

# **Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères**

**Des remèdes simples et efficaces.  
Les recettes authentiques et délicieuses de  
notre enfance.**



**Par**

**A. CHATEAU  
et  
WWW.SOLUTIONS-SANTE.NET**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>2</b>
<b>PRÉFACE.....</b>	<b>7</b>
<b>RECETTES DE BEAUTÉ.....</b>	<b>10</b>
BRONZAGE.....	10
DENTS.....	11
Dentifrice.....	11
Eau de Botot (hygiène buccale).....	11
CHEVEUX.....	12
Cheveux blancs.....	12
Eau Norvégienne.....	13
Huile pour les cheveux.....	13
Pommade pour stopper la chute des cheveux.....	13
DÉMAQUILLANT.....	14
LOTIONS.....	16
EAUX FLORALES.....	17
Eau de rose.....	18
Eau de Ninon.....	18
GOMMAGE.....	18
LES MASQUES.....	19
HUILES DE BEAUTÉ.....	21
Huile camphrée.....	22
SAVONS (SANS PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE).....	22
Savon de toilette.....	22
EAUX DE TOILETTE, PARFUMS.....	24
Eau de Cologne.....	24
Eau de lavande.....	25
Eau de violette.....	25
SOINS DES MAINS.....	26
ONGLES ROBUSTES.....	27
<b>RECETTES THÉRAPEUTIQUES.....</b>	<b>28</b>
APHONIE.....	29
ARTHRITE.....	30
BAIN DE PIEDS.....	31
BILE (PROBLÈMES DE FOIE).....	32
BRÛLURE.....	32
CIRCULATION.....	33
CONSTIPATION.....	35
COLIQUES.....	37
COR AU PIED.....	38
Cor et œil-de-perdrix.....	38
Coryza.....	38
COUPURE.....	39
CRAMPE.....	40
CREVASSE.....	41
DARTRES.....	42
DENTS.....	42
DIGESTIF.....	43
DIGESTION.....	44
Digestion difficile.....	44

DOULEURS DE PIEDS.....	45
DYSPEPSIE (DIFFICULTÉ À DIGÉRER).....	46
EAU CAMPHRÉE.....	47
EAU VULNÉRAIRE (POUR SOIGNER LES CONTUSIONS).....	48
EMBARRAS GASTRIQUE.....	48
ENGELURES.....	49
FORTIFIANT.....	50
FROID (BONNE BOUILLOTTE).....	51
GERÇURES (LOTION CONTRE LES).....	52
Gerçures (pommade contre les).....	52
Gerçures.....	52
Lèvres gercées (pommade contre les).....	52
Autre (baume pour les lèvres).....	53
GOUTTE.....	53
GRIPPE ET ÉTAT GRIPPAL.....	54
HOQUET.....	55
HYGIÈNE DE L'ESTOMAC.....	55
INSECTES (PIQÛRES D').....	56
INSOLATION.....	57
IVRESSE.....	58
LAIT DE POULE.....	58
LOTION CALMANTE POUR LES YEUX.....	59
MAINS QUI TRANSPIRENT.....	59
MAUX D'ESTOMAC.....	60
MOUSTIQUES.....	60
ŒIL (CORPS ÉTRANGER DANS L').....	61
ONGUENT ( ) À PANARIS.....	62
PIQÛRE DE GUÊPES.....	62
POMMADE CONTRE LES RHUMATISMES.....	63
POUMONS.....	64
RHUMATISMES.....	64
RHUME.....	65
SAIGNEMENT DE NEZ.....	66
TISANES RAFRAÎCHISSANTES.....	67
Tisanes (propriétés).....	67
TRANSPIRATION DES PIEDS.....	70
VERRUES.....	70
VINAIGRE.....	72
VOMISSEMENTS.....	72
VULNÉRAIRE.....	73
<b>RECETTES POUR LA MAISON.....</b>	<b>74</b>
POUR PARFUMER LA MAISON.....	74
Bouquets.....	74
Fleurs "à la minute".....	74
Myosotis.....	75
DU LINGE PARFUMÉ DANS VOS ARMOIRES.....	75
Parfum pour le linge.....	76
Sachet pour parfumer le linge.....	76
Sachet parfumé à l'héliotrope.....	76
RECETTES POUR NETTOYER.....	77
Carafes ou vases en verre blanc.....	77
RECETTES POUR DÉTACHER.....	77
Taches de bougie.....	78
Taches de café.....	78
Taches de chocolat.....	78
Taches d'encre.....	78

