDGE : cuire rapidement flocons ou gruaus à l'eau, ajouter miel et lait cru.

PUDDING : cuire 150 g de gruau d'avoine avec 50 g de sucre dans 1/2 litre d'eau et 300 g de lait. Délayer à part et ajouter un jaune d'oeuf et le blanc battu en neige (facultatif) et cuire au four, ou au bain-marie, dans un moule caramélisé ou non.

PAIN D'AVOINE : prendre 100 g de farine de blé, 100 g de flocons d'avoine (ou d'avoine en gruaus moulus au moulin à café); 50 g de sucre; une petite poignée de levain en cours (voir dans LE BLE, le levain pour le pain) battre un oeuf, ajouter une pincée de sel, mélanger le tout à l'aide de deux verres de lait (plus ou moins selon la consistance), verser dans un moule beurré, puis cuire à four modéré.

# LE BLÉ

Composition : protides (9 à 12 %)  
lipides (2 %)  
glucides (70 %)

Le blé est un aliment équilibré. Comme les autres céréales complètes\*, il doit être utilisé dans l'alimentation quotidienne; il remplace avantageusement la viande (dont une trop grande consommation est nocive) et il apporte à l'organisme les protides, glucides, sels minéraux et vitamines dont il a besoin (il suffit de lui adjoindre une graisse quelconque - huile, beurre, fromage, lait, lard) - pour équilibrer l'apport de lipides). Le blé était d'ailleurs la base de l'alimentation de nos pays, consommé sous forme de pain.

Pris régulièrement en grande quantité il peut être engraissant. Il faut aussi en varier les recettes, nous en donnons celles de base, plus loin, pour bien intégrer cette céréale dans la vie quotidienne.

Principalement constitué de : sels minéraux et éléments catalytiques (calcium, magnésium, sodium, potassium, chlore, soufre, fluor, silicium, zinc, manganèse, cobalt, cuivre, iode, arsenic, fer...); graisse phosphorée; amidon. VITAMINES : A, B 1, B 2, B 6, B 12, E (dans le germe), K, PP.

Contient également des ferments (diastases, enzymes); et des acides aminés.

-----  
\* Le blé utilisé sous forme de farine n'est plus tout à fait complet. Il a été bluté, c'est-à-dire que l'on a éliminé une partie du son (écorce), voire du germe (dans le cas des farines blanches, dont le taux de blutage est de 70 à 77 %).

Dans les cas de farines complètes ou semi-complètes (bises), on veille à ôter le plus de péricarpe et le moins



---

 USAGE INTERNE :
 

---

**EN GRAIN :** convient aux anémiés, asthéniques (fatigués), déminéralisés; aux travailleurs de force. Il est nutritif et minéralisant. Permet l'assimilation des graisses (potasse). Anti-anémique (fer et arsenic); anti-cancéreux (manganèse et silice). Légèrement laxatif. (Pour l'utilisation : voir les recettes).

**BLE GERME :** Mêmes propriétés. Aliment de croissance; anti-rachitique; favorise la grossesse et la lactation (vitamine E, bonne aussi pour les déficiences sexuelles); anti-tuberculeux; anti-paralytique, anti-polynévrite (vit B 12); anti-troubles cardiaques; anti-cancéreux. Ne pas en abuser en cas d'hypertension. Préparation du blé germé : laver et placer le blé dans de l'eau tiède, dans une assiette creuse. Laisser tremper 24 h. Rincer et recommencer chaque jour; dès l'ap-

-----  
 d'assise protéique. Le taux de blutage des farines bisées varie de 77 à 85 %; celui des farines complètes grises de 85 à 93 %.

On utilise la farine intégrale, en raison du manque d'intérêt nutritif (généralement admis) du péricarpe. Il faut distinguer dans les farines, celles qui ont été moulues par meule, et celles qui l'ont été par abrasion. La mouture par meule : le péricarpe cellulosique n'est pas éliminé; les cellules de l'assise protéique sont ouvertes à 25 %; la mouture s'échauffe. C'est le procédé utilisé, par exemple, pour la farine Lemaire.

La mouture par abrasion : (frottement) : le péricarpe cellulosique est éliminé; les cellules de l'assise protéique sont ouvertes à 98 %; la mouture est froide. C'est le procédé utilisé, notamment, pour la farine Borsa.

Les deux procédés ont leurs avantages : la mouture par abrasion rend plus assimilable l'assise protéique, mais élimine la cellulose qui est indigeste mais sert à exciter et "balayer" l'intestin.

L'ouverture des cellules de l'assise protéique permet leur meilleure assimilation.

parition du point blanc (germe), il faut 2 à 4 jours selon les saisons, le blé est bon à être mangé.

**ATTENTION** : ne pas en manger trop : 2 à 3 cuillerées à café par jour. Pas le soir (c'est un excitant). De préférence le matin à jeun. En préparer chaque jour pour le manger en début de germination (c'est là où il a le maximum de vitalité). Evidemment : faire son blé germé soi-même, celui du commerce est mort.

**SON** : emollient et adoucissant, bon contre les rhumes persistants et contre la toux.

L'utiliser en tisane : faire bouillir une bonne cuillerée à soupe par litre d'eau, écumer, laisser reposer, passer, sucrer au miel. Boire chaud et par petites tasses, au long de la journée.

**BOUILLON DE CEREALE** (voir à AVOINE) : contre la gastro-entérite des nourrissons; bon pour la convalescence.

**EAU PANEE** : contre pleurésie et pneumonie.

Préparation : dessécher du pain au four, le piler, le faire bouillir dans de l'eau avec du sel et du beurre.

**TROUBLES DE LA PROSTATE** : 250 g de blé dans un litre d'eau froide; laisser bouillir doucement 20 minutes; verser dans une faïence et laisser macérer, couvert, une nuit. Filtrer. En crise : un grand verre à jeun pendant trois jours. En cure : 2 fois l'an, pendant trois semaines : un petit canon (0,1 l) le matin à jeun.

**LEVAIN** : reconstitution de la flore intestinale; permet une meilleure assimilation. Ainsi fermenté le blé est anti-constipant, régénère les cellules, désinfecte. On l'utilise sous forme de Musli fermenté (voir recettes).

**ANTIBIOTIQUES NATURELS** (très puissants sous forme de Musli moisi, voir recettes).

---

USAGE EXTERNE :

---

**INFLAMMATION, FURONCLE, ANTHRAX, PANARIS** (à mûrir) : en cataplasmes de mie de pain, lait et jaunes d'oeufs.

## RECETTES :

Le blé, comme les autres céréales dont vous n'avez peut-être pas l'habitude, se prépare comme le riz ! Pour mouder le blé : utiliser un bon vieux moulin à café manuel. A partir de ces recettes de base, laissez libre cours à votre imagination...

POUR VERIFIER LE BLE QU'ON VOUS A DONNE : Il existe beaucoup de variétés de blé, dont certaines impanifiables (mauvaises pour le pain). Ceux à forte valeur boulangère sont de densité plus grande; pour juger la valeur du vôtre, en mettre une cuillerée dans un verre d'eau, plus le blé à tendance à rester au fond, plus sa valeur boulangère est forte.

MUSLI FERMENTE :(pour une personne) mouder 60 g de blé, mélanger avec la même quantité d'eau (ni trop liquide, ni trop pâteux); laisser reposer à l'abri des courants d'air, sans couvrir, dans un endroit tiède. Et faire tremper dans un bol deux cuillères à café de fruits secs. Le lendemain matin les céréales ont levé et ferment une pâte molle et acide (qui est une ébauche du levain dont on se sert pour le pain). Mélanger les deux bols, ajouter des fruits frais (100 g), du jus de citron, des oléagineux, des condiments, du miel. (Eviter le sucre).

La fermentation transforme la phytine, facteur de rachitisme, en acide phosphorique, calcium et en vitamines du groupe B (comme d'ailleurs le pain au levain naturel), et produit de l'acide lactique (désinfectant, anti-constipant, régénérateur des cellules).

MUSLI MOISI : (antibiotiques naturelles) mouder 60 g de blé grossièrement. Ajouter 1/3 d'eau, attendre 5 jours, à 20 ° sans couvrir, à l'abri des courants d'air. Suivre strictement la recette, sinon il y aurait risque de pourriture, et cela pourrait être dangereux! Moisi, ça sent le champignon, l'humus; pourri ça pue (les antibiotiques naturelles sont des champignons; la pourriture c'est des bactéries). La couleur n'a pas d'importance. Il vaut mieux en faire chaque jour (comme le blé germé). A consommer le 5ème jour (ou 6è à la rigueur);

ça guérit aussitôt toutes les infections (les Egyptiens se guérissaient ainsi).

**CUISSON DU BLE EN GRAIN:** (pour une personne) 50 à 100 g de blé dans 1/4 de litre d'eau; porter à ébullition et laisser cuire à feu doux avec un couvercle (de 2 à 4 heures) jusqu'à ce que le blé ait bu toute l'eau. On peut alors le manger en salade ou revenu avec des oignons à la poêle, ou tel quel chaud avec une noix de beurre. On peut laisser tremper le blé une nuit avant la cuisson, celle-ci sera alors plus rapide.

**CUISSON DU BLE CONCASSE :** concasser (moudre très grossièrement) le blé (on appelle cela pil-pil), puis le jeter dans de l'eau bouillante (ou porter le tout à ébullition); laisser cuire à feu doux à peu près une heure (suffit de goûter pour voir si c'est cuit), les morceaux de blé doivent avoir gonfler.

On peut remplacer l'eau par du bouillon de légumes, avec ou sans légumes, ou par du lait et de l'eau, ou par n'importe quoi... Très recommandé (vachement bon).

**GALETTES DE BLE\*** : moudre le blé; y ajouter des oignons hachés, un peu d'huile et de l'eau pour faire une pâte ni trop aqueuse ni trop pâteuse, comme pour le musli fermenté. Laisser reposer (ou non) deux heures. Faire cuire à la poêle, en forme de galettes (pour les retourner plus facilement), ou en remuant le tout régulièrement pour pas que ça attache, comme une fricassée un peu. C'est déjà bon comme ça, mais avec de la recherche, c'est encore meilleur.

**BOUILLIE DE BLE :** avec de la farine, ou du blé moulu fin; délayer (60 à 100 g par personne) dans un peu d'eau pour éviter les grumeaux, puis verser l'eau bouillante

-----  
\* Ces galettes sont aussi appelées "escalopes", car une des maladies infantiles des "végétariens" est de donner des noms de viande aux plats naturels... ce ne sont pourtant pas des ersatz que nous préparons ainsi. Il faut changer ces appellations imbéciles.



dessus, en mettant sur le feu, et tourner jusqu'à ce que la bouillie ait prise. La cuisson est très rapide. Saler ou sucrer. Pour le petit déjeuner, c'est excellent (on peut y rajouter dedans tout ce qu'on veut).

AVEC DE LA FARINE : évidemment les mêmes utilisations qu'avec de la farine blanche.

PÂTE A NOUILLES : Prendre 400 g de farine, 175 g d'eau, une pincée de sel. Pétrir, puis laisser reposer une heure dans une serviette farinée. Etaler en feuille mince et laisser sécher (sur le dos d'une chaise par exemple), une demi-heure; fariner; rouler la pâte et découper des tranches minces. Mettre à grande eau et faire cuire comme des pâtes (20 minutes).

Pour les "pâtes aux oeufs frais" : ajouter avant de pétrir un oeuf, et mettre un peu moins d'eau.

## L E P A I N

LE PAIN : pour faire du pain, il faut d'abord avoir du levain. Cela évite de le faire avec des levures chimiques qu'on sait pas d'où elles viennent.

RECETTES DE LEVAIN : température de base : température de la farine + celle de l'eau + celle de la pièce où on travaille = 70 ° (on fera varier la température de l'eau en fonction des deux autres, évidemment).

Recette N°1 : Délayer la même quantité de farine et d'eau (ajouter une pincée de sel, facultatif). La pâte ne doit ni se tenir ni être trop liquide. Mettre à fermenter dans un endroit aéré mais sans courant d'air, entre 15 et 20 °. Le temps de préparation diffère selon les saisons (4 à 7 jours), le levain doit sentir l'aigre et non le pourri, et être monté.

Recette N°2 : on peut se servir d'eau de trempage des fruits secs, de jus de raisin (de fruits); il y a alors fermentation alcoolique, différente de la fermentation céréaliers. Celle-là est plus rapide. Prendre 150g de raisons secs, les mettre dans un litre d'eau tiède, à fermenter au moins 24 heures dans une étuve. Puis mélanger avec 1,5 g de farine. Laisser fermenter 12 h.

