

## RECETTE POUR L'HIVER

### LE THYM

La **tisane au thym** aide à soulager les affections dues au froid (rhume, grippe, courbatures, frissons), à calmer les gorges irritées et donc à mieux respirer pendant l'hiver.

Pour faire une tisane de thym,

Thym séché (1 à 2 cuillères pour une tisane), et mélangez-le à 200 ml d'eau. Au lieu d'utiliser du thym séché, vous pouvez aussi utiliser des feuilles de thym frais que vous laissez infuser pendant 5 à 15 minutes dans de l'eau chaude, sucrez avec du **miel**. 2 à 3 tasses par jour sur 5 jours

Outre les tisanes au thym vous pouvez aussi réaliser des **inhalations** au thym qui dégageront ainsi vos voies respiratoires !

### LE CITRON

La tisane au citron est idéale contre les refroidissements et le rhume.

Lavez un citron, pelez-le à vif.

Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur les zestes.

Laissez infuser 8 minutes.

Filtrez puis ajoutez le jus du citron sucrez avec une cuillerée de **miel**

Buvez chaud.

Vous pouvez ajouter à cette préparation, de la cannelle, ou 3 clous de girofles et une pincée de thym.

### L'OIGNON

En cas d'infection provoquant des aphtes, des maux de gorge, des angines, des bronchites et surtout des toux irritantes, l'oignon s'avère très efficace.

Riche en sels minéraux, potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre silice...et en vitamines, antiseptique, antibactérien et anti-inflammatoire, l'oignon en infusion est efficace en cas de rhume ou refroidissement.

#### **Infusion d'oignon**

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur un oignon tranché en rondelles.

Laissez infuser 10 minutes.

Filtrez puis sucrez avec du **miel**.

Buvez 4 fois par jour cette tisane chaude.

#### **Sirop d'oignon**

1 oignon ébouillanté 30 secondes

1 gousse d'ail

1 jus de citron

5 càs (cuillère à soupe) de **miel** liquide

Un petit morceau de gingembre (facultatif et seulement pour les adultes)

Mixer le tout ; Prendre 1 càs toute les heures dès les premiers signes d'infections hivernales.

On peut aussi l'utiliser dans des salades

Conserver au frais dans un bocal fermé maximum 3 jours. Recette à refaire si besoin.

**Vous pouvez aussi tester contre la toux sèche** : peler un oignon, le couper en deux et le poser dans une assiette sous le lit de la personne qui tousse. Laisser toute la nuit

## **RADIS NOIR OU CAROTTE**

### **Pour calmer la toux**

Coupez un radis noir en rondelles  
Déposez une 1ère couche de tranches  
au fond d'une assiette creuse

Recouvrez de sucre

Posez une 2ème couche

Recouvrez de sucre

Continuez d'alterner rondelles de radis  
noir et sucre

Laissez reposer

Récupérez le sirop qui se forme dans  
l'assiette

Prenez 3 à 4 cuillerées à soupe de ce  
sirop chaque jour.

## **LA SAUGE**

En gargarisme soulage les maux de  
gorge.

## **LE LAURIER**

Tisane: pour les voies respiratoires

Faites bouillir 1 tasse d'eau

Versez sur 3 ou 4 feuilles de laurier-  
sauce

Laissez infuser 10 minutes

Buvez 3 fois par jour

## **L'AIL**

Tisane Anti refroidissement

2 gousses d'ail haché finement  
4 tranches racines de gingembre  
haché finement

Jus de 2 citrons

8 cuillères à thé miel

4 tasses eau bouillante

Mélangez les ingrédients et laissez  
infuser 5 minutes .Passez au filtre.  
Boire 3 fois par jour. Potion santé à  
l'effet bénéfique.

## **BOISSON RECHAUFFANTE AUX ÉPICES**

Une pincée de gingembre

Une de cardamome

Une de cannelle

Une de clou de girofle moulu

Une de curcuma

Une tasse d'eau bouillie

Miel

Mélangez toutes les épices dans la  
tasse d'eau bouillie, remuez et sucrez  
au miel (ajoutez du thé est possible)

## **Les vertus de la goutte au nez .**

Souvent l'air froid au contact des voies  
respiratoire provoque un écoulement  
nasal, une réaction naturelle des  
muqueuses pour se protéger.

Ce phénomène a plusieurs vertus :

Il humidifie l'air respiré et facilite

l'évacuation d'éventuels microbes ;

Inesthétique, mais utile !

## **Pour accompagner nos muqueuses**

il est recommandé en hiver de limiter  
dans la chambre le chauffage qui  
assèche les voies respiratoires et  
humidifier la pièce (linge qui sèche par  
exemple) ou un gant de toilette dans  
un bol.

**ATTENTION : LES PLANTES CONTIENNENT  
DES PRINCIPES ACTIFS QUI LES RENDENT  
EFFICACES MAIS QUI PEUVENT AUSSI LES  
RENDRE DANGEREUSES.**

**RESPECTEZ LES QUANTITÉS  
RECOMMANDÉES**

**N'UTILISEZ QUE DES PLANTES CERTIFIÉES  
(ATTENTION AUX CUEILLETES - RISQUE DE  
CONFONDRE UNE PLANTE TOXIQUE AVEC  
UNE PLANTE CURATIVE) : IL EST PRÉFÉRABLE  
DE VOUS APPROVISIONNER EN  
HERBORISTERIE OU EN PHARMACIE**

**SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MÉDICAL,  
QUEL QU'IL SOIT, DEMANDEZ L'AVIS DU  
MÉDECIN OU DU PHARMACIEN AVANT  
D'UTILISER DES PLANTES (RISQUES  
D'INTERACTIONS)**

**DEMANDEZ UN AVIS MÉDICAL AVANT D'EN  
DONNER À UN ENFANT OU À UNE PERSONNE  
À LA SANTÉ FRAGILE**