Taches de fruits rouges.....	78
Taches de graisse.....	79
Taches d'huile.....	79
Taches de rouge à lèvres.....	79
Taches de sang.....	79
Taches de thé.....	79
Taches d'urine.....	80
Taches de verdure.....	80
Taches de vin.....	80
<b>RECETTES POUR SE DÉBARRASSER D'INSECTES OU AUTRES ANIMAUX NUISIBLES.....</b>	<b>81</b>
Fourmis (pour les éloigner).....	81
Fourmis.....	81
Guêpes.....	82
Mites.....	82
Mites alimentaires.....	83
Mouches.....	83
Puces.....	84
Punaises.....	84
<b>RATS ET SOURIS.....</b>	<b>85</b>
<b>QUELQUES OUTILS UTILES POUR LA MAISON À FABRIQUER VOUS-MÊME.....</b>	<b>86</b>
Baromètre populaire.....	86
<b>TRUCS POUR LES FEUX DE CHEMINÉE.....</b>	<b>87</b>
Cheminée qui fume.....	88
Éteindre les feux de cheminée.....	88
<b>TRUCS DU JARDIN.....</b>	<b>89</b>
<b>CONSEILS POUR LE POTAGER.....</b>	<b>89</b>
Artichauts.....	89
Cressonnière artificielle.....	90
Oignons.....	91
Pommes de terre.....	91
Radis.....	91
Salades (laitues, chicorées... ).....	92
<b>CONSEILS POUR LE VERGER.....</b>	<b>92</b>
Arbres fruitiers.....	92
Noyer.....	93
Oranger.....	93
Taille des arbres fruitiers.....	94
Vieux arbres (moyen de leur faire produire des fruits).....	96
<b>VIGNES.....</b>	<b>96</b>
<b>COMMENT SE DÉBARRASSER D'INSECTES ET AUTRES ANIMAUX NUISIBLES DANS LE JARDIN.....</b>	<b>97</b>
Chenilles.....	97
Courtillères ou Taupes-grillons.....	98
Guêpes.....	98
Hannetons.....	98
Insecticide.....	99
Limaces.....	99
Semences.....	99
<b>AUTRES TRUCS ET ASTUCES À SAVOIR.....</b>	<b>100</b>
Arrosage des arbres.....	100
Gelées tardives.....	100
<b>RECETTES GOURMANDES.....</b>	<b>101</b>
<b>DESSERTS ET ENTREMETS.....</b>	<b>101</b>
Beignets de feuilles de vigne.....	101
Beignets d'oranges.....	101
Frangipane.....	102
Marrons à la maréchale.....	102
Moka.....	102
Œufs au café.....	103

Omelette soufflée.....	103
Pommes au beurre.....	103
Pommes des friands.....	104
Riz glacé.....	104
Sauce à la vanille.....	104
Soufflé au chocolat.....	105
Soupe espagnole.....	105
Soupe de Guéret.....	105
Soupir de nonne.....	106
Suprême praliné.....	106
Tarte au chocolat.....	107
Tarte Hauts-Harnais.....	107
GÂTEAUX ET BISCUITS.....	108
Baba.....	108
Biscuits en caisse.....	108
Biscuits aux oranges.....	109
Biscuit de Savoie.....	109
Biscuits Duchesse ou Roulettes à la duchesse.....	110
Brioche.....	110
Croquets.....	111
Croquettes en beauté de Diane.....	111
Croquignoles (meringues).....	112
Darioles.....	112
Gâteau d'amandes renversé.....	113
Gâteau milliard (clafoutis).....	113
Gâteau des rois.....	114
Gâteau Berrichon.....	114
Gâteau Brabançon.....	114
Gâteau Picard.....	115
Tôt-fait.....	115
SECRETS DE CONFISERIE : LA CUISSON DU SUCRE.....	115
Cuisson du sucre.....	116
Glacer un gâteau.....	117
Berlingots au café.....	117
PÉCHÉS MIGNONS.....	117
Fraises glacées.....	118
Framboises glacées.....	118
MARRONS GLACÉS.....	119
CONFITURES ET CONSERVES.....	120
Compote de pommes.....	120
Confiture d'abricots.....	121
Confiture de cynorrhodons.....	122
Confiture de citron.....	122
Confiture d'écorce de melon.....	122
Confiture de ménage.....	123
Confiture de noix verte.....	123
Confiture d'orange.....	123
Confiture de pêche.....	123
Confiture de poire.....	124
Confiture sèche ou pâte d'abricots ou de prunes.....	124
Confiture de tomate.....	125
Conserve de cerise.....	125
Cerises à l'eau-de-vie.....	126
Conserve de pêche.....	126
Côtes de melon confites.....	126
Cognac de fruits.....	127
Gelée de sureau.....	127
Fruits dans le miel.....	127
Marmelade de pommes.....	127
Pruneaux à l'eau-de-vie.....	128
Purée de marrons.....	128