Le retravailler si la fermentation n'est pas suffisante. (Recette donnée par Danielle Fournier).

Recette N°3 : pétrir deux tasses de farine, une cuillère à soupe d'huile, une cuillère à soupe (ou à café) de miel. Laisser fermenter 3 jours; repétrir avec une tasse de farine. Laisser fermenter encore deux jours. Si on ne l'utilise pas alors, rajouter ensuite de la farine tous les deux ou trois jours. (Recette donnée dans Nature et Progrès).

Une fois le premier levain fait, et la première fournée de pain pétrie, il suffit de garder une partie de cette pâte à pain pour la réutiliser comme levain la fois suivante, et ainsi de suite. On conservera ce "pâton" à température normale, et on le retravaillera de temps en temps (tous les 4 jours par exemple rajouter un peu de farine et d'eau et repétrir). C'est le meilleur levain.

**FABRICATION DU PAIN:** la veille de cuire le pain, pétrir le levain (ou le pâton) avec un peu d'eau et de farine (proportion : pour 500 g de levain, ajouter deux litres d'eau et 3 kg de farine). Laisser reposer 8 à 12 heures (ou même un jour en hiver).

Le lendemain matin : délayer le levain avec la quantité d'eau qu'on juge utile (proportion pour 400 g de levain ajouter 1 litre d'eau salée à 30g/litre); on fixera la quantité d'eau par rapport à la taille et à la virulence du levain (s'il est bien ou mal monté). Puis on ajoute de la farine en conséquence, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. On verse le tout sur la table, et on pétrit (d'un quart d'heure à une demie-heure), en rajoutant un peu de farine quand c'est nécessaire.

**A LA FIN DU PETRISSAGE:** on peut soit découper les pains et les mettre à monter de 4 à 10 heures selon les saisons, couverts de torchons farinés (si on a des corbeilles de boulanger pour y mettre les pains à monter c'est mieux). Soit laisser la pâte monter 2 heures, façonner les pains et les laisser monter 3 heures (ou plus selon la saison toujours). Soit laisser la pâte monter, et ne découper les pains que juste avant d'enfourner.

Laisser les pains monter au chaud.

Avant d'enfourner : faire des fentes assez profondes. On peut aussi les mouiller un peu pour les faire dorer (ça marche ou pas).

LA CUISSON : faire cuire environ une heure à four doux (230 °). Retourner les pains au bout de 20 minutes pour qu'ils cuisent mieux et que la croûte soit moins dure. Les pains montent avant la cuisson et aussi à la chaleur (début de cuisson), ce qui justifie les fentes, et pas la peine de se lamenter si les pains sont tout plat à l'enfournage, ils monteront à la cuisson... ou seront ratés. De toutes façons les premières fournées seront certainement ratées ! mais les pains seront les meilleurs que vous aurez mangés ! Et puis, faire le pain, ça ne s'apprend pas en une ou deux fois !

# **bourrache**

(*borrago officinalis*)

Famille des borraginées.

On l'appelle aussi bourschette, bourraiche, langue de boeuf, bourree à berger, buglosse à larges feuilles.

Plante originaire de Syrie, ramenée de Damas par les Croisés. Elle s'est naturalisée au fil des siècles dans toute la France, où elle croît spontanément un peu partout. Son nom viendrait du syrien "abourash" qui signifie "père de la sueur", cela à cause de son pouvoir sudorifique (qui provoque la transpiration).

Description : herbe vivace hérissée de poils rudes, de 40 à 70 cm de hauteur. Elle pousse dans les terres cultivées, les jardins et les champs, très rarement dans les endroits incultes ou pierreux. Feuilles ovales, un peu en forme de lance à la fin. Fleurs bleu ciel soutenu à 5 pétales et 5 sépales soudés par leur base en un tube court. On récolte la plante entière. Le séchage est délicat ; si elles ne sont pas bien séchées, elles présentent une couleur brune ou noire, et la qualité en est altérée. On peut la confondre avec la "viperine" ; elle aussi toute hérissée de poils mais si durs qu'ils entrent dans les doigts. La sèche viperine qui se cramponne aux terrains sans vertu ; presque impossible à arracher ; et ses fleurs, autant de petites ~~âtes~~ ~~âev~~ vipères dressées, d'un bleu équivoque mêlé de rouge (selon le temps et l'acidité de l'air), langue rouge sortie. (Fernand Lequenne dans "le livre des salades")

Les deux plantes possèdent cependant à peu près les mêmes propriétés.

Parties utilisées : fleurs, feuilles et tiges.

Principaux constituants : mucilage (fleurs)

• saponine, nitrate de potasse (salpêtre) dans les feuilles et les tiges.

résines.

vitamines A, B, C.



Elle serait plus émolliente quand elle commence à pousser ( en salade, potage ou légume, voir recettes), plus apéritive, dépurative et sudorifique quand elle est en fleurs; plus diurétique enfin quand ses fruits - 4 petits akènes contenant des graines noires - mûrissent.

Mais le plus important est de cueillir et faire sécher la plante entière (contrairement aux pratiques de certaines régions où l'on ne cueille que les fleurs).

Elle est aussi béchique (contre la toux), adoucissante et laxative.

Sa fleur est une des trois fleurs cordiales.

---

#### USAGE INTERNE

---

On utilise l'infusion de fleurs : une cuillerée à soupe pour une tasse. Infuser 10 mn. 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas (forme peu active).

la décoction de feuilles et tiges (40 g / l)

l'extrait aqueux (1 ou 2 g par jour) : substance obtenue en évaporant partiellement une solution aqueuse d'une plante

l'extrait fluide (4 à 6 g par jour) : liquide obtenu en traitant une drogue par plusieurs fois son poids d'eau ou d'alcool et en l'évaporant jusqu'à ce que son poids soit celui de la drogue utilisée.

**AFFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES** : pneumonies, bronchites etc ; très adoucissant. Prendre les fleurs en infusion ou la plante entière en décoction. On peut aussi faire une infusion de bourrache + camomille + coquelicot + romarin + fumeterre (en quantités égales). Sucre avec un bon miel blanc.

Contre les infections des bronches, la décoction à plus forte dose est également indiquée en fumigations; (80 à 100 g de plante pour un litre d'eau).

**ETATS FEBRILES DUS AUX REFROIDISSEMENTS, A LA GRIPPE, ET AUTRES EPIDEMIES (ROUGEOLE, VARIOLE, SCARLATINE) HERPES** (éruption cutanée consistant en vésicules groupés sur une base enflammée). Infusion des fleurs ou décoction de 20 à 25 g de plante séchée pour 1 litre d'eau; chauffer doucement jusqu'à ébullition, laisser bouillir 2 à

3 mn, puis infuser 1/4 d'heure (4 ou 5 tasses par jour) prendre la précaution de se couvrir de couvertures de laine pour faciliter la transpiration.

tisane diaphorétique (qui provoque la transpiration) :

fleurs de bourrache 10 g

feuilles de mélisse aa 5 g

capillaire de Montpellier aa 5 g

eau bouillante 500 g

infuser une heure. Passer et ajouter sirop de coquelicot

**MALADIES DE LA PEAU** : dépuratif et diurétique : en infusion (fleurs) ou même décoction que précédemment.

Le suc de bourrache fraîche, récoltée au printemps, broyée et pressée : un petit verre le matin à jeun pour avoir les reins remis à neuf.

**RHUMATISMES AIGUS** : en décoction

**AFFECTIONS DES VOIES URINAIRES** : rétention d'urine, oliguries (diminution de la quantité d'urine sécrétée en un temps donné), sujets en puissance d'éruption cutanée pour stimuler la diurèse (sécrétion d'urine)

**CONSTIPATION, ENTERO COLITE** (inflammation de l'intestin grêle et du colon), **COLIQUES NEPHRETIQUES**.

**OEDEMES, NEPHRITES AIGUES AVEC OEDEMES**.

**ANGOR**

**HYPOKALIEMIES** (insuffisance des grandes eaux intérieures en potassium, pour parfaire les régimes désodés ou déchlorurés : décoction douce de toute la plante séchée ou infusion de fleurs séchées. 3 à 4 tasses par jour.

**DEPRESSIONS PSYCHIQUES ; DOULEURS MENSTRUELLES** : le jus est un tranquillisant et tonique nerveux.

---

#### RECETTES

---

- Coupée fine, la bourrache donne un goût agréable aux salades, aussi avec des fleurs de capucine.
- Salade de bourrache, pissenlit et cresson à parties égales. Le jus de ces plantes constitue également un excellent dépuratif.
- Dans certains pays, on ajoute des fleurs et des feuilles au vin qui prend une saveur rafraîchissante.
- Les feuilles cuites dans du vinaigre, cuites comme les épinards ou en potage, ont la saveur et un peu l'odeur

du comcembre.

- le BARSZCZ : l'une des plus anciennes boissons à fermentation lactique fréquentes en Pologne, Russie, dans toute l'Asie du Nord, le Kantschatka, l'extrême nord de l'Amérique. On peut le fabriquer avec les tiges et feuilles de la juteuse bourrache (qui, au départ se fait avec la berce).



# carotte

La carotte est un légume ancien très rustique et de goût acre et fort à l'origine, qui s'est amélioré par hybridations successives pour donner toutes les variétés que l'on connaît de nos jours, à la racine charnue tendre et sucrée d'où bien souvent a disparu le "bois" du milieu. Elle contient principalement :

- des vitamines A, B, C, du carotène (provitamine A);
  - des sucres directement assimilables (levulose et dextrose) et de l'amidon facilement utilisable grâce à la présence de vitamine B1;
  - de nombreux sels minéraux : fer, phosphore, calcium (ces deux métaux sont nécessaires à leur assimilation réciproque), sodium, potassium, magnésium, arsenic, manganèse, soufre, cuivre, brome;
  - une essence : la carotine;
  - de l'asparagine et de la daucarine (dilatateur des coronaires) et une substance oestrogène (c'est à dire permettant la fixation de l'oeuf fécondé).
- C'est donc un aliment énergétique par ses sucres, régénérateur du sang par ses sels minéraux (et donc facteur de croissance et de rajeunissement - carotène) et régulateur de l'intestin

tout en étant rafraichissant et apéritif. La carotte active les glandes surrénales lors de la grossesse et permet ainsi la destruction des toxines provenant des contractions musculaires de l'utérus. Elle combattrait l'impuissance. Elle renforce les immunités naturelles de l'organisme.

Les CAROTTES FOURAGERES favorisent la lactation chez la vache, et elle rend le poil brillant aux herbivores en général. Elle ne doit cependant pas être réservée au bétail et nous pouvons en manger nous aussi, même les variétés blanches. Elles sont aussi riches en qualités que la carotte potagère et sont plus rustiques et plus grosses.

Pour les BEBES, c'est très bon de sucer une carotte : ça favorise la poussée des dents.

Evidemment il ne faut jamais peler les carottes, les brosser suffit bien, et il est conseillé d'en manger

cru le plus possible. Manger les fanes aussi qui sont très riches en sels minéraux (en salade et en soupe).

---

 USAGE INTERNE
 

---

ANEMIE, COLITE (inflammation du colon), CALCULS DU FOIE, ICTERES (jaunisses) : faire une cure de salade de carotte, tout en buvant à chaque repas 3 ou 4 verres de jus de carotte et le jus de 5 à 10 citrons (ça revient cher!) Ce régime est très favorable au pancréas et à la vésicule biliaire.

NEPHRITE : même cure.

DERMATOSE, IMPETIGO : boire 50 à 500 g de suc cru chaque jour à jeun. Couper d'eau pour les enfants.

AFFECTIONS PULMONAIRES, TUBERCULOSE, BRONCHITE CHRONIQUE, ASTHME, EXTINCTION DE VOIX : boire du suc cru, pur ou avec du lait. OU : cuire trois carottes un quart d'heure dans de l'eau. Les raper et tordre la pulpe dans un linge. Ajouter deux tiers d'eau. Boire chaud un demi-verre 5 à 6 fois par jour. OU : faire une cure de jus cru en supprimant toute autre alimentation si le cas est grave. La moyenne est le jus de 2 kilos par jour, mais on peut aller jusqu'à un litre de jus et même plus.

CONSTIPATION : manger un kilo de carottes cuites deux heures dans un litre d'eau et passées à la moulinette.

DIARRHEES INFANTILES : faire bouillir dans un litre d'eau, 500 grammes de carottes ; les passer à la moulinette, saler très peu et ajouter de l'eau bouillie pour faire un litre. A faire absorber dans les 24 heures. On peut aussi faire boire du jus cru coupé d'eau jusqu'à disparition des troubles (en général 2 à 3 jours).

