

# MA PETITE HERBORISTERIE : MES REMÈDES MAISON DE SECOURS



## AIL

### Stockage

Bulbe frais dans un sac en tissu ou en papier

### Propriétés

- Antiseptique puissant (voies respiratoires et plaies)
- Expectorant et mucolytique
- Circulatoire et tonique cardiaque
- Anticholestérol

### Utilisation

En cas de rhume ou de grippe, peler et émincer finement 3 gousses d'ail. Placez l'ail dans un petit pot et couvrir d'huile d'olive. Laisser macérer entre 30 minutes à 12 heures, puis filtrer.

Juste avant de se coucher, frotter l'huile sur les pieds. Couvrir immédiatement les pieds avec une vieille paire de chaussettes, puis ajouter une deuxième paire de chaussettes par dessus. Porter toute la nuit.

## CAFÉ

### Stockage

Café broyé mélangé à de la cardamome et de la cannelle en poudre

### Propriétés

- Anti fatigue
- Anti constipation
- Antioxydant
- Tonique

### Utilisation

#### Café aux épices :

Mélanger 1 tasse de café moulu, ½ cuillère à café de cannelle en poudre, ½ cuillère à café d'écorce d'orange en poudre et ¼ cuillère à café poudre de cardamome dans un pot.

Puis, faire ton café normalement dans ta cafetière habituelle.

## ALOÉ VERA

### Stockage

Plante en pot à faire pousser au soleil, ou gel en bouteille au frigo

### Propriétés

- Vulnérable
- Anti brûlure
- Cicatrisant
- Hydratant
- Anti-inflammatoire (muqueuses digestives)

### Utilisation

Pour une brûlure légère, couper une feuille d'aloès frais. Appliquer le gel intérieur (transparent) sur la peau.

## CANNELLE

### Stockage

Ecorce séchée entière dans un bocal au sec

### Propriétés

- Antalgique (dentaire)
- Digestif
- Anti-diarrhéique
- Résistance à l'insuline
- Antiseptique puissant (rhume et grippe)

### Utilisation

C'est une façon délicieuse de se brosser les dents et de garder ses gencives en bonne santé. Placer ½ cuillère à café de poudre de cannelle sur une brosse à dents mouillée.

En mélange dans un thé chai lors des périodes de froid hivernaux



# MA PETITE HERBORISTERIE : MES REMÈDES MAISON DE SECOURS



## CURCUMA

### Stockage

Stocker les racines entières séchées ou en poudre dans un bocal

### Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Digestif (digestion faible et lente)
- Anti-rhumatismal

### Utilisation

Mélanger 2 cuillères à soupe de cumin en poudre, 2 cuillères à soupe de coriandre en poudre, 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma, 1½ c. à thé de cannelle en poudre, ¼ c. à thé de poudre de girofle, ¼ poudre de cardamome et placer dans un récipient hermétique.

Utiliser généreusement sur les légumes, les viandes et les œufs brouillés. Excellent exemple de nourriture médicament.

## MENTHE

### Stockage

Stocker les feuilles séchées dans un bocal en verre

### Propriétés

- Digestif
- Antalgique
- Anti-inflammatoire

### Utilisation

Ajouter ¼ tasse de feuilles de menthe poivrée à 1 tasse d'eau bouillante.

Couvrir et laisser reposer durant 10 minutes.

Filter.

Tremper une un tissu propre (type débarbouillette) dans le liquide et presser pour enlever l'excès de liquide.

Appliquer le front et les yeux pour soulager un mal de tête sur la peau pour soulager les démangeaisons.

## GINGEMBRE

### Stockage

Racine fraîche dans un sac en tissu

### Propriétés

- Anti nausée
- Antiseptique
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Tonique et réchauffante
- Digestive

### Utilisation

Placer 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé et le jus entier d'1 citron dans une tasse. Remplir la tasse d'eau bouillante.

Couvrir, laisser reposer 15 minutes, puis filtrer.

Ajouter 1 cuillère à soupe de miel.

Boire au chaud en période de rhume ou de grippe.

## OIGNON

### Stockage

Bulbes rangés dans un sac en tissu ou en papier

### Propriétés

- Décongestionnant
- Apéritif
- Tonique et nourrissant

### Utilisation

Trancher un oignon bien piquant.

Placer l'oignon tranché dans un petit pot et remplir le pot avec du miel. Laisser reposer pendant au moins 24 heures. Prendre une cuillerée à café au besoin en cas de toux ou de mal de gorge



# MA PETITE HERBORISTERIE : MES REMÈDES MAISON DE SECOURS



## PIMENT DE CAYENNE

### Stockage

Fruit broyé en poudre dans un bocal au sec

### Propriétés

- Antalgique
- Circulatoire sanguin
- Hémolytique
- Décongestionnant (voies respiratoires)
- Digestif

### Utilisation

Sur une petite coupure, saupoudrer de piment de Cayenne pour arrêter la circulation sanguine.

Lors d'un rhume, ajouter une pincée de piment cayenne à une tisane de gingembre, citron et miel

## POIVRE NOIR

### Stockage

Baies entières dans un pot avant de les broyer dans un moulin

### Propriétés

- Digestif
- Décongestionnant des voies respiratoires
- Antalgique articulaire
- Circulatoire

### Utilisation

Poivrer tous les repas pour augmenter la biodisponibilité des aliments dans le système digestif.

Mélanger ½ cuillère à café de poivre noir à 1 cuillère à soupe de Curcuma en poudre et 1 cuillère à café de lait de coco.

Ajouter à 1 litre de lait végétal, faire chauffer dans une casserole, ajouter 1 cuillère à soupe de miel.  
Boire chaud.

## SAUGE

### Stockage

Stocker les feuilles séchées dans un bocal en verre

### Propriétés

- Antalgique et antiseptiques (maux de gorge)
- Oestrogène-like (bouffées de chaleur de la ménopause)
- Digestive

### Utilisation

Tremper 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge séchées dans 1 tasse d'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser durant 5 minutes.

Égoutter les feuilles.

Ajouter une cuillère à soupe de miel

Utiliser en tisane ou en gargarisme pour le mal de gorge.

## THYM

### Stockage

Stocker les feuilles séchées dans un bocal en verre

### Propriétés

- Antiseptique
- Antiinflammatoire
- Décongestionnant
- Tonifiant toux
- Digestif

### Utilisation

Faire infuser 1 cuillère à soupe de thym séché, 1 citron en morceau et 1 cuillère à soupe de miel dans 1 tasse d'eau bouillante.

Couvrir, et laisser reposer pendant 5 minutes.

Filtrer

Utiliser en cas de rhume, grippe, angine et refroidissements hivernaux