SIROPS.....	129
Sirops divers : de verjus, de berberis (épine-vinette), de framboises, de grenades, de sorbes, d'airelles et de cassis.....	129
Sirop de fraises des bois.....	129
Sirop de sureau.....	129
Sirop de thé.....	130
Sirop de pêche.....	130
Sirop de capillaire.....	130
Sirop frais de groseilles.....	131
Sirop de guimauve.....	131
Sirop d'orgeat.....	131
Sirop de gomme.....	132
Sirop de vinaigre de framboise.....	132
Sirop de violettes.....	132
Sirop de pommes au bain-marie.....	133
Sirop d'écorces d'oranges amères.....	133
Sucre acidulé pour limonade.....	134
GLACES.....	134
À la crème.....	134
Au café.....	135
À la vanille.....	135
Au Chocolat.....	135
SORBETS.....	135
Au Citron.....	136
Sorbet au naturel.....	136
BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES.....	136
Boisson fraîche.....	137
Boisson d'été.....	137
Boisson économique.....	137
Boisson martiniquaise.....	138
Eau miellée.....	138
Eau panée.....	138
Limonade cuite.....	138
Limonade tonique espagnole.....	139
Limonade fraîche.....	139
Orangeade mousseuse.....	139
Vinaigre de roses.....	139
Vinaigre de framboises.....	139
BOISSONS CHAUDES.....	140
Boisson d'amandes.....	140
Lait d'amandes.....	140
Thé.....	141
<b>LIENS D'INTÉRÊTS.....</b>	<b>142</b>



**[Cliquez Ici Pour Obtenir La Version Complète du Livre](#)**

**Note:**

**Solutions-sante.net ne peut être tenu pour responsable des conséquences d'une mauvaise utilisation des conseils présents dans cet ouvrage. Les informations, remèdes et conseils sont le reflet des opinions des auteurs de cet œuvre et solutions-sante.net n'est nullement prestataire d'un service autre que la diffusion d'informations**

## PRÉFACE

Les "Recettes et Remèdes de Grands-mères" me rappellent celles de mon arrière grand-mère et l'intérêt que tous ses conseils et histoires ont éveillé en moi quand j'étais enfant. Vous allez dire : "encore un livre de recettes" !

La raison, l'envie d'écrire ce livre me vient de l'héritage merveilleux que m'a laissé ma très riche arrière-grand-mère, riche de connaissances à tous les niveaux : botanique, minéraux, chimie, gastronomie et subsistance dans la nature.

J'ai, pour cela, eu envie de vous communiquer à travers ce petit livre le même intérêt d'enfant ou d'adulte, curieux d'apprendre et admiratif du savoir des anciens. J'ai eu la chance de connaître cette femme qui avait quasiment traversé 2 siècles (née en 1898 – repartie en 1995), des guerres, qui connaissait énormément de choses et savait les partager par mille conseils sur tous les domaines.

Un personnage en jupons avec une philosophie de vie, d'hygiène mentale, physique, d'une grande richesse, douceur, sagesse, générosité, justesse, bref des qualités que j'ai rarement rencontré chez une même personne.

Outre son caractère, j'ai énormément appris grâce à ses concepts avant-gardistes d'écologie, non seulement du point de vue de l'économie dépenrière puisqu'elle avait connu les difficultés et pénuries des 2 guerres mondiales, mais surtout par rapport au respect de l'autre et de la nature.

Ma grand-mère, avait à peine appris à écrire – était-ce cela qui rendait sa mémoire si infaillible. Elle tenait une sorte de journal de bord, plein de graffitis, de notes, d'images, de coupures de journaux...

Il y a un an environ, j'ai repris mes propres notes, que j'avais commencées sous sa dictée quelques années avant son départ et



son journal de recettes. Je dis journal, car il devenait facile de dater ici et là ses recettes, trucs, astuces par les articles qui s'y trouvent, par une date écrite de sa main.

J'ai donc rassemblé pour vous un choix tout à fait arbitraire de mes recettes préférées. Celles-ci ont un goût d'antan où reviennent autant de souvenirs bienheureux de mon enfance à ses côtés et ceux de ma grand-mère et grands oncles et tantes.

J'ai passé beaucoup de vacances dans la grande maison familiale en pleine campagne, j'y ai vu toutes les saisons défiler, des longs étés aux rudes hivers. Peut-être aurez-vous également des souvenirs de ce genre, peut-être simplement je vous évoquerai ici un voyage dans une autre époque.

Certaines recettes sont en effet parfois difficiles à réaliser aujourd'hui par leurs ingrédients mais j'ai tenu à vous montrer leur caractère écologique et artisanal que nous recherchons de nouveau.

Je voudrais également vous mettre en garde, pour ceux qui essaieront les recettes au four par exemple, de bien tester votre four pour la cuisson, cela variant d'un four à l'autre. Je mets plutôt à titre d'indication le temps de cuisson et le thermostat.

Il en va de même pour la quantité des ingrédients. Dans les recettes gourmandes, par exemple, vous pouvez être gourmand mais aimer les desserts peu sucrés, ce qui est mon cas. Il vous faudra donc adapter ces quantités à votre goût.

Pour ce qui est des recettes de beauté, testez avant le produit sur une parcelle de peau pour vérifier que vous ne faites pas de réaction à celui-ci. Les produits naturels créent aussi parfois des réactions cutanées ou allergiques. Il faut savoir aussi que certaines plantes sont vénéneuses, je vous le signalerai le cas échéant.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de savourer ces recettes et de vous amuser en les expérimentant.