GAZ INTESTINAUX, RHUMATISMES, GOUTTE, GRAVELLE, ASTHENIE, LACTATION INSUFFISANTE : infusion d'une cuillère à café de semences pour une tasse d'eau; de 1 à 5 g. pour les gaz. Cette infusion est aussi apéritive.

TROUBLES DE LA CROISSANCE :

Rachitisme, déminéralisation, caries dentaires : manger des bouillies de céréales faites avec du bouillon de fanes de carottes.

ULCERES GASTRO-DUODENAUX : boire des bouillons chauds de carottes, aux repas.

**APERITIF** : l'infusion de semences de carottes sauvages est plus active.

**INFECTIONS VENERIENNES** : boire des bouillons de carottes et d'oignons avec du citron.

**SYPHILIS** : cure de salade carotte-endive.

**MAUX DE GORGE** : gargarismes de jus de carottes, oignons et citrons.

**INFECTIONS INTESTINALES, HEMORRAGIES GASTRO-INTESTINALES, PARASITES INTESTINAUX, ARTERIOSCLEROSE DES GROSSES ARTERES, INSUFFISANCE HEPATO-BILIAIRE, SCROFULOSE** (prédisposition aux infections de la peau et des muqueuses et à la tuberculose); **PREVENTION DES INFECTIONS et PREVENTION DU VIEILLISSEMENT ET DES RIDES** : mangez de la carotte; faites des cures de carottes. Ajoutez du citron contre les maladies du foie.

---

#### USAGE EXTERNE

---

**PLAIES, ULCERES, BRULURES, FURONCLES, DARTRES, IMPETIGO** : cataplasmes de décoction de carottes (les couper en rondelles) ou de fanes fraîches, ou cataplasmes de carottes râpées ou de fanes fraîches broyées.

**ENGELURES, GERÇURES, APHTES, ABCES A LA BOUCHE, CANCER DU SEIN** : bains, lavages ou gargarismes avec une décoction de fanes.

**SINUSITE, RHUME DE CERVEAU** : introduire du jus de carotte dans le nez.

**RIDES, COUP DE SOLEIL** : lotion de jus de carotte crue.

---

#### RECETTES

---

**SUCCEDANE DU CAFE** : torréfier et pulvériser la racine. Cette boisson était très en usage autrefois dans les campagnes.

**POUR CONSERVER LES CAROTTES** : on peut les sécher dans un four ou une étuve tiède dont la température est élevée graduellement de 35 à 65.° au plus, ou au soleil. Il faut couper les légumes en rondelles assez fines (conservation pour l'hiver).

Avec les carottes séchées on peut faire de la farine de carotte.

**CONSERVATION DES CAROTTES EN SILO POUR L'HIVER** : les mettre dans une cave, dans du sable: les ensiler. Pour cela il faut creuser une fosse peu profonde (pas

plus de 20 cm, car il y a alors risque de fermentation) et d'environ 60 cm de large. On entasse les carottes à même la terre jusqu'à une épaisseur de 40 cm et on couvre le tout avec de la paille ou des végétaux et un peu de terre jusqu'à une épaisseur de 40 cm de terre s'il fait froid. La meilleure exposition du silo est au nord. On peut faire des drains sur le dessus pour l'aérer. Dans tous les cas il ne faut pas couper les fanes au ras de la racine ni endommager le collet. (voir également CAROTTE/7, Tome I vol 1).

CONFITURE DE CAROTTES : cuire 5 heures dans 5 litres de lait 5 kilos de carottes coupées en rondelles avec 1 kilo de sucre. On peut mettre du citron. Garder au frais.

GATEAU DE CAROTTE : faire un pâté avec 500 g de purée de carottes, 100 g de farine, 75 g de sucre (ou du miel ou rien du tout) du citron. On peut aussi mettre de la purée d'amandes. Cuire 30 mn à four moyen dans un moule graissé. Servir tiède avec de la confiture.

CAROTTES VICHY : couvrir d'eau les carottes coupées en rondelles, ajouter une pincée de bicarbonate de soude, du sel, du sucre. Cuire jusqu'à réduction de l'eau.

CAROTTES AU SUCRE : faire revenir les carottes cuites à l'eau avec un peu de sucre.

TARTE A LA CAROTTE : garnir une pâte à tarte avec de la purée de carotte qu'on couvre de carottes cuites au sucre.

SOUFFLE AUX CAROTTES : ajouter une sauce blanche épaissée à de la purée de carottes avec un jaune d'oeuf et le blanc battu en neige. Cuire 40 mn au four. On peut ajouter du gruyère.

# citronnelle

Couramment appelée MELISSE. Nous avons préféré classer cette plante à CITRONNELLE car son parfum la désigne plus facilement sous ce nom.

Nom latin : *Melissa officinalis*. Famille des labiées.  
Autres noms : piment des ruches (melissa, en grec signifie abeille); thé de France; citronne; herbe au citron; mélisse des boutiques; céline; ponchirade.

**Description** : ne pas confondre avec la verveine citronnelle qui n'a pas les mêmes propriétés et ressemble à la verveine. La citronnelle vient aux alentours des lieux habités, quelquefois mêlée aux orties. C'est une plante vivace aux racines grêles, cylindriques, dures et fibreuses. Ses tiges sont carrées, lisses, ont beaucoup de ramifications, sont hautes de 50 à 70 cm. Ses feuilles sont opposées, ovales, dentées, un peu velues, et plus petites sur les rameaux fleuris. Elle a des fleurs à 2 lèvres, petites, blanches bleuâtres ou rouge violacé, qui apparaissent en juin juillet et attirent spécialement les abeilles. Elles sont réunies par groupes de 3 à 6 à l'aisselle des feuilles.

**Recolte** : de juin à août, juste au moment de la floraison, sinon cueillies plus tard, elles prennent un goût désagréable voisin de l'odeur des punaises. On peut même la récolter juste avant la floraison. Se conservent au grenier (il faut veiller à ce qu'elle ne noircisse pas, ni ne jaunisse).

Il faut en renouveler la provision chaque année.

**Culture** : originaire de la Méditerranée orientale, elle pousse spontanément dans les régions chaudes, mais s'acclimate fort bien un peu partout dans les jardins. On peut repiquer des "éclats" de vieux pieds, soit au printemps, soit à l'automne, dans un terrain de préférence un peu frais. Elle craint les froids et l'humidité. On peut aussi en semer en pleine terre (de mars à mai) dans une terre légère ou sablonneuse et avec une



exposition chaude. On la multipliera ensuite par division à l'automne et au printemps, et repiquage. Quand les touffes deviennent trop importantes on les rajeunit par division.

*Principaux constituants connus*: Essence (citral, citronnellal); camphre; tanins; principes amers; aglycone.

*Parties utilisées* : Sommités fleuries et feuilles.

On l'utilise principalement sous forme d'infusion théiforme (feuilles ou fleurs) ou d'eau de mélisse (une cuillerée à café dans un peu d'eau tiède équivaut à une infusion). L'eau de Mélisse était fabriquée jadis par des religieux Carmes. On la compare souvent à l'eau de *la Reine de Hongrie* (voir ROMARIN) dont elle a souvent les mêmes propriétés.

En règle générale la citronnelle est un excellent tonique et régulateur des nerfs, psychique et physique son action se dirige vers toutes les maladies et indispositions d'origine nerveuse.

---

#### USAGE INTERNE

---

MIGRAINE (dûe à de mauvaises digestions), MAUX DE TÊTE NERVEUX : *infusion* : une cuillerée à café de feuilles ou sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Infuser dix minutes; trois tasses par jour. Ou eau de Mélisse dans un peu d'eau tiède.

NEURALGIES (faciales, dentaires, de l'oreille, de la tête) : *infusion*. Eau de mélisse.

EMOTIVITE : *infusion*. Eau de mélisse.

CRISES NERVEUSES, CONVULSIONS, EPILEPSIES : *infusion* ou eau de mélisse.

SYNCOPEs, VERTIGES, BOURDONNEMENTS D'OREILLE, INDIGESTION, PALPITATIONS, COLIQUES NERVEUSES, FLATULENCE : *infusion* ou eau de mélisse.

SPASMES (asthme, digestifs, cardiaques, palpitations et arythmie), INDIGESTIONS : *par petits verres, sur un sucre* ° (15 gouttes pour un enfant; 30 à 40 gouttes pour

---

° si on peut éviter le sucre c'est mieux!

les adultes; jusqu'à quatre fois par jour), prendre de l'eau de Mélisse. Mais cette liqueur ne doit pas être considérée comme un digestif ordinaire : c'est un médicament qui peut devenir toxique à fortes doses. On peut l'utiliser dans tous les cas où nous la citons, soit en petits verres (un à la fois!), soit sur un sucre, soit à raison d'une cuillère à café dans une infusion de citronnelle. (Ne pas boire en cas de chaleur, cela provoque une soif intense).

Il existe de nombreuses recettes pour fabriquer cette eau de Mélisse. Nous indiquons ici toutes celles que nous connaissons à vous d'utiliser celle qu'il vous est le plus facile de réaliser.

**EAU DE MELISSE DES CARMES** : mettre dans une cruche en grès : esprit de vin à 33° . . . . . 3 litres  
feuilles et fleurs de mélisse . . . . . 500 g  
racines sèches d'angélique . . . . . 16 g  
zeste de citron . . . . . 125 g

Boucher. Laisser macérer neuf jours, en agitant chaque jour. Puis passer à travers un tissu fin en exprimant. Remettre dans la cruche et ajouter :

coriandre . . . . . 200 g  
noix muscade concassée . . . . . 40 g  
cannelle fine concassée . . . . . 4 g  
clous de girofle . . . . . 2 g

Boucher. Laisser macérer 8 jours, en agitant chaque jour puis passer à travers un tissu fin, en exprimant et ajouter 1/3 de litre d'eau de source. Laisser reposer 24 h et filtrer. Mettre en bouteilles et boucher.

**EAU DE MELISSE** (deuxième recette) : prendre :  
feuilles de mélisse fraîche . . . . . une poignée  
racines sèches d'angélique . . . . . 15 g  
zestes de citron . . . . . 30 g  
noix de muscade . . . . . 10 g  
coriandre . . . . . 60 g  
girofle . . . . . 5 g  
cannelle . . . . . 10 g.

Concasser grossièrement tous les ingrédients secs, puis mettre l'ensemble dans un litre d'eau de vie à 45°. Laisser macérer à douce température pendant huit jours.

*Puis filtrer. A prendre en cas de besoin à raison d'une ou deux cuillerées à soupe, avec du sucre.*

**EAU DE MELISSE** (troisième recette): faire macérer pendant quinze jours dans un litre et demi d'eau de vie ou d'alcool à 45° :

*15 g de feuilles de chacune des plantes suivantes : mélisse, basilic, hysope, menthe, sauge, absinthe. Plus :*

*15 g de racines d'angélique.*

*Filtrer et conserver bien bouché.*

**EAU DE MELISSE** (quatrième recette) :

feuilles de mélisse récentes . . . 120 g  
zeste de citron . . . . . 30 g  
noix de muscade . . . . . 30 g  
semence de coriandre . . . . . 30 g  
clous de girofle . . . . . 15 g  
cannelle . . . . . 15 g

*mettre tout cela dans deux litres d'alcool à 45°. Laisser macérer huit jours à température douce. Filtrer et conserver en bouteilles bien fermées.*

**DEFICIENCE INTELLECTUELLE** (mémoire): *infusion ou eau de mélisse.*

**REGLES DOULOUREUSES** : *infusion (jusqu'à 6 tasses par jour). Bain chaud où infusent des feuilles de mélisse.*

**ANEMIES** : *infusion.*

**SYNCOPEs, VERTIGES, AEROPHAGIES, INDIGESTION**: *quelques gouttes d'eau de mélisse sur un morceau de sucre.*

**APERITIF** : *en infusion (on peut ajouter à la citronnelle une même quantité d'angélique). On peut également utiliser un vin apéritif composé ainsi : 20 g de feuilles ou fleurs de citronnelle pour un litre de vin blanc; faire bouillir deux à trois minutes. En prendre un demi-verre 2 fois par jour. On peut également faire un vin de mélisse comme suit : faire macérer 60 g de feuilles ou fleurs de citronnelle dans un litre de vin blanc pendant quelques jours. Puis filtrer. C'est un vin apéritif et tonique.*

**BRONCHITES LEGERES DES ENFANTS** : *citronnelle en infusion, accompagnée d'infusions de coquelicot, ou lavan-*

de, ou guimauve, ou tussilage.

