



**CHRONIQUE  
HERBORISTE**

## Des recettes médicinales d'hiver

Sylvie Demers  
naturothérapeute-herboriste

Nos grands-mères connaissaient des recettes pour soulager les malaises qui accompagnent le rhume ou la grippe. Elles gardaient sous la main des plantes aux vertus antiseptiques, expectorantes et calmantes, et l'hiver venu, lorsqu'un rhume ou une grippe frappaient, elles préparaient tisanes et sirops.

Aujourd'hui, avant de nous rendre à l'urgence de l'hôpital, la première ligne de soins devrait aussi être notre propre maison. À l'aide de recettes simples, on peut soulager des inconforts et des malaises et prendre soin de soi en douceur. Rarement, rhume ou grippe provoquent des complications nécessitant des soins plus complexes. Voici des recettes anciennes qui ont soigné des familles.

### Tisane contre les maux de gorge

Versez 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante sur 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de feuilles et de fleurs séchées de guimauve. Laissez infuser 10 min. Filtrez. Posologie : 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) par jour.

### Sirop contre la toux

**Molène** : Faites bouillir 1,25 L (5 tasses) de sucre dans 500 ml (2 tasses) d'eau pendant 20 minutes à feu lent. Ajoutez le jus de 3 citrons, 90 ml (6 c. à soupe) de glycérine et 90 ml (6 c. à soupe) de fleurs de molène séchées. Mélangez le tout et laissez bouillir 5 minutes. Filtrez et embouteillez. Posologie : 15 ml (1 c. à soupe), 4 fois par jour. Contre-indiqué en cas de grossesse ou d'allaitement.

**Oignon** : Dans 2 L (8 tasses) d'eau, faites bouillir 1 oignon coupé finement, pendant 5 à 10 minutes. Filtrez. Ajoutez

15 ml (1 c. à soupe) comble de miel et faites bouillir doucement jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. Embouteillez. Posologie : 10 à 30 ml (2 à 6 c. à thé) par jour.

### Sirop expectorant

Amenez 500 ml (2 tasses) d'eau à ébullition dans une casserole avec un couvercle. Retirez du feu et ajoutez 60 ml (1/4 tasse) d'ail finement haché. Couvrez et laissez macérer 10 heures à température de la pièce. Filtrez. Ajoutez 60 ml (4 c. à soupe) de miel et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre. Embouteillez. Posologie : 5 ml (1 c. à thé), 4 fois par jour.

**Conseil** : Préparez vos sirops à l'avance, ils se conservent plusieurs mois au frigo.

### L'action des ingrédients

**Ail (*Allium sativum*)** : Antibiotique et antiseptique pour les voies respiratoires.

**Oignon (*Allium cepa*)** : Antibiotique, antibactérien, anti-infectieux et anti-inflammatoire. Excellent pour renforcer les défenses naturelles, et très bénéfique pour les voies respiratoires.

**Guimauve (*Althaea officinalis*)** : Expectorant et calmant pour les maux de gorge et la toux grasse ou sèche.

**Molène (*Verbascum thapsus*)** : Expectorant, adoucissant et anti-inflammatoire. Calme l'irritation causée par la toux, favorise l'évacuation du mucus et dilate les bronches en douceur.

**Jus de citron (*Citrus limon*)** : Antibiotique, antibactérien, antiseptique et antiviral. Améliore le système immunitaire. L'acidité du citron est neutralisée pendant la digestion et produit un effet alcalinisant.

**Miel** : Antibactérien efficace et vertus antibiotiques, antitussives et apaisantes pour le mal de gorge.

**Vinaigre de cidre** : Anti-infectieux, antibactérien, immunostimulant. Soulage les douleurs des maux de gorge et des laryngites.