Bonne lecture.

## RECETTES DE BEAUTÉ

### Bronzage



Afin de préparer votre peau à recevoir les rayons du soleil, prenez du jus de carotte en cure de 2 verres par jour un mois avant les premières expositions. En effet, le bêta-carotène permet d'accélérer la production de mélanine. Pour garder un léger hâle même l'hiver, n'hésitez pas à user et abuser du jus de carotte.

Si vous êtes un adepte des autobronzants, utilisez le meilleur qui soit, le thé noir. Laissez-le infuser longuement dans une eau sans calcaire et laissez refroidir. Humectez ensuite un coton ou un linge avec l'infusion obtenue et passez-le sur votre visage et votre corps.

## Dents



### Dentifrice

Il est un moyen bien simple d'avoir toujours les dents saines et belles : c'est de se les nettoyer, une fois par jour, le matin par exemple, avec des sels de Vichy ou, à défaut, avec du bicarbonate de soude ordinaire.

### Eau de Botot (hygiène buccale)

L'eau de Botot est un ancien remède, mis au point par Jean Marie Botot pour le roi Louis XVI, composé d'essence <sup>(1)</sup> aromatique de cannelle, girofle et d'anis. C'est un bon produit d'hygiène buccale, il a été l'unique soin utilisé pendant plusieurs siècles. Elle s'achète encore en pharmacie.

#### **Recette :**

Faites macérer 40 g de semences d'anis, 10 g de girofle, 10 g de cannelle en poudre, 8 g d'huile volatile de menthe, pendant 10

---

<sup>1</sup>() Essence – Extrait de substances végétales aromatiques, plantes, bois, etc. Utilisée en aromathérapie.

jours dans 1 L d'eau-de-vie. Ensuite filtrez et ajoutez 1 g de teinture <sup>(2)</sup> d'ambre.

## Cheveux



### Cheveux blancs

Si vous voulez les dissimuler à l'aide d'une teinture inoffensive, faites tremper une douzaine de clous en acier non polis ni vernis dans du thé noir très fort et laissez-les s'oxyder. Lavez cheveux et cuir chevelu à l'aide d'une petite éponge trempée dans la préparation. L'effet ne sera pas immédiat, naturellement, mais avec un peu de patience il arrivera certainement. Vous remettrez toujours

---

<sup>2</sup>() Teinture (mère) – La teinture mère est un extrait liquide de la plante macéré dans de l'alcool.

une infusion <sup>(3)</sup> de thé sur les mêmes clous. Ne vous servez de cette lotion que lorsqu'elle froide.

## **Eau Norvégienne**

Cette eau a pour propriété singulière de faire friser les cheveux les plus raides. Faites simplement une très forte infusion de thé de Chine, dans lequel vous versez 20 % de bon rhum. Vous additionnez au mélange le parfum que vous préférez. S'en frotter la tête tous les matins.

## **Huile pour les cheveux**

Au printemps, quand les violettes ont tout leur parfum, faites-en une cueillette abondante. Enlevez et jetez les tiges. Remplissez de violettes un grand entonnoir dont vous aurez bouché le bec avec un tampon d'ouate modérément serré. Vous verserez alors de l'huile d'amandes douces dans l'entonnoir que vous couvrez hermétiquement, et l'huile tombe goutte à goutte, parfumée par les violettes.

## **Pommade pour stopper la chute des cheveux**

Vous ferez une excellente pommade en mélangeant bien 20 g de glycérine et 100 g de vinaigre de table de bonne qualité. Utilisez en après-shampooing, laissez agir 10 minutes et rincez bien.

## **Pour des cheveux forts et résistants**

Depuis toujours la chevelure est non seulement un symbole de féminité, mais aussi un signe de bonne santé et de vitalité.

---

<sup>3</sup>() Infusion – Versez dans une théière l'eau bouillante sur les tisanes que vous voulez faire infuser. Il faut, si ce sont des racines, laisser l'eau bouillante agir plus longtemps. Quand l'infusion est faite, passez à travers une chaussette ou une passoire fine. Quand, dans les recettes, je parle d'infusion dans de l'eau-de-vie, de l'alcool ou dans un autre liquide, cela signifie que vous devez laisser infuser les substances quelques minutes dans le dit liquide.

Pour garder des cheveux forts et résistants, faites une cure de levure de bière. Cet aliment est tout ce qu'il y a de plus naturel. Il est aussi très riche en vitamines B.

Faites une cure deux fois par an, au printemps et à l'automne.

### **Pour garder la brillance**

Pour garder de beaux cheveux brillants, ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc à la dernière eau de rinçage pour dissoudre l'excès de calcaire. Si vous le supportez, utilisez de l'eau bien fraîche, ce qui permettra aux écailles des cheveux de se refermer, amplifiant ainsi l'aspect lisse et brillant de la chevelure.