En usage interne on peut aussi utiliser : L'HYDROLAT (1) (à raison de 10 à 20 g par jour); L'ALCOOLAT COMPOSEE DU CODEX (2 à 5 g par jour dans une infusion ou sur un sucre); LA TEINTURE MERE (40 à 50 gouttes dans une infusion de fleurs d'oranger, après les repas).

---

#### USAGE EXTERNE

---

MIGRAINES, RHUMATISMES : huile de mélisse en friction.

TROUBLES NERVEUX, SPASMES, REGLES DOULOUREUSES : feuilles de mélisse en décoction dans un grand bain. Action calmante.

ENGORGEMENT MAMMAIRE, ECCHYMOSE : feuilles en compresses.

PIQURE DE GUEPE, D'INSECTE : suc de mélisse fraîche, frotter des feuilles fraîches sur la piqûre.

COUPURES, PLAIES : eau de mélisse en lotion.

---

#### RECETTES

---

SALADES, POTAGE, RAGOUTS : les feuilles de citronnelle leur donnent, en plus, un excellent goût.

MARINADES : on utilise la citronnelle dans les marinades de harengs et d'anguilles (notamment en Hollande et en Belgique).

BOISSON RAFRAICHISSANTE ET TONIQUE : l'infusion de citronnelle fraîche peut alors être accompagnée de jus d'orange ou de menthe.

BEURRE ET FROMAGE AUX FINES HERBES : leur incorporer de la citronnelle hâchée finement.

---

#### USAGE PRATIQUE

---

MITES : quelques branches de citronnelle dans l'armoire éloignent les mites et parfument le linge.

APICULTURE : la citronnelle (piment des ruches) est très recherchée par les abeilles.

---

(1) Hydrolat : eau distillée aromatisée.



# coquelicot

**NOM LATIN :** *papaver rhoeas* (viendrait du celté "papa" : bouillie, autrefois les graines de la plante étaient mêlées à la bouillie pour faire dormir les enfants. **FAMILLE:** papavéracées.

**AUTRES NOMS :** pavot sauvage, pavot des champs, pavot rouge, coq, mahon, ponceau (du latin "punicus" : rouge vif). Le nom "coquelicot" est une déformation-adaptation de "cocorico", les fleurs rappelant les crêtes de coq. Dans le Languedoc et en Provence, on l'appelle : rouelle, rossèlo, rougelle, roussello, rouvello, en référence à sa couleur rouge...

**PRINCIPALEMENT CONSTITUE DE :** mecocyanine (substance colorante); mucilage; rhoéadine (alcaloïde); nitrate de potasse...  
**PARTIES UTILISEES :** fleurs, pétales, capsules.

**DESCRIPTION :** nous vous le décrivons, mais vous le connaissez bien! Racines grêles, pivotantes, fibreuses. Tiges droites, rameuses, hautes de 50 à 70 cm. Leur taille dépasse rarement 60 cm. Tiges légèrement velues. Feuilles alternes, découpées en lanières, velues, dentées. Grandes fleurs terminales, solitaires, rouge vif, avec une tache noire à la base des pétales.

**RECOLTE :** lorsque vous récoltez des plantes dans les champs ou aux abords de terres cultivées, assurez-vous que ces cultures ne sont pas traitées chimiquement car vous feriez alors, des infusions et décoctions qui concentreraient les produits chimiques absorbés par les plantes récoltées et vous auriez droit à une bonne dose! Notons, au passage, l'inconscience de certains auteurs qui ne font pas cette mise en garde...

LE COQUELICOT est une plante dite "messicole", de "messis": moisson, et "colo": j'habite. On la trouve aussi un peu partout dans les champs incultes, ou dans les ruines. On récolte les fleurs (pétales) en faisant gaffe parce que c'est fragile, pendant tout le temps de la floraison (de mai à juillet). Les coquelicots fleurissent dans les moissons au printemps et en été; ils refléurissent à l'automne. On les fait sécher immédiatement en les disposant sans les froisser, sur du papier. Plus ils séchent vite, moins leur couleur vire au noir, c'est pourquoi on les met souvent à l'étuve. Ils deviennent quand même lie-de-vin en séchant. Les capsules doivent être récoltées à maturité complète: elles sont alors à peu près sèches et leur dessiccation se poursuit sans peine, au grenier.

**PROPRIETES PRINCIPALES :** narcotique léger; antispasmodique; sédatif de la toux; adoucissant; sudorifique. Le coquelicot facilite la transpiration, apaise la toux, et calme l'agitation grâce à ses propriétés adoucissantes et à son pouvoir légèrement narcotique (même famille que le pavot - selon la morale des auteurs, ce pouvoir est discuté...), ce qui explique qu'on mélangeait jadis son suc à la bouillie des enfants pour les faire dormir.

**REMARQUES :** le coquelicot rentrait dans la composition d'onguent pour les Sabbats. Les fleurs servaient, dans l'antiquité, à faire un sirop utilisé contre les pleurésies.

**PRECAUTION :** pour ceux qui sont allergiques aux médecines opiacées, il vaut mieux éviter le coquelicot. On a remarqué chez certaines personnes des réactions au coquelicot, approchant les réactions d'intolérance à l'opium. A fortes doses le coquelicot pourrait dans certains cas être dangereux. Pour les enfants, certaines réactions d'intolérance au sirop de coquelicot sont à craindre, il faut donc voir les réactions à faible dose (1 cuillère à café par jour) avant de faire une cure.

---

#### USAGE INTERNE

---

**INSOMNIES et TROUBLES DU SOMMEIL, ETATS NERVEUX** (pour personnes délicates, enfants, personnes âgées) : l'infusion (une pincée de fleurs sèches par tasse d'eau bouillante; 10 à 15 g par litre d'eau), infuser 10 mn. 3 à 5 tasses par jour, est l'un des meilleurs remèdes. Ou : en extrait mou (0,20 à 0,40 g par jour) en pilules composées ainsi " extrait mou de coquelicot (0,10 g), extrait mou de réglisse (0,05 g), pour une pilule. De 2 à 4 au coucher. Ou : suppositoires calmants ainsi composés : extrait de coquelicot (0,20 g), onguent de populeum (1 g), beurre de cacao (3 g), cire blanche (qsp pour 1 suppositoire). Ou : graine de coquelicot pilée avec du miel, 3 à 4 cuil. à café par jour (piler les graines avec leur même poids de miel).

**INSOMNIES :** utiliser les capsules sèches, cueillies encore jaune-verdâtre, c'est à dire avant la dessiccation complète, en décoction, à raison de 3 à 10 capsules par demi-litre d'eau. Bouillir 5 mn. On évitera de donner cette décoction aux jeunes enfants (moins de 8 ans).

**INSOMNIES DES ENFANTS :** 3 à 4 cuillères à soupe de cette décoction mais faite avec un litre d'eau au lieu d'un demi;

dans du lait chaud, au coucher.

TOUX, INSOMNIES : SIROP CALMANT : verser un litre d'eau bouillante sur 400 g de fleurs fraîches. Couvrir et laisser macérer toute la nuit. Passer, ajouter 1,5 kg de sucre et faire cuire jusqu'à obtention d'un sirop.

PATE CALMANTE : piler des fleurs fraîches avec le double de leur poids de sucre, de façon à obtenir une sorte de pâte calmante de la toux et des insomnies.

TOUX SPASMODIQUES ET QUINTEUSES (coqueluche, asthme) : infusion (10 à 15 g de fleurs par litre, infuser 10 mn), ou extrait mou, ou suppositoire.

BRONCHITES, PNEUMONIE, PLEURESIE: même infusion.

RHUMES, CATHARRS, ANGINES : même infusion.

COLIQUES : même infusion.

FIEVRES ERUPTIVES : même infusion.

TISANE PECTORALE dite DES QUATRE FLEURS (7 en réalité) : à raison de 10 g de chaque, par litre, en infusion : fleurs de mauve, de guimauve, de gnaphale, de tussilage, de coquelicot, de violette et de bouillon blanc.

CAPSULES DE COQUELICOT : les capsules sèches s'emploient en décoction, dans les mêmes cas que l'infusion, à raison de 8 à 10 capsules par litre d'eau. Bouillir 5 mn.

---

#### USAGE EXTERNE

---

ANGINES : cataplasmes de fleurs infusées (15 à 20 g par litre).

INFLAMMATION DES PAUPIERES : en cataplasmes.

ABCES DENTAIRES : infusion à 10 à 20 g par litre, en compresses chaudes, ou (et) décoction de capsules en gargarismes calmants.

ABCES DENTAIRES : faire un bain de bouche tiède, plusieurs fois par jour avec un verre de la décoction suivante : matricaire (5g), écorce de chêne (5g), racine de guimauve (5g), fleurs de coquelicot (5g), fleurs de violette (5g); faire bouillir pendant 10 à 15 mn dans un litre d'eau et filtrer.

MAUX D'YEUX : mêmes compresses que pour Abcès dentaires.

DIARRHEES INFANTILES et MAUX DE VENTRE INFANTILES : faire un lavement composé d'un mélange à parties égales d'huile d'olive et d'infusion de coquelicot. Parfois efficace pour les adultes.

PETITES RIDES : compresses comme pour les Maux d'yeux et Abcès dentaires.



---

CUISINE

---

Dans l'antiquité on utilisait ses graines comme condiments, ainsi que dans les gateaux. Elles donnaient bon goût et avaient la vertu de *"lâcher modérément le ventre"* selon Dioscoride.

SALADES : écoutons Fernand Lequenne (Le Livre des Salades, éd Robert Morel) : *"Moi, c'est en Provence que l'ai mangée pour la première fois, la rougelle (coquelicot en provençal) : mais, début mars, quand elle n'est encore que rosette de feuilles fragiles à ras de terre, après les gels. De pleins saladiers, avec les paysans, et sous les lèvres, si tendre, à peine poilue, de saveur doucement piquante."*

---

ELEVAGE

---

POULES : on dit en Languedoc que les poules qui mangent des coquelicots, font de gros oeufs.

# LA COURGE

## citrouille, potiron

COURGE / POTIRON / CITROUILLE(ou courge masquée) ont les mêmes propriétés.(Cucurbita pepo, cucurbitacée).

Elle vient des Indes, mais est cultivée depuis bien longtemps sous les climats chauds et tempérés.Pour la petite histoire : pendant la Longue Marche, un des slogans de l'Armée Rouge fut, quand elle n'avait que ça à manger : "A bas le capitalisme, et mangez de la courge!" (cf ETOILE ROUGE SUR LA CHINE, d'E. Snow). C'est un légume-fruit qui convient très bien aux enfants et aux vieillards.Son pépin fait partie des "4 semences froides" des anciens, avec le concombre, le melon, et le potiron, et qui sont toutes anaphrodisiaques.

Sa chair contient principalement des vitamines A (carotène) et C; ses pépins de la leucine, tyrosine et péporésine, ainsi que de la vitamine B.

Le potiron, la citrouille et la courge : pour mieux en profiter, mieux vaut les manger crus.

### USAGE INTERNE

ASTHENIES, INSUFFISANCE RENALE, HEMORROIDES, DYSPEPSIE (digestion difficile), ENTERITE (inflammation de l'intestin grêle), DYSENTERIE (diarrhées sanglantes), FIEVRE THYPHOIDE, AFFECTIONS CARDIAQUES : mangez de la courge! crue ou cuite.

CONSTIPATION : un verre de suc chaque matin à jeun.

INFLAMMATIONS URINAIRES, INSOMNIES: cuire dans de l'eau ou du lait des semences décortiquées et broyées et boire le tout.

ASCARIS (parasite de l'intestin grêle de l'homme et du cheval) et surtout TENIA (ver solitaire) : manger en 3 fois, toutes les demi-heures, 30 à 40 g de pépins écrasés mélangés à du miel; une heure plus tard, boire une décoction de 2 à 3 minutes, d'une cuillerée à soupe d'écorce de bourdaine pour une grande tasse d'eau, à laquelle on aura ajouté une cuillerée à soupe de foliole de séné qu'on aura laissé infuser 10 minutes. On

peut remplacer cette tisane par 40 g d'huile de ricin. Quand besoin est, s'asseoir sur un siège rempli aux trois quarts d'eau tiède, pour tromper le ténia; qui sortira ne sentant pas le froid. Bien vérifier que la tête s'est décrochée. Sinon attendre deux mois (qu'il se reforme) avant de recommencer. Rester à la diète la veille et pendant le traitement (1 à 3 jours). Ce vermifuge n'est ni toxique, ni irritant.

On peut aussi mâcher le matin à jeun, des graines décortiquées, avec du lait miellé.

