

● Infusion de myosotis, 20 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour ● Infusion de sarriette, 30 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante; 2 tasses par jour ● Poudre de fenugrec, 1 cuiller à café de poudre de semence détrempée à du miel; 2 fois par jour.

Les vins fortifiants à conserver dans des flacons bien bouchés, à prendre à raison d'un verre avant ou après chaque repas : ● Vin de sauge : faire macérer 1 journée 30 g de racine de sauge dans 1 litre de vin doux naturel, filtrer; boire avant les repas ● Vin de germandrée : 40 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin bouillant, infuser 15 mn, passer ● Vin de sauge : faire macérer pendant 10 jours 100 g de feuilles séchées dans 1 litre de bon vin rouge, filtrer; boire après les repas ● Vin de romarin et sauge : dans 1 pot de grès, mettre 20 g de feuilles de romarin et 20 g de feuilles de sauge, verser 1 litre de vin rouge et une cuiller à soupe de miel, chauffer au bain-marie 30 mn, laisser reposer et refroidir, filtrer; prendre avant le repas.

Les gelées riches en vitamine C : ● Gelée de fruits d'argousier : cueillir les argouses juste avant de cuire, cuire 20 mn à feu doux dans un peu d'eau, écraser, tamiser ou centrifuger, ajouter un poids de sucre, faire recuire en tournant 30 mn, mettre en pots, couvrir ● Gelée de fruits d'argousier : cueillir les fruits très mûrs, cuire à feu doux juste couverts d'eau pendant 30 mn, tamiser, tamiser ou centrifuger, ajouter un poids égal de sucre et un jus de citron, faire recuire en tournant 30 mn, mettre en pot, couvrir ● Gelée de fruits d'épine vinette, égrener les fruits très mûrs, les recouvrir d'eau, les faire bouillir 20 mn, tamiser ou centrifuger, ajouter un poids égal de sucre, faire recuire en remuant jusqu'à ébullition, écraser, mettre en pots, couvrir.

Les plantes de saison : ● Assaisonner les plats avec : - du basilic, - de l'estragon ● Faire une cure de salade : - de chicorée sauvage, - de pissenlit (avec les boutons) ● Manger des oignons hachés crus ou ayant macéré 1 h dans un peu d'huile d'olive ● Manger crus : - des carottes, - du chou, - du raifort, - des tomates bien mûres, - des abricots, - des amandes, - des fraises, - des framboises, - des figues, - des noix, - des pommes, - du raisin ● Manger cuits : - de l'avoine, - de la betterave rouge, - du blé, - du céleri, - des châtaignes, - des lentilles, - de la roquette, - des salsifis des prés, - du sarrasin, - du soja ● Boire du jus de citron étendu de son poids d'eau.

USAGE EXTERNE

● Bains fortifiants : - de marjolaine, - de romarin, - de sauge, - de sarriette vivace, - de serpolet, - de thym.

Voir aussi : Bain.

Asthme. Maladie se traduisant par une respiration pénible et des accès d'étouffement, les « crises » d'asthme, survenant souvent la nuit,

pendant lesquelles le malade vide difficilement ses poumons de leur air.

USAGE INTERNE

★ Les préparations quotidiennes : ● Décoction d'ail, 25 g de bulbe d'ail dans la valeur de 1 verre de lait, bouillir 15 mn; boire chaud ● Infusion mélangée d'ansérine, 25 g de feuilles séchées et de menthe sauvage, 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 2 tasses par jour ● Infusion d'angélique, 10 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante; 2 à 3 tasses par jour ● Infusion d'asaret, 2 à 3 feuilles fraîches pour 1 tasse d'eau bouillante ● Infusion d'éphédra, 10 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse avant le repas du soir ● Infusion d'hysope, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante ● Décoction d'iris de Florence, faire bouillir 15 mn dans 1 litre d'eau 15 g de rhizome d'iris, 15 g de racine de réglisse, infuser 15 mn; 2 tasses par jour dont 1 le soir ● Infusion de lavande, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour ● Infusion de lierre terrestre, 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; dose pour 1 jour ● Infusion de marube blanc, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse le soir ● Infusion de molène bouillon blanc, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 3 tasses par jour entre les repas dont 1 le soir ● Infusion de narcisse des prés, 20 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante; une dizaine de cuillers à soupe dans la journée ● Infusion de pin sylvestre, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante; 3 tasses par jour ● Décoction de polygala amère, 120 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, laisser tiédir, passer, sucrer au miel; 0,5 litre par jour en plusieurs fois ● Décoction de salsepareille d'Europe, 50 g de racine séchée pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 15 mn; 1 tasse avant les repas ● Infusion de scabieuse succise, 20 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante; 1 tasse au réveil et avant chaque repas ● Infusion de serpolet, 120 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, laisser reposer et tiédir; boire de suite ● Infusion de valériane, 50 g de racine séchée coupée en morceaux pour 1 litre d'eau bouillante, sucrer; 2 verres par jour.

★ Les vins à préparer d'avance et à conserver dans des flacons bien bouchés : ● Vin de mélisse : laisser macérer 50 g de plante séchée dans 1 litre de vin blanc pendant 48 h; prendre 1 ou 2 cuillers à soupe par jour ● Vin de millepertuis : laisser macérer 10 jours 30 g de sommités fleuries et de feuilles dans 1 litre de vin blanc; 3 verres à liqueur par jour.

USAGE EXTERNE

● Cigarette de feuilles séchées et broyées : - d'eucalyptus, - de ményanthe, - de romarin, - de sauge, - de tussilage.
● Inhalation de mauve, 50 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.