### **Pour tonifier la chevelure**

Pour fortifier et accroître la résistance de vos cheveux, versez délicatement l'équivalent d'une petite bouteille de bière (25 cl) sur votre chevelure après l'avoir rincée et essorée. Massez doucement, puis séchez.

Vous pouvez également utiliser la bière comme démêlant naturel en diluant celle-ci à part égale dans votre shampooing.

## RECETTES THÉRAPEUTIQUES



Je me souviens que beaucoup de villageois venaient consulter Eugénie pour qu'elle les conseille sur toutes sortes de remèdes. Elle avait une grande connaissance des plantes et de leur chimie. J'avais une telle fascination pour cette femme, parfois une peur que je dirais respectueuse de ne pas la déranger quand je la voyais absorbée dans ses pensées, penchée sur des herbes des chemins ou en train de noter dans son grand cahier.

Elle avait une sorte de laboratoire au bout d'une aile de notre demeure, entourée d'une verrière. Il était absolument interdit aux enfants d'y entrer, tout comme aux autres personnes de la maison, d'ailleurs. Je me cachais à l'extérieur pour espionner ces faits et gestes à travers les carreaux. Je la voyais concentrée en train de peser, sortant des produits de bocaux, de fioles avec des pipettes et autres ustensiles. J'aurais aimé qu'elle m'enseigne tout ce qu'elle savait.

Je reproduis ici des recettes notées par elle dans son journal, ainsi que des souvenirs de maladies et bobos qui étaient fréquents dans la famille, et ses conseils constants pour les prévenir et nous enseigner une bonne hygiène de vie.

## Aphonie



Lorsque les muscles du larynx ont été trop sollicités, cela peut provoquer une paralysie plus ou moins importante de ceux-ci. Cela se traduit par des perturbation de la voix, c'est l'aphonie, véritable cauchemar des chanteurs et des orateurs.

### **Infusion contre l'aphonie**

Faites bouillir une tasse d'eau minérale, puis ajoutez-y 1 c. à soupe de feuilles de thym. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez. Ajoutez le jus d'un demi-citron et 1 c. à soupe de miel de romarin.

Remuez bien et buvez à petites gorgées.

### **Infusion à la propolis**

Faites bouillir une tasse d'eau minérale et ajoutez-y 1 c. à soupe de feuilles de thym et 8 gouttes d'extrait de propolis.. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez. Ajoutez le jus d'un demi-citron et 1 c. à soupe de miel de romarin.

Remuez et buvez à petites gorgées.



## Arthrite



L'arthrite est une inflammation aiguë ou chronique des articulations. Elle peut être d'origine rhumatismale (d'où le nom de rhumatisme) ou infectieuse. L'arthrite, et les douleurs qui la caractérise, apparaît souvent avec la cinquantaine

### **Compresses au vinaigre de cidre**

Le vinaigre de cidre est non seulement très riche en minéraux, mais il est aussi connu pour ses nombreuses vertus, notamment celle d'être un régénérant énergétique, de combattre les insomnies, ou encore celle de soulager les douleurs dues à l'arthrite.

Appliquez donc sur un linge de l'eau chaude additionnée de sel marin. Humectez avec du vinaigre de cidre et frictionnez-en les zones infectées.

Le vinaigre de cidre possède la propriété de favoriser le ramollissement des cristaux qui se forment au niveau des articulations, et qui sont souvent la source de vos douleurs.

## Bain de pieds



Employez environ 125 g de farine de moutarde par bain de pieds. Mélangez-la dans l'eau juste avant d'y mettre les pieds. Si vous faites usage de sel et de vinaigre, jetez 1 ou 2 poignées de sel gris 5 mn avant d'y mettre les pieds, et seulement au moment du bain, versez un verre de vinaigre.

Pour la cendre de bois, après l'avoir tamisée, on en met une grosse pelletée dans un linge qu'on plonge dans un bain de pieds, en pressant la cendre pour en extraire tout le sel. La meilleure façon de prendre un bain de pieds est d'entrer dans une eau à température douce et de l'élever par la suite.

## Bile (problèmes de foie)



Nombreuses sont les personnes qui souffrent, surtout en hiver de désordres du foie, désordres qui sont produits par une surabondance de bile. Dans ce cas, il faut prendre, le matin, à jeun, et le soir, 3 h après le repas, un verre d'eau chaude additionné du jus d'un demi-citron, mais sans y mettre de sucre

## Circulation



L'insuffisance veineuse que l'on constate d'abord par des jambes lourdes, des chevilles gonflées et des douleurs dans les

membres inférieurs, est une pathologie répandue chez environ une personne sur trois. Et malheureusement elle n'est pas réservée aux plus de 50 ans ou aux femmes !

### **Tisane nettoyante**

Faites bouillir une tasse d'eau minérale et faites infuser 5 minutes avec 15 g de cerfeuil, 5 g de graines de fenouil et 10 g de fleurs de camomille. Prenez 2 tasses par jour (matin et soir) de cette tisane pendant 20 jours. Faites une pause pendant 5 jours, puis recommencez.