---

#### USAGE EXTERNE

---

BRULURES (premier degré), INFLAMMATIONS, ABCES, OPHTALMIE, GANGRENE SENILE, MAUX DE TÊTE : cataplasme de chair crue.

---

#### RECETTES

---

**MIEL DE CITROUILLE** : faire cuire 50 kg'de citrouille dans ce qu'il faut d'eau pour les couvrir. Recueillir le jus, le passer ; le faire bouillir avec 350 g de sucre et le cuire à feu doux plusieurs heures en écumant jusqu'à consistance du miel frais.

**POTAGE** : cuire de la courge avec ou sans pommes de terre ; passer, ajouter du lait. On peut saler ou sucrer.

**BEIGNETS ET TARTES** : faciles à faire avec de la courge.

**CREPES A LA COURGE** : ajouter à 500 g de purée de courge un peu de sel, un oeuf, 4 cuillerées à soupe de farine, un peu d'huile (ou de beurre), de l'eau et du lait pour faire une pâte à crêpes épaisse. Huiler la poêle un peu plus que d'habitude.

**PATE DE COURGE** : préparer une pâte à tarte et faire une tourte (tarte couverte de pâte) avec dedans : des morceaux de courge coupés minces que l'on place en couches en mettant de la crème entre chacune d'elles.

**PAIN A LA COURGE** : faire comme pour un pain normal, en incorporant à la pâte moitié moins de purée de courge que de farine. On peut ajouter du beurre et du sucre.

**GATEAU** : mélanger 800 g de purée de courge avec 120 g de farine délayée dans 40 g d'huile avec 100 g de sucre (miel). Cuire à feu doux en tournant. Ajouter 2 jaunes d'oeuf et les 2 blancs battus en neige. Passer au four 20 minutes dans un moule caramélisé.

# cresson des fontaines

NOM LATIN : *nasturtium officinalis*. FAMILLE *crucifères*.  
AUTRES NOMS : "santé du corps", cresson, cresson d'eau.  
Le nom cresson a été donné à bien des plantes différentes, qui n'ont en commun que leur saveur piquante. Exemples : la *cardamine des prés*, dite "cresson des prés" ou cressonnette; le *cresson aliénois*, ou cresson de jardin ou passerage; le *faux cresson de fontaine*, plante sauvage des sources et des ruisseaux. Les *Roripes* sont aussi appelées parfois cresson sauvage; la *capucine* nommée parfois "cresson des Indes". Tous ces "cressons" feront l'objet d'une étude particulière.

ORIGINE DU NOM CRESSON : *Kresso* (français et germanique), *kresse* (allemand), ayant le même sens.

PRINCIPALEMENT CONSTITUÉ DE : fer, phosphore, manganèse, arsenic, cuivre, zinc, iode, calcium (200 mg/100 g), huile sulfo-azotée, vitamine C (140 mg/100 g), A, B2, PP, E, carotène (provitamine A); extrait amer.

La saveur piquante du cresson viendrait de la présence d'un glucoside cristallisable, très soluble dans l'eau chaude : la *nasturtioside*. Au contact de l'eau, sous l'influence de la *myrosine*, ce glucoside se décompose en *sénévol*, glucose et *sulfate acide de potasse*. Le *sénévol* est une essence d'odeur et de saveur piquantes, chaudes et irritantes (on la retrouve dans les plantes dites "cressons" voir ci-dessus).

Le cresson contient aussi une proportion non négligeable de *salpêtre*. Les vitamines A et C : abondantes. Vitamine D, moins abondante. Un peu d'iode (la quantité varie selon les lieux et d'après certains chercheurs...selon "la quantité de vapeurs d'iode qui flottent dans l'air du laboratoire!"); du *raphanol*; la teneur en fer peut augmenter jusqu'à 6 fois s'il s'agit d'eaux ferrugineuses).

DESCRIPTION : la partie inférieure des tiges rampe dans l'eau et est garnie de racines en lacis; feuilles sans poils, un peu épaisses, vert foncé, divisées en 3 à 9 folioles ovales ou arrondies, non dentées, la terminale étant beaucoup plus grande. Le nombre des folioles passe de 3 à 9 à mesure que l'on se rapproche du sommet de la tige, cette dernière se termine par une grappe de petites fleurs blanches à 4 pétales qui donnent ensuite naissance à des petits fruits (siliques) longs de 2 à 2,5 cm et larges de 2 à 2,5 mm, légèrement arqués du bout; enfin : saveur piquante particulière. Le cresson est une plante vivace qui recherche les eaux courantes très pures et fleurit tout l'été; il s'élève en montagne, parfois jusqu'à 2000 m, et se retrouve dans toutes

## 2/Cresson des fontaines Encyclopédie d'Utopie - Tome II

les parties du monde (à haute altitude il prend souvent une saveur amère; en eau très profonde il peut perdre sa saveur piquante). Il varie beaucoup de taille suivant le milieu où il vit, de quelques centimètres dans les eaux peu profondes jusqu'à 3 mètres dans certains grands cours d'eau. Il est surtout cultivé aux environs des grandes villes.

**PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :** apéritif, tonique, reminéralisant, anti-anémique, antiscorbutique, dépuratif, diurétique, hypoglycémiant, stimulant, stomachique, anti-catarreux, anti-scrofuleux.

**PROPRIÉTÉS SECONDAIRES :** expectorant, sudorifique, vermifuge, aphrodisiaque, anti-cancer (d'après L. Binet : les injections d'extrait de cresson freinent les cancers expérimentaux); antidote de la nicotine. Stimulant de la vitalité du bulbe pileux (d'après le Dr Brel). Anti-névralgique, fébrifuge, anti-diabétique, vertus détersives, anti-odontalgique et capillaire en usage externe. Il faut rapprocher les propriétés du cresson de celles de l'ail également riche en essences sulfurées.

**ATTENTION :** le cresson sauvage parfois infecté par les mères de mouton peut transmettre la *douve du foie* : méfiez-vous des cressons venant de ruisseaux qui traversent des pâtures.

Le cresson peut provoquer, chez certaines personnes, des phénomènes de cystite, ou de strangurie; toute prédisposition aux inflammations des voies urinaires en contre-indique l'usage.

L'ingestion de cresson cru a assez souvent donné lieu à des intoxications proches de celles produites par des aliments putréfiés. Certains attribuent ces accidents aux ptomaines déposées sur la plante par les eaux chargées des déchets du fumier mis dans les cressonnières, c'est possible. Donc, il vaut mieux ne pas manger de cresson cru d'origine incertaine sans l'avoir nettoyé dans de l'eau préalablement bouillie puis vinaigrée ou salée; sinon, le cresson cru peut facilement être porteur de germes de typhoïdes et autres bacilles. Les difficultés urinaires ressenties par certaines personnes (cystite, stranguries) viennent du sénévol qui exerce une action irritante sur la muqueuse vésicale et sur celle de l'urètre. Dans ce cas il faut utiliser le cresson cuit - mais si la cuisson fait disparaître la plupart du sénévol, elle retire au cresson beaucoup de ses propriétés.

Depuis l'antiquité, les auteurs mettent en garde contre l'action abortive qu'exercerait le cresson. Cela viendrait de ce que la plante agirait spécialement sur les muscles lisses en excitant leur contractilité, et par là s'expliqueraient à la fois les spasmes vésicaux et ceux de l'utérus. Le cresson se rapprocherait par là de l'apiol.

**D'AUTRE PART :** la plante coupée depuis assez longtemps se fane, s'échauffe, jaunit et devient toxique. Chez des personnes ayant mangé du cresson trop avancé, se sont déclarés des maux de nausées, vomissements et refroidissements des ex-

trémités. La plante ayant dépassé le stade de la floraison serait également suspecte pour certains auteurs.

Enfin, répétons-le : mal lavé le cresson incertain peut transmettre la douve du foie. Pour bien le nettoyer : le laver soigneusement dans de l'eau préalablement bouillie, puis tremper page d'au moins 1/4 d'heure dans de l'eau vinaigrée.

---

USAGE INTERNE

---

**PRECAUTION :** le cresson doit s'employer cru et frais (en salade, accompagnement ou - et - suc) si l'on veut profiter de toutes ses qualités. L'ébullition, la cuisson, la dessiccation, le privent de ses principes volatils et lui font perdre toute vertu thérapeutique; il ne lui reste plus que ses constituants minéraux. Toute la plante est active. On peut la prendre en salade en quantité quelconque (sauf contre-indication, à ce moment essayer en doses réduites, si les maux persistents abandonnez le cresson!); mais aussi prendre du suc frais à raison de 60 à 150 g par jour, dans du lait froid, du bouillon froid, ou tout autre aliment froid ou à basse température, la chaleur entraînant l'évaporation des principes volatils. Pour indication : 100 g de cresson frais fournissent environ 70 g de suc et 30 g de marc. Le marc contient le fer et les sels terreux, donc pour les carences en ces éléments, en tenir compte, et prendre plutôt la salade.

**INAPPETENCE :** suc de cresson, 60 à 150 g par jour, dans de l'eau ou un bouillon froid. Un verre au réveil.

**ASTHENIE :** suc de cresson.

**LYMPHATISME :** suc de cresson.

**SCORBUT :** suc, cure de cresson cru. "le cresson est une source riche d'acide ascorbutique" (Leclerc). Un bon mélange antiscorbutique : 75 % de suc de cresson et le reste, en parties égales : petit lait, jus de carotte et jus de myrtille.

**VIN ANTISCORBUTIQUE :** le cresson entre dans la composition de ce vin avec le raifort, le cochlearia et d'autres plantes. On y ajoutait de la moutarde et du sel d'ammoniac, le tout mis à macérer dix jours dans du vin blanc. Mais on prépare un vin semblable avec seulement 150 g de feuilles fraîches de cresson dans un litre de vin blanc, macérer une semaine, un verre avant chaque repas.

**ANEMIE :** suc, salade.

**TUBERCULOSE :** suc, salade.

**BRONCHITE, AFFECTIONS PULMONAIRES, BRONCHITES CHRONIQUES,**

CATARRHES, TOUX REBELLES : le suc frais modifie favorablement les sécrétions des muqueuses.  
PHTISIES : "des phtisies commençantes, si voisines en apparence, de la bronchite chronique, surtout chez les enfants, ont été enrayées par l'administration de cresson"(Fournier).  
BRONCHITES CHRONIQUES (avec "expectoration mucopurulente abondante) : suc de cresson, 120 g/j. aux adultes, 60 aux enfants.  
LITHIASES BILIAIRES, AFFECTIONS HEPATIQUES, DERMATOSES, PARASITES INTESTINAUX : suc et salade.  
RHUMATISMES, HYDROPIESIE : suc, salade.  
CANCERS : suc.  
RETENTION D'URINE : suc, salade. Prendre au moment où les douleurs se font sentir : 1/2 verre de suc avec de l'huile d'amandes douces ou d'olives, à parties égales.  
DIURETIQUE : décoction d'une poignée de cresson, 3 oignons, 2 navets pour un litre d'eau. 3 verres/jour entre les repas.  
DEBILITE DE L'ESTOMAC, ATONIE GENERALE, GOUTTE, MALADIE DES REINS, DES VOIES URINAIRES, DE LA RATE, DU FOIE, DE LA VESICULE BILIAIRE, FIEVRES INTERMITTENTES : le cresson est recommandé pour son action stimulante sur les fonctions digestives et les voies urinaires, à condition que n'existe pas d'inflammation ni d'irritation soit locale, soit nerveuse.  
SCROFULOSE, ECZEMA, PRURIT VULVAIRE, GALE : action dépurative de la cure de cresson, suc et salade. JUS D'HERBES DEPURATIF : se compose à parties égales de suc de cresson, de chicorée, de fumeterre, de laitue. Se prend le matin à jeun à la dose d'un demi-verre.  
DIABETE : le cresson fait baisser le taux de sucre dans l'urine. Suc et salade.  
MAUX D'OREILLE : suc, salade.  
MAUX DE TETE : suc, salade.  
SCIATIQUES : suc, salade.  
CARDIAQUES : le cresson soulage les cardiaques en ouvrant les reins.  
GENCIVES : mâcher du cresson les raffermi.  
NICOTINE (antidote) : en injections hypodermiques de jus stérilisé... Egalement le suc de cresson ou cure de salade : mais cela reste à l'état d'études...  
PERSONNES AGEES : "les personnes âgées tireront un bénéfice certain de son usage régulier et modéré, en le faisant figurer chaque jour sur leur table" (Lieutaghi).  
SIROP DE CRESSON : 1° recette : 500 g de jus de cresson filtré pour 750 g de sucre. 40 à 100 g par jour de ce sirop, dans une tisane. Peut alterner avec le suc et la salade. 2° recette : "100 g de suc de cresson exprimé et filtré avec 200 g de sucre. Mêler au bain-marie modéré. On peut ajouter du suc de racine fraîche de raifort, alors, piler fortement le cresson au mortier avec la racine fraîche"(Lequenne).