### **Bain dynamisant de la circulation**

En bain de pieds, de mains ou complet, essayez ce mélange de plantes qui activent la circulation.

Avec un linge en coton ou une gaze, faites un petit sachet contenant 70 g de feuilles de vigne rouge séchées, 30 g de feuilles de romarin séchées et 20 g de sauge séchée. Déposez le tout au fond de votre baignoire et versez dessus de l'eau très chaude. Laissez agir 15 minutes, puis faites couler votre bain.

### **Huile de massage au citron**

Pour soulager les jambes lourdes et les chevilles enflées, essayez cette huile stimulante et énergétique.

Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de citron, 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 20 gouttes d'huile essentielle de romarin et 2 c. à soupe d'huile de sésame. Mélangez et versez 10 à 15 gouttes dans l'eau de votre bain. Massez ensuite les zones douloureuses notamment les jambes, les pieds ainsi que les avant-bras.

## RECETTES POUR LA MAISON

### Pour parfumer la maison



Récoltez, à l'automne, une grande quantité de pétales de roses des plus odorantes. Placez dans un bocal un lit de pétales, un lit de sel fin, et ainsi jusqu'à ce que le bocal soit rempli. Ajoutez quelques gouttes d'alcool concentré. Chaque fois que vous le débouchez, vous sentirez une délicieuse odeur de roses, qui embaumera votre appartement.

### Bouquets

On peut conserver longtemps les bouquets coupés en mettant une poignée de gros sel dans l'eau où ils sont plongés.

### Fleurs "à la minute"

Si vous voulez conserver des fleurs l'hiver, prenez les derniers boutons des espèces que vous voulez. Choisissez les mieux formés et prêts à éclore. Coupez-les en leur laissant une queue d'au moins 12 à 15 cm. Bouchez l'endroit coupé avec de la cire à cacheter. Laissez faner les boutons et enveloppez-les un par un dans un morceau de papier de soie, puis, serrez-les dans un tiroir. Lorsque vous voulez en faire éclore à n'importe quel moment de l'hiver, coupez le bout de la

tige au-dessus de la cire. Faites-les tremper dans un verre plein d'eau dans laquelle vous aurez mis un peu de salpêtre. Le lendemain, vos boutons seront épanouis et vos fleurs auront même repris leur parfum.

## **Myosotis**

Si vous désirez faire un bouquet qui dure plusieurs mois, cueillez des myosotis et mettez les tiges à tremper dans une assiette creuse remplie d'eau de pluie. Placez-les près d'une fenêtre, afin que votre bouquet reçoive le plus de lumière possible et remplissez l'assiette au fur et à mesure que l'eau s'évapore.

Au bout de 15 jours à 3 semaines, vous verrez se montrer sur la partie de la fleur qui baigne dans l'eau de petites racines blanches grosses comme un fil, qui formeront peu à peu une espèce de filet sur l'assiette, et non seulement les fleurs resteront fraîches, mais encore vous verrez éclore de nombreux boutons pour remplacer les fleurs fanées.

## **Du linge parfumé dans vos armoires**



## **Parfum pour le linge**

Pilez ensemble 250 g de fleurs de lavande, 20 g de thym, 25 g de menthe verte, 8 g de girofle et 30 g de sel gris. Après avoir pilé avec soin, vous enfermez cette mixture avec un peu d'ouate dans de petits sacs de soie ou de voile de coton que vous mettez un peu partout dans vos armoires. De plus, ces végétaux ont l'avantage d'éloigner les mites et protègent votre linge.

## **Sachet pour parfumer le linge**

Quand les roses sont abondantes, choisissez les plus odorantes et faites-en sécher le plus possible de pétales. Prenez ensuite des graines d'ambrettes, des bleuets odorants, des clous de girofle, des fleurs de muscade, des feuilles de menthe poivrée et de la racine d'iris. Pulvérisez le tout et mélangez-le aux feuilles de roses, lesquelles doivent dominer avec la racine d'iris. Il faut aussi plus d'ambrette que de girofle et de muscade. Le mélange fait, remplissez-en de petits sacs en soie ou en voile de coton.

## **Sachet parfumé à l'héliotrope**

Mélangez : 20 g de poudre d'iris, 10 g de feuilles de roses, 5 g de fève Tonka, 2,5 g de vanille, 2 gouttes d'essence d'amandes amères, 15 g de vétiver, 15 g de benjoin. Remplissez-en de petits sachets.

## TRUCS DU JARDIN

### Conseils pour le potager



#### **Artichauts**

Ce précieux légume se cultive surtout dans le Midi et aux environs de Paris. Il est d'un excellent rapport, en raison de la somme de travail relativement peu considérable qu'il exige. L'artichaut ne se reproduit généralement pas par semis, mais au moyen d'œilletons que l'on détache de la plante mère au mois d'avril.