USAGE EXTERNE

AFFECTIONS DU CUIR CHEVELU (alopecies), CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX : 100 g de suc de cresson, 100 g d'alcool à 90 °, essence de géranium (10 gouttes), en frictions quotidiennes. OU : frictions avec du suc plus du rhum. OU : frictions avec du suc pur. Le suc de cresson fortifie les cheveux et en arrête la chute.

PLAIES ATONES, ULCERES SCROFULEUX, SCORBUTIQUES, SORDIDES; ENGORGEMENTS GLANDULAIRES, LYMPHATIQUES, OEDEMATÉUX; TEIGNE; ABCES; PHEGMON, ANTHRAX, MAUX BLANCS, PANARIS, FURONCLES : applications de feuilles fraîches broyées et additionnées de 30 g de sel pour 500 g de pulpe. On peut y ajouter aussi quelques gouttes d'huile d'olive. - éventuellement, mélanger avec un blanc d'oeuf battu en neige pour obtenir une pâte. Applications cicatrisantes.

TACHES DE ROUSSEUR : trois parties de suc, une de miel. Agiter. En lotion, avec un coton, matin et soir, laisser sécher et laver à l'eau ensuite.

MAUX DE DENTS : faire bouillir du cresson avec du vin et une écorce de grenade, puis s'en laver la bouche... (recette du XVII<sup>e</sup> siècle).

ULCERES SCORBUTIQUES DE LA BOUCHE : mâcher du cresson pour les déterger.

DECHAUSSEMENT DES DENTS, COLLETS DOULOUREUX ET SAIGNANTS, IVOIRE QUI S'ALTERE, JAUNISSEMENT DE LA VIEILLESSE : mâcher du cresson. Mâcher longtemps et conserver le cresson mâché longtemps dans la bouche.

TEIGNE : cresson pilée avec du saindoux, en applications pendant 2 à 3 semaines, accompagné de suc et salade, en usage interne.

POLYPE MUQUEUX : selon certains auteurs, le suc "injecté fréquemment dans les narines" les fait disparaître.

GOUTTE ET RHUMATISMES : cresson en cataplasmes sur les parties douloureuses, accompagné du cresson en usage interne.

CUISINE

Le cresson stimule la digestion et favorise l'absorption des autres aliments, notamment des viandes. Certains le présentent comme un "antidote" de la viande, et recommandent de le consommer avec beaucoup de jus de citron et très peu d'huile.

SALADE : mêler "cresson, chicorée sauvage et pissenlit, ajoutez une gousse d'ail finement hâchée; assaisonnez d'un peu de sel et d'huile d'olive" (Lieutaghi).

"Le cresson des eaux pures (de fontaine comme on dit), il ne faut l'assaisonner qu'au moment de servir, car sous le vinaigre il se ramollit, fane vite, perd une partie de sa curieuse saveur. Pour lui conserver quelques instants encore, à tous les yeux, la splendeur de son mouvement aquatique, étendez le cresson dans un saladier bien ouvert et,



si possible, ovale et de cristal. Piquez cette chevelure de quelques fleurs de capucine (...). Plus pratiques, beaucoup préfèrent couper le cresson en petits bouquets, comme ils font du cresson aliénois, cardamine et autres "cressons". Tous ces "cressons" supportent bien (qui l'eût cru ?) l'ail ou l'échalote hâchés" (Lequenue). (Le Livre des Salades, Robert Morel éditeur).

SOUPES DE CRESSON; recettes du LIVRE DES SOUPES, chez le même éditeur. PREMIERE RECETTE : pour 5 à 6 personnes, 3 ou 4 bottes de cresson (selon grosseur et qualité), 60 g de beurre, 30 g de farine, 1,5 l de bouillon de poulet ou d'eau très chaude, 2 ou 3 cuil. à soupe de riz, 1 jaune d'œuf. Sel, poivre. Lavez le cresson, réservez les meilleures feuilles pour décorer et hâchez finement le reste. Faites revenir le cresson au beurre pendant 10 mn. Saupoudrez la farine en mélangeant vivement et mouillez peu à peu avec le bouillon ou l'eau, sans cesser de tourner pour que le mélange soit bien homogène. Faites cuire doucement pendant 1/4 d'heure. Portez la soupe à ébullition, jetez-y le riz et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez, poivrez. Faites alors une liaison - avec un peu de liquide chaud et le jaune d'œuf - que vous ajouterez en tournant, juste avant de servir la soupe, décorée de feuilles de cresson.

DEUXIEME RECETTE : variante pour 5 à 6 personnes, 3 bottes de cresson (préparées comme pour la recette précédente), 6 petits oignons émincés, 60 g de beurre, Sel, Poivre. Environ 50 g de farine, 1,5 l de bouillon de poulet très chaud, 2 jaunes d'œuf, 1/4 l de crème, 1 noix de beurre. Faites revenir les petits oignons dans le beurre chaud, à feu modéré et à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres (mais pas bruns). Ajoutez le cresson, salez, couvrez et laissez cuire 5 minutes (jusqu'à ce que les feuilles soient tendres). Saupoudrez la farine, tournez et faites cuire à feu modéré pendant 3 minutes. Mouillez peu à peu avec le bouillon, laissez mijoter pendant quelques minutes, puis passez au tamis ou au moulin à légumes. Remettez la purée dans la casserole et laissez mitonner. Pendant ce temps, préparez une liaison avec les jaunes et la soupe (sans laisser bouillir). Incorporez le beurre. Servez chaud, décoré de feuilles de cresson. Cette soupe peut se servir glacée (ne pas mettre de beurre).

POTAGE AU CRESSON : "hâcher les feuilles de cresson; les cuire à l'eau salée avec pommes de terre pendant 1/2 h. Passer le tout à la moulinette. Remettre à bouillir doucement 10 à 15 mn. Avant de servir, ajoutez beurre ou crème fraîche et quelques feuilles crues ciselées de cresson, qu'on avait réservées" (Lequenue, Le Livre des salades).

USAGE PRATIQUE : avec la paille du cresson, on peut fabriquer des petits balais assez costauds.

APICULTURE : le cresson des fontaines fournit du nectar aux abeilles.

# cuisson

Elle fut probablement inventée quand les hommes eurent domestiqué le feu, durant des famines dûes à des bouleversements climatiques, pour attendrir ou rendre plus digestibles des végétaux trop coriaces ou de goût trop fort pour être mangés crus, et même de la viande, et qui n'étaient donc pas consommés habituellement. En effet la cuisson modifie la structure des aliments (des tissus), mais tue aussi presque tous les éléments vivants (vitamines, ferments). Il vaut donc mieux manger cru le plus possible et réserver la cuisson pour l'hiver, les jours et soirs froids et les fêtes si l'on aime les plats cuisinés ou les rôtis.

*Rappelons que les crudités doivent se manger en début de repas, car ils sont apéritifs, de même que les fruits qu'il vaut mieux manger entre les repas; un quart d'heure avant par exemple. On évitera ainsi un bon nombre de pets.*

Il y a plusieurs modes de cuisson. On peut dire en général que plus la cuisson est lente et douce, moins les aliments sont détruits. On évitera aussi de saler pendant la cuisson, car ça élève la température et entraîne donc la destruction d'un plus grand nombre d'éléments.

**LE GRILL :** *le plus simple, il ne nécessite aucun ustensile; on pose l'aliment (on peut cuire des légumes au grill) sur la braise, jamais sur des flammes, ou sur un grill en fonte. Les sels minéraux sont conservés.*

**AU GRAS :** - **LES FRITURES:** *elles sont nocives, en effet corps gras et surtout les graisses animales, beurre, saindoux, cuits, recuits, et souvent brûlés, rendent les plats difficiles à digérer. Il y a aussi formation d'acroléine qui est un produit cancérigène, surtout quand la graisse brûle. Elle présente aussi le désavantage de cuire à très haute température et très brutalement. Il faut donc limiter son emploi et utiliser de l'huile végétale blanche, qu'il faut jeter après usage (ça revient cher).*

- LE RISSOLEMENT : de préférence à l'huile végétale, est moins mauvais, car plus doux, et il relève bien le goût ce qui n'est pas à négliger. Il conserve les sels minéraux.

- LE FOUR : encore mieux, encore plus doux. Il conserve aussi les sels minéraux.

A L'EAU : - A UNE OU PLUSIEURS EAUX: elle entraîne d'importantes déconcentrations minérales, sauf évidemment si on boit le bouillon de cuisson. Il suffit de changer l'eau en cours de cuisson.

- A LA VAPEUR : elle déconcentre mais beaucoup moins que la cuisson à l'eau. Les cocottes-minutes sont très déconseillées, leur cuisson étant beaucoup trop brutale. Placer un peu d'eau au fond d'une marmite et les légumes dans un panier au-dessus. Couvrir.

- A L'ETOUFFÉE : Nous la rangeons parmi les cuissons à l'eau quoiqu'on puisse mettre au fond de la marmite une cuillerée d'huile simplement. Mettre donc au fond une cuillerée d'huile ou un peu d'eau et placer les aliments en couches en commençant par les plus aqueux (oignons, tomates, salade, courge...). Les légumes cuisent ainsi dans leur jus. Couvrir et cuire à feu très doux. Elle conserve tous les sels minéraux et est, paraît-il, moins destructrice. Beaucoup de diététiciens la préconisent pour cela, sans toujours se soucier qu'un apport massif de sels minéraux peut être mauvais. En effet, il faut penser que la cuisson permet de manger beaucoup plus de certains aliments que si on les consommait crus (les légumes verts en particulier). Il peut donc y avoir surcharge minérale.

Il faudra donc choisir en fonction :

- des légumes : les "faibles" (courges, raves, légumes, légumes blancs) plutôt cuits à l'étouffée.

les "forts" (légumes verts, asperges, pommes de terre) cuits à l'eau.

- de l'année : les années sèches produisent des légumes plus minéralisés que les années humides.

- du mangeur : la surminéralisation fatigue les voies digestives et encrasse l'organisme, d'où rhumatisme,

goutte, migraines, névralgies, lithiase (calculs du foie, rein, vessie), cystalgie (inflammation de la vessie), entérite (inflammation de l'intestin grêle), urticaire, insomnies, conjonctivite, végétations, énurésie (pisse partout).

Les arthritiques gras, congestifs, pléthoriques, souvent surminéralisés, tous les sujets présentant des symptômes tels que la rougeur de la face, extrémités chaudes, jambes lourdes, varicosité, obésité dite androïde, irritabilité, maux de tête congestifs, tendance aux diarrhées, sueurs chaudes, éruptions cutanées, aux calculs biliaires et rénaux (type charcutier) bénéficient en principe des légumes cuits à grande eau (et aussi de diètes fréquentes, cures de fruits...).

La déminéralisation oblige l'organisme à puiser dans les réserves minérales, d'où acidification générale et maladies de carence, caries dentaires, anémie, phosphaturie, lithiase rénale.

Les sujets pâles, maigres, atones ou présentant de l'obésité dite ginoïde ou des symptômes tels que sueurs froides fréquentes, frilosité, tendance à la constipation, à l'angoisse et à la dépression mentale, aux catarrhes muqueux, règles insuffisantes ou douloureuses, lèvres gercées, hernies, déminéralisation fréquente (type pâtissier), bénéficient en principe de la cuisson à l'étouffée et d'une façon générale d'aliments riches en sels minéraux.

Le mieux est de varier, à moins que l'on se sente particulièrement attiré par un mode, ou repoussé par un autre. A chacun de voir.

**LES USTENSILES.**

Balancer les récipients en aluminium qui sont nocifs. Employer ceux en fonte, émaillée si on est riche, en fer blanc, en porcelaine, en argile. Certaines cocottes en argile poreuse cuisent très doucement sans gras ni eau à l'intérieur, après avoir été plongées dans l'eau. Les couvercles creux et remplis d'eau froide permettent une cuisson à l'étouffée qui ne brûle pas. Utiliser les conserves le moins possible (même faites à la maison) car ces produits stérilisés sont morts. Préférer pour l'hiver les produits séchés (fruits, légumes), les graines (céréales), les légumes ensilés, qui gardent tout de même plus d'éléments. Le mieux est de manger les aliments juste après la cueillette, lorsqu'ils ont toutes leurs forces.

Signalons qu'il existe aussi un moyen de cuisson qui permet de sérieuses économies : LA MARMITE NORVEGIENNE. Le procédé consiste à faire bouillir le plat que l'on prépare (dans une cocotte en fonte de préférence) quelques minutes, et à le placer ensuite dans une lessiveuse que l'on aura soigneusement tapissée et garnie de papier très tassé. Il faut que le papier soit bien réparti tout autour de la cocotte et au-dessus. La cuisson continuera de se faire, la lessiveuse garnie de papier jouant sensiblement le rôle d'une bouteille thermos.

# douce-amère

**NOM LATIN :** *solanum dulcamara*. **FAMILLE :** solanée.

**AUTRES NOMS :** herbe à la fièvre, vigne sauvage, vigne de Judas, vigne de Judée, morelle grimpante, herbe à la quarante, crève-chemin, bourreau des arbres, réglisse sauvage.

**PRINCIPALEMENT CONSTITUE DE :** glucosides, acide dulcamarétique, acide dulcamarique, solacéine... C'est la solanine qui constitue dans la Douce-Amère (comme dans toutes les solanées : pomme de terre, morelle...) le principe toxique vénéneux, accentué ici par la présence d'un second alcaloïde : la dulcamarine.

**PARTIES UTILISEES :** tige, feuilles, baies (certains auteurs les disent toxiques, il semble pourtant que non : il vaut mieux quand même les réserver à l'usage externe). Pour utiliser les tiges, les recueillir après la chute des feuilles, les couper en tronçons et fendre, pour la conservation. La médecine utilise habituellement seulement la tige pleine de moëlle, que l'on récolte soit au printemps, soit à la fin de l'automne, sur les pieds de l'année.

**RECOLTE :** en mai et juin, ou vers la fin de l'été. Séchées à l'ombre, (voir aussi ci-dessus). Il faut choisir les plantes des lieux secs et bien exposés et si possible les utiliser fraîches. Les tiges séchées ne doivent pas être conservées plus d'une année (Lieutaghi).

**DESCRIPTION :** on la trouve dans les haies, les fossés humides, au bord des ruisseaux. "Jolie liane vivace, commune au bord des eaux, dans les lieux humides des bois, les haies, parfois sur les murs et les dunes maritimes" (Lieutaghi). Elle prend appui sur ses supports (ruines, haies, souches de saule). Ses tiges sarmenteuses et grimpantes peuvent atteindre 2 à 3 mètres. Elles portent des feuilles alternes qui sont ovales dans la partie inférieure des rameaux, avec trois lobes (un grand, encadré de deux petits) dans la partie supérieure; ses fleurs perchées au sommet par groupes de 6 à 8, s'épanouissent de juin à septembre, elles ont 5 pétales d'un violet "très pur" portant une tache jaune à la base (rappelant les fleurs de pomme de terre) entourant un cône jaune d'or formé par les étamines; elles se transforment en automne en petits fruits ovoïdes d'un "beau rouge vif" (baies) qui forment des grappes très décoratives. La tige mâchée donne une saveur amère, puis douceâtre, d'où son nom.

**PROPRIETES PRINCIPALES :** dépuratif, antipléthorique.

**PROPRIÉTÉS SECONDAIRES :** *antisiphilitique, antirhumastimal, anti-goutteux.*

**ATTENTION :** elle a causé des empoisonnements, il faut la manipuler avec précaution, et si possible sous contrôle.

**MORELLE NOIRE** (nl: solanum nigrum): appelée aussi : *mourelle* ou *crève-chien*, ou *brèdes*. On peut associer au traitement interne par la Douce-Amère, l'usage externe (en décoction à 50 pour 1000) de l'écorce et des tiges de la morelle noire, espèce voisine. On la trouve dans les décharges et les décombres. C'est une herbacée, mais non sarmenteuse; fleurs étoilées, blanches; baies sphériques noires (parfois jaunes ou rouges chez deux sous-espèces du sud de la France). Elle répand une "forte odeur de musc". Certains disent que son suc chasse les rats et la "grosse espèce" de vermine. Dans le Midi on mange ses feuilles en guise d'épinard, car la solanine qu'elles renferment disparaît à la cuisson. L'huile de morelle est utilisée en application contre la goutte.

---

#### USAGE INTERNE

---

**Précaution pour l'utilisation de la Douce-Amère :** l'usage de cette plante, en décoction, et infusion, peut entraîner à son début, quelques maux sans gravité : migraines, vertiges, étourdissements, diarrhées, qui disparaissent généralement ensuite (s'ils persistent, mieux vaut interrompre le traitement). On constate aussi une poussée temporaire de l'affection avec sueurs nocturnes précédant son atténuation.

Les doses sont les suivantes : 8 à 30 g de tiges sèches par litre d'eau bouillante, en commençant par 8 g et en augmentant progressivement, sans dépasser 50 g. Lieutaghi conseille de procéder ainsi : faire infuser la plante pendant quelques heures puis réduire d'un tiers par ébullition. Prendre 3 tasses par jour. Diminuer cette dose en cas de trouble.

**HYPERVISCOSITÉ SANGUINE, PLETHORE** (pour épurer le sang trop épais, maladie de la cinquantaine): *décoction de 10 à 30 g de tiges (en progressant) pour 1 litre d'eau. Eouillir deux minutes, infuser 10 mn. 2 tasses par jour entre les repas.*

*On conseille de prendre, pendant la première semaine, la décoction à 10 g par litre, puis 20 g/litre la deuxième semaine et 30 g/litre la troisième.*

*Ou en extrait aqueux : 1 à 5 g par jour.*

**DERMATOSES, ACNE** (puberté, ménopause), **ECZEMA, DARTRES, HERPES, PEORIASIS :** même décoction, même cure. *Bon et efficace dépuratif.*

**ASTHME, COQUELUCHE, PNEUMONIE, PLEURESIE, BRONCHITES CHRONIQUES, TOUX SPASMODIQUE :** même cure.

**FURONCULOSE** : même cure.

**SYPHILIS** : même cure.

**RHUMATISME, GOUTTE, SCROFULOSE, ARTHRITISME** : même cure.

**CANCERS** : une cure semblable apporterait des améliorations.

**CONGESTIONS PULMONAIRES** : infusion 30 g de tiges/litre d'eau bouillante. Infuser 1/2 heure. Prendre 1/4 à 1/2 litre par jour, dont une partie le matin à jeun.

**SIROP DEPURATIF** : faire infuser 100 g de tiges coupées, pendant 6 heures dans 1,5 litre d'eau bouillante. Passer en exprimant, laisser déposer, décanté, puis ajouter 180 g de sucre pour 100 g de liquide. Laisser bouillir quelques minutes et passer à nouveau. Prendre 3 à 5 cuillerées (50 à 100 g) à soupe par jour.

---

#### USAGE EXTERNE

---

**DARTRES, HERPES** : une poignée de tiges ou de baies (c'est mieux) dans un litre d'eau. Bouillir 10 mn. En lotion.

**HEMORROIDES NON ULCEREES (NON-SAIGNANTES), DARTRES, ECZEMA** : même lotion en compresses ou lotion.

**TUMEURS IMPORTANTES, CONTUSIONS GRAVES** : 4 poignées de feuilles pilées et 120 g de farine de lin, bouillies avec du lard. Appliquer chaud en cataplasmes.

**CONTUSIONS ET ABCES DU SEIN** : feuilles fraîches écrasées sur la partie atteinte.

**ENTORSES** : feuilles bouillies dans du vin, en cataplasmes.

**TACHES DU VISAGE** : le suc frais les efface.

**ENGORGEMENTS DES SEINS** : cataplasme de feuilles écrasées.





*la douce-amère*

# Lamier blanc

ou ortie blanche, ortie morte, lamion, archangélique, marachemin, pied de poule.

nom latin : lamium album. Famille des labiées.

Il ressemble aux orties quand il n'est pas en fleurs mais il ne pique pas. Il a une tige à 4 faces, ses feuilles sont d'un vert clair; ses grandes fleurs blanches à 2 lèvres sont disposées en couronnes à l'aisselle des feuilles supérieures.

Récolte : les sommités fleuries doivent être récoltées le matin, au printemps, au tout début de l'épanouissement. Attention à la dessiccation car la plante jaunit facilement et peut moisir (elle est de texture molle et assez aqueuse). Faire sécher dans un grenier sec et aéré.

On le trouve dans tout le centre de la France, souvent aux mêmes endroits que les orties, mais il est rare dans l'Ouest, le Sud-ouest, les Pyrénées, la région méditerranéenne.

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Principaux constituants connus : acide gallique, sels de potasse, tannin, sucre.

---

## USAGE INTERNE

---

DIARRHEES, DYSENTERIES, REGLES DOULOUREUSES OU INSUFFISANTES, HEMORROIDES, VARICES, DIFFICULTE POUR PISSER DES HOMMES AGES, CYSTITES (inflammation de la vessie) : infusion d'une cuillerée à dessert de feuilles coupées ou de fleurs pour une tasse d'eau. Bouillir et infuser 10 mn. 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

PERTES UTERINES DES JEUNES FILLES ANEMIEES AUX REGLES TROP ABONDANTES, METRITES (inflammation de l'utérus) : infusion comme ci-dessus.

METRRORRAGIES (hémorragies utérines), HEMOPTYSIES (crachements de sang), HEMORRAGIES : Alcoolature (macération prolongée dans l'alcool de feuilles et fleurs) à raison de 2 à 4 cuillères à café par jour. OU : prendre un si-

rop composé de :

teinture d'ortie blanche... 100 g  
sirop simple..... 50 g  
eau ..... 25 g

à raison d'une cuillère à soupe toutes les 1/2 heures, jusqu'à cessation de l'hémorragie (métrorragie). A défaut de teinture, employer le suc frais par cuillerées.\*

**INSUFFISANCE HEPATIQUE** : les sommités fleuries cueillies avant la floraison, consommées comme les épinards, ou hâchées en potage.

**CATARRES** (inflammations aiguës ou chroniques des muqueuses, avec hyper-sécrétion) : infusion ou sirop.

**LEUCORRHEES** (pertes blanches) : infusion de fleurs sèches : 15 à 25 g pour un litre d'eau bouillante; 2 à 3 tasses, 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines.

---

.USAGE EXTERNE.

---

**LEUCORRHEES** : une poignée de la plante entière coupée, dans un litre d'eau. Bouillir 10 mn; en injections vaginales.

---

\* teinture : liquide obtenue par la dissolution des principes actifs de substances médicamenteuses dans un liquide convenable (eau, alcool, éther).

# Laurier cerise

nom latin : *prunus laurocerasus*.

Famille des amygdalées

On l'appelle aussi laurier-amande, laurier au lait.

Description : c'est un arbre aux grandes feuilles ovales, épaisses et luisantes qu'on trouve souvent dans les jardins publics et d'agrément ; il a des baies noires et pulpeuses. Il ne s'élève pas à plus de 6 mètres. Il conserve son feuillage en hiver. Les feuilles de l'année précédente sont plus riches en arôme que celles venues depuis le printemps. Il est sensible au froid comme le laurier-sauce. Il aime une terre argileuse et une exposition au Nord. Il faut avoir soin de le couvrir pendant l'hiver, surtout lorsqu'il est encore jeune. On le multiplie de marcottes et de boutures.

Parties utilisées : feuilles

Principaux constituants : prulaurasine (glucoside), se dédoublant en acide cyanhydrique (poison à dose plus forte qu'homéopathique), en glucose et en acide benzoïque.

Le laurier cerise a des propriétés anti-spasmodique, c'est un sédatif nerveux, et il a une action comparable à celle des anesthésiques (entraîne la faiblesse musculaire, une diminution des battements du cœur).

---

## USAGE INTERNE

---

**INCOMPTABILITE** : ne pas prendre en même temps que du calomel (chlorure mercurieux, cholérétique et purgatif) car il y aurait production de cyanure de mercure, très toxique.

**SPASMES ET DOULEURS NOTAMMENT DU TUBE DIGESTIF, ESTOMAC INTESTIN ET DES BRONCHES**

**ASTHME**

**TOUX NERVEUSE**

**PALPITATIONS**

**INSOMNIES****VOMISSEMENTS DE LA GROSSESSE**

Pour toutes ces indications, on utilisera l'eau distillée ( **DANGEREUX : TABLEAU C** ) : 2' g en une fois, au maximum 10 g par jour (1g = 20 gouttes). Elle contient pour 100 g, 10 g d'acide cyanhydrique. Codex 1908 (ne pas en donner aux enfants).