Si vous voulez en avoir de beaux, ne laissez jamais plus de 3 œilletons à la plante mère. Plantez vos œilletons dans une terre bien fumée et défoncée profondément, arrosez-les fréquemment, surtout les 8 premiers jours, pour aider à la reprise (le meilleur de tous est l'artichaut "gros vert de Laon", appelé aussi artichaut de Paris).

Ces œilletons doivent donner des artichauts au mois de septembre mais il arrive souvent qu'ils en donnent avant. Il faut couper l'artichaut à ras de terre, dès qu'il a donné ses fruits, car la plante s'épuise inutilement pour nourrir d'énormes feuilles qui finissent par pourrir d'elles-mêmes. Par contre, si vous les coupez, la plante repartira avec une nouvelle vigueur.

À l'entrée de l'hiver, coupez les feuilles à moitié de leur hauteur et entourez la plante d'un faisceau de paille, que vous nouez



en haut et au milieu. Le pied doit être entouré d'une butte de terre pour éviter les gelées auxquelles l'artichaut est très sensible.

Pour les manger tendres et savoureux, il faut attendre 2 jours après les avoir coupés. Vous augmenterez considérablement son volume, si, dès que le fruit a atteint la grosseur d'un œuf, vous incisez verticalement la tige pour en faire couler la sève. Enfin, pour rendre plus tendres les écailles inférieures, couvrez l'artichaut naissant d'un cornet en tissu noir.

## **Cressonnière artificielle**

Si à la campagne vous avez de l'eau à volonté, il vous est facile de vous créer une cressonnière à peu de frais. Hormis le fait que cette salade a un goût excellent, le cresson, personne ne l'ignore, est très riche en Vitamine C et en fer. Là encore, assurez-vous qu'il y n'ait pas d'animaux à proximité notamment des moutons, car les déjections animales sont polluantes. Elles risquent de transmettre à l'homme un parasite : la douve du foie.

Pour faire une cressonnière, 1 m<sup>2</sup> de terrain suffit et une douzaine de petits pots en terre, dont l'ouverture du fond a été bien bouchée. Disposez-les en quinconce, mettez de la bonne terre entre les pots, semez votre cresson que vous recouvrez d'une légère couche de terreau. Vous devez arroser abondamment tous les jours en ayant soin d'emplir les pots.

Au bout de très peu de temps, la graine lève, les branches s'allongent et vont s'abreuver dans l'eau des pots, vous le récoltez à mesure. Un conseil : couvrez la cressonnière d'un léger grillage en fil de fer (cage à poule, par exemple), afin de couper toutes les branches de cresson qui dépassent, sans arracher les branches mères. Il est très utile aussi, avant de créer une cressonnière, de battre fortement la terre, afin que l'eau que vous mettrez s'en aille le plus lentement possible.

## **Oignons**

Pour en obtenir de gros, choisissez, parmi la dernière récolte, ceux qui sont les plus petits. Conservez-les dans un endroit sec et à l'abri de la gelée jusqu'au printemps, époque à laquelle vous les repiquez à distance convenable et dans un bon terrain. Recouvrez les bulbes avec un peu de terre bien meuble. Il est étonnant de voir ces oignons atteindre souvent un diamètre de 10 à 12 cm, d'ailleurs ils se conserveront beaucoup mieux que ceux venus de semis.

## **Pommes de terre**

Voici une manière pour obtenir une très bonne récolte. Aussitôt que les tiges ont 35 à 40 cm, vous les couchez d'un coup de pied et vous formez une butte sur ces tiges couchées sans couvrir les extrémités. Alors, elles se redressent un peu et poursuivent leur végétation, mais la sève circule avec beaucoup moins de vigueur et se rejette dans les tubercules qui se développent plus vite et en plus grand nombre. Il y a encore une chose très importante à faire, c'est de supprimer les fleurs dès qu'elles sont ouvertes ou, mieux encore, de supprimer les boutons. Cette suppression tournera toujours à l'avantage des tubercules.

Pour les empêcher de geler, placez à côté de vos pommes de terre, 2 ou 3 récipients pleins d'eau, selon la quantité que vous avez. Vous aurez soin d'enlever la glace, soir et matin et de remettre de l'eau. Continuez jusqu'à ce que le temps soit moins froid et qu'il ne gèle plus.

## **Radis**

Faites tremper les graines dans l'eau pendant 36 h, mettez-les dans un sac de toile que vous placerez dans un lieu bien situé, où elles recevront le plus possible la chaleur du soleil. Quand elle commence à germer, semez-la dans un endroit bien exposé au soleil et recouvrez-la d'un baquet ou d'un tonneau scié en 2. Au bout de très peu de jours, vous aurez des radis gros comme des noisettes.

## **RECETTES GOURMANDES**

### **Desserts et entremets**



#### **Beignets de feuilles de vigne**

Ingrédients pour environ 20 beignets : 25 feuilles de vignes (j'en indique un nombre plus élevé au cas où quelques unes se déchireraient), 10 cl d'eau-de-vie, 150 g de frangipane, 350 ml de pâte à beignets, de l'huile de palme ou autre pour friture, du sucre en poudre.