**BRONCHITES, TRACHEITES** : faire un sirop avec :

- eau de laurier cerise	10 g
- sirop de tolu	50 g
- sirop de capillaire	50 g
- sirop de codéine	30 g
- sirop de gomme	100 g

Prendre par cuillère à soupe dans la journée.

**TOUX** : eau distillée de laurier-cerise + benjoin + eucalyptus + benzoate de sodium : prendre 1 à 10 grammes répartis en 24 heures.

---

**USAGE EXTERNE**


---

**DARTRES, IRRITATIONS CUTANÉES** : une poignée de feuilles fraîches, bruyées pour un litre d'eau. Bouillir 3 mn. En compresses sur la ou les parties à soigner. Ces compresses sont indiquées aussi pour les maladies énumérées précédemment, sur le front, la poitrine, l'estomac ou l'intestin selon les cas.

---

**USAGES PRATIQUES**


---

Autrefois, on mettait une geuille dans le lait ou dans les crèmes pour leur donner un goût d'amande. Attention à ne pas en mettre plus, il y aurait risque d'empoisonnement. Et attention aussi à ne pas en parfumer autre chose que le lait (qui est un contre-poison naturel). C'est le cyanure qui donne le goût d'amande un peu amer donc attention à tout ce qui a ce goût-là.

# Laurier rose

Autre nom : laurier-tin.

Nom latin : nerium oleander. Famille : apocynacées.

**ATTENTION : c'est un POISON.**

Description : arbuste dont les feuilles en forme de lance de cuivre antique se conservent en hiver. Ses fleurs sont roses, rouges ou blanches, aux pétales infléchis.

Parties utilisées : la plante entière.

Principaux constituants : nériine (comparable à la digitaline)  
oléandrine (poison)  
pseudo-curarine.

Ses propriétés se rapprochent de celles du strophanthus : ( liane des régions tropicales de la même famille, dont les indigènes se servaient pour empoisonner leurs flèches).

A très petites doses , c'est un tonicardiaque (renforce et ralentit le coeur , élève la tension artérielle : G. Tanret ; M.Mouquin) et un diurétique indirect.

Le pouvoir d'accumulation du laurier-rose est faible, son élimination rapide. Cette médication est surtout utile en cas de contre-indication ou d'intolérance à la digitaline (Mouquin, Macrez, Paris, Renard).

---

## USAGE INTERNE

---

HYPOSYSTOLIE (diminution des mouvements de contraction du coeur et des artères)

MYOCARDES SENILES (tachyarythmie : du grec takhus : rapide et arythmie : trouble du rythme du coeur, caractérisé par une irrégularité d'espacement et une inégalité de ses contractions)

On utilise l'extrait (pilules de 0,02 ou 0,05 g) : dose maxima : 0,20 g par jour.

————— USAGE EXTERNE —————

DERMATOSES PRURIGINEUSES (maladies de peau qui causent une démangeaison)

TEIGNE, GALE

CANCERS ULCERES

CONTUSIONS

infusion en compresse de 125 g de feuilles pour un litre d'eau

Pour les 3 derniers, utiliser en lotions une macération de feuilles pulvérisées dans l'eau (20 g pour un litre) ou bien l'infusion citée précédemment.

# Laurier sauce

On l'appelle aussi : laurier d'Apollon, laurier noble, laurier commun, laurier franc, laurier à jambon.

Nom latin : *laurus nobilis*. Famille : laurinéas.

## DESCRIPTION ET CULTURE :

Plante originaire des rivages méditerranéens. Les baies ressemblent en plus petit à l'olive; à l'aisselle des feuilles, elles naissent de petites fleurs blanc verdâtre et deviennent bleu-noir à maturité. L'arbre conserve ses feuilles toute l'année. Il atteint une hauteur de 8 à 10 mètres. Les grandes gelées le font périr, mais dans ce cas il repousse facilement du pied. Il demande un sol sec et léger. On le multiplie surtout de ses graines semées aussitôt qu'elles sont mûres; on peut aussi le multiplier de ses rejetons ou de marcottes faites au printemps. Il faut tailler l'arbre.

Conservation : placer les feuilles fraîchement cueillies entre 2 planches et mettre à sécher dans un endroit sombre (pour les couleurs). Ne pas les briser. Puis les conserver dans un endroit hermétique.

Principaux constituants : essence.

Parties utilisées : feuilles, baies.

Le laurier est utilisé en cuisine pour ses propriétés aromatiques et antiseptiques (dans les sauces, les courts-bouillons et les marinades); en thérapeutique pour ses vertus tonique, digestive, stomachique, antispasmodique (feuilles), expectorantes (bronchites), diurétique, fébrifuge et antirhumastimale (baies). Egalement apéritif, carminatif (favorise l'évacuation des gaz intestinaux), emménagogue.

---

## USAGE INTERNE

---

DYSPEPSIES ATONIQUES (digestions difficiles par suite d'une paresse de l'estomac); douleurs et ballonnements d'estomac : prendre 2 à 3 tasses de décoction des feuilles fraîches ou séchées par jour. (30 à 40 g par litre d'eau, ou trois feuilles par tasse. Porter à ébullition.



Laisser bouillir 4 mn et infuser 10 mn). Boire après le repas pour faciliter la digestion, ou entre les repas. On peut également mâcher une feuille avant le repas : elle active la sécrétion salivaire, donc facilite la digestion.

**FLATULENCES ET FERMENTATIONS INTESTINALES** : décoction des feuilles (3 par tasse). Bouillir 3 mn. Une tasse à la fin du repas du soir.

**FATIGUE (grippale)** : décoction des feuilles concassées ou des baies (5 à 10 g par litre d'eau). Bouillir 1 minute et infuser 10 mn. 3 tasses par jour.

**BRONCHITES CHRONIQUES** : décoction des baies.

**HYDROPIESIE** (accumulation morbide de sérosité\* dans quelque partie du corps, notamment dans l'abdomen) : décoction des baies concassées et débarrassées de leur noyau (20 à 40 g pour un litre d'eau), faire bouillir 5 mn et laisser infuser 10 mn. 2 à 3 tasses par jour.

**RHUMATISMES** : décoction des baies. Pour les rhumatismes chroniques faire une cure de 10 jours de la décoction suivante :

baies de laurier.....	30 g
bois de buis .....	30 g
eau .....	1500 g.

faire bouillir et réduire à feu doux jusqu'à un litre. Ajouter à la fin un zeste de citron. Prendre 3 verres par jour.

**INSOMNIES** : décoction des feuilles (3 feuilles par tasse). Bouillir 3 mn. Une tasse après le repas du soir.

**REGLES DOULOUREUSES** : décoction des feuilles ou baies.

**PIEVRES INTERMITTENTES** : décoction des baies. Les feuilles séchées et pulvérisées constituent un excellent préventif : un gramme de poudre, macéré pendant 8 à 10 h dans un verre d'eau. L'administrer 2 heures avant le début présumé de l'accès.

**ULCERES ATONIQUES** (qui résultent d'une faiblesse) : la même poudre, saupoudrée sur les ulcères, les nettoie rapidement et favorise leur cicatrisation.

---

\* sérosité : liquide analogue au sérum sanguin.

---

**USAGE EXTERNE**

---

**ANGINES, INFECTIONS BUCCO-PHARYNGEES** : faire une décoction avec 5 feuilles pour une tasse d'eau. Bouillir 3 mn. L'utiliser en gargarismes et lavages de bouche.

**SINUSITES** : utiliser la même décoction en compresses, sur le front et les régions malades (conserver toute la nuit si possible).

**ABCES, CONTUSIONS, NEURALGIES** : décoction avec 10 feuilles pour une tasse d'eau. Bouillir 3 mn. A utiliser en compresses chaudes.

**REGLES DOULOUREUSES** : même décoction en compresses.

**DOULEURS RHUMATISMALES** : onguent de baies en massages; faire macérer au bain marie pendant plusieurs heures des feuilles fraîchement écrasées et des baies sèches concassées dans le double de leur poids de graisse de porc. L'huile obtenue par distillation des feuilles, ou pressage des baies, se prend en assem (beurre de laurier), est aussi utilisée contre les douleurs rhumatismales en frictions. Elle entre dans la composition du baume de Fioravanti.

**ENGORGEMENTS** : utiliser en frictions une huile que l'on obtient en écrasant et faisant bouillir les fruits du laurier(baies) dans de l'eau.

**REFROIDISSEMENT DES ENFANTS ET DES VIEILLARDS** : le laurier rentre dans la composition de maintes pommades, accompagnées par le thym et l'eucalyptus, dont on frotte la poitrine et le dos des malades.

---

**USAGE PRATIQUE**

---

On brûle des feuilles de laurier pour purifier l'air.

On fait des cerceaux de ses rameaux très flexibles.

On l'emploie pour fumer les jambons : une grande flambee de branches de laurier dans la cheminée et le jambon pendu au-dessus en sera imprégné. Il ne s'en conservera que mieux, car le laurier est antiseptique. Autrefois on le brûlait en période d'épidémies pour préserver la maison des microbes environnants.

Un vieux proverbe dit que "foudre ne chiet sur le laurier". Grecs et Romains étaient persuadés qu'il protégeait de la foudre. On disait également autrefois que le laurier chassait par sa seule présence démons et serpents nuisibles du jardin et de la maison.

## L'ESSENTIEL : l'encyclopédie d'Utovie pour vivre autonomes

dirigée par Jean-Marc Carité, cette encyclopédie de vie pratique, écologique et quotidienne vous permet de mettre facilement en oeuvre l'agriculture, le jardinage et l'élevage biologiques, d'utiliser sans problème les technologies d'habitat sain, d'entretenir, de restaurer, d'améliorer la santé de votre corps et votre équilibre par une alimentation, des remèdes et des règles de vie naturels. Chaque fascicule consacré à un thème particulier, rédigé par un(e) spécialiste, vous apporte l'essentiel des connaissances utiles pour vous rendre autonomes.

### TITRES DISPONIBLES

- |   |   |
|---|---|
| 9. L'Hygiène vitale                                     | 84. Confitures à cuisson douce              |
| 27. La Cuisine solaire                                  | 85. Cancer et alimentation                  |
| 30. Planter arbres & haies                              | 86. Votre serre facile et productive        |
| 32. L'allaitement maternel                              | 87. Les Huiles Essentielles                 |
| 43. L'arboriculture fruitière                           | 88. La chèvre                               |
| 48. Le G.P.L un carburant propre,<br>économique et sûr. | 89. Vos savons maison bio et naturels       |
| 53. Faites votre bière                                  | 90. Vivre centenaire et bien portant        |
| 54. Cultivez votre vigne                                | 91. Sortir de la fatigue chronique          |
| 55. Faites votre vin                                    | 92. La Pomme, un aliment remède             |
| 56. Faites votre cidre                                  | 93. Faites vos graines bio et libres        |
| 61. La radiesthésie                                     | 94. La Géobiologie pour un habitat sain     |
| 62. Votre cave à vins                                   | 95. L'Argent colloïdal                      |
| 63. La menthe   | 96. Faites vos lits plantés                 |
| 64. L'ortie   | 97. Construire en bûches                    |
| 65. Le Feng Shui de la chambre                          | 98. Faites votre tipi                       |
| 67. Le jeûne  | 99. La dégustation du vin bio               |
| 68. Salut, chardon                                      | 100. Faites votre pain maison et bio        |
| 70. Les plantes sauvages comestibles                    | 101. Les aliments fermentés                 |
| 71. Faites votre vinaigre                               | 102. Le mouton                              |
| 73. Faites vos cosmétiques                              | 103. Le vinaigre de cidre                   |
| 74. Faites votre mur solaire                            | 104. Vaccinations, quelles alternatives ?   |
| 75. Les plantes associées au jardin<br>potager bio      | 105. Votre santé sans gluten                |
| 76. L'argile médicinale                                 | 106. Les plantes médicinales                |
| 77. La lavande  | 107. Eloge de la bière passion              |
| 78. Autoconstruire une maison en<br>paille              | 108. Faites vos apéritifs                   |
| 79. Votre dos : capital santé à protéger                | 109. Les plantes abortives (numérique)      |
| 80. Réussir son jardin bio                              | 110. Comprendre l'intelligence artificielle |
| 81. Les fleurs de Bach                                  | 111. Maraîchage bio 1 (numérique)           |
| 82. Vinaigre balsamique et parmesan                     | 112. Maraîchage bio 2 (numérique)           |
| 83. La poule poudeuse                                   | 113. Maraîchage bio 3 (numérique)-          |
|   | 114. Votre santé par les plantes 1 (num.)   |

***retrouvez tous nos titres sur : [www.utovie.com](http://www.utovie.com)***