Faites tremper des feuilles de vigne pendant 1 h dans de l'eau-de-vie puis faites-les s'égoutter et garnissez-les de frangipane (voir recette) que vous enveloppez adroitement avec les feuilles. Trempez-les dans de la pâte à beignets. Faites frire et glacez-les, en les saupoudrant de sucre fin.

#### **Beignets d'oranges**

Prenez de belles oranges, pelez-les, coupez-les en ronds et ôtez-en les pépins, puis faites-les mariner pendant 3 ou 4 h dans de l'eau-de-vie et du sucre. Trempez-les dans une pâte à beignets. Faites-les dorer dans l'huile chaude, saupoudrez de sucre et servez.

## **Frangipane**

Mettez 2 ou 3 œufs dans une casserole avec 2 cuillerées d'amandes en poudre. Une fois bien délayée, achevez de la mouiller avec du lait. Tournez-la sur le feu et laissez-la cuire un quart d'heure en ayant soin de continuer à remuer pour qu'elle ne s'attache pas. Assaisonnez de sucre, fleur d'oranger, macarons écrasés. Servez-vous-en pour tourtes, tartelettes et pour les beignets de feuilles de vigne.

## **Marrons à la maréchale**

Prenez de beaux marrons, épluchez-les. Faites-les blanchir puis enlevez avec soin la deuxième écorce. Mettez-les dans une poêle anti-adhérente où vous les ferez cuire pendant un quart d'heure, en les tournants continuellement à feu très vif. Puis, faites fondre dans une poêle ordinaire, à feu doux, une certaine quantité de sucre dans un peu d'eau, remuez votre sucre pour l'empêcher de se caraméliser.

Quand il est suffisamment fondu, mettez-y vos marrons et laissez-les frémir doucement pendant un bon quart d'heure : une fois chargés de sucre, rangez-les sur une assiette. Saupoudrez de sucre glace que vous humectez de jus de citron, servez très chaud.

## **Moka**

Ingrédients : 200 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 125 g de sucre en poudre et une demi-tasse de café fort (express), du café léger, des biscuits secs (un ou 2 paquets, selon leur forme).

Écrasez le beurre dans un plat très chaud avec une cuillère. Ajoutez ensuite le sucre par cuillerée, puis les jaunes d'œufs, et versez le café (fort) petit à petit. Trempez vos biscuits rapidement dans une assiette creuse remplie de café léger et disposez ensuite ces biscuits dans un plat. Alternez de la manière suivante : une couche de biscuits, une couche de crème, et ainsi de suite, en terminant par une couche de crème qui recouvre le tout. Le moka n'a besoin d'aucune cuisson. Placez-le au froid (dans le frigidaire) au moins une heure avant de le servir.

## LIENS D'INTÉRÊTS

Nous vous dressons ci-après une liste (non exhaustive bien entendu) des principaux produits que vous devez absolument avoir sous la main pour faire face aux nombreuses situations qui se présentent dans la vie courante de façon aussi soudaines qu'inattendues.

- **Herbes aromatiques** : romarin, lavande, thym, basilic, sauge, persil. [Vous trouverez des épices et aromates BIO ici](#)
- **Infusions** : thé noir, camomille, vigne rouge. [Vous trouverez des thés BIO ici](#)
- **Huiles essentielles** : citron, romarin, laurier, sauge [Vous trouverez des huiles essentielles BIO ici](#)
- **Argile** [blanche et verte](#)
- **Aloe Vera** en plante ou en [gel pur](#)
- **Légumes** : concombre, pommes de terre, ail, oignons, poireaux
- **Produits courants** : citron, jus de citron, huile d'olive, miel, yaourt nature, aloe vera, vinaigre blanc, vinaigre de cidre.

**Trouvez facilement des ingrédients naturels peu chers et faites-vous livrer à domicile sur ces sites internet de confiance:**

## Le Monde Bio :



Le Monde du Bio est une boutique multimarques de cosmétiques et produits certifiés Bio:

- Plus de 6000 cosmétiques Bio et plus de 230 marques Bio
- Toutes les grandes marques de la cosmétique Bio : Dr Hauschka, Lavera, Melvita, Cattier, Phyt's, Weleda, etc.
- Produits bio sans paraben, sans phénoxyéthanol, sans colorant ni parfum de synthèse, sans matière première animale, sans huile issue de la pétrochimie, sans OGM.

[Voir le site Monde Bio >>](#)

## Biotonic :



Le Groupe Biotonic Montaigne Direct est une société cotée, dont le métier est de sélectionner les **meilleurs produits de la nature** agissant pour le bien-être, la santé, la beauté et la minceur des consommateurs. Nous sommes leader de la VPC par catalogue sur notre secteur d'activité en France et en Grande-Bretagne. Nous sommes à la fois fabricant et distributeur des produits de la marque/enseigne Biotonic. Nous avons effectué un tel choix afin de contrôler dans son intégralité tant la qualité des produits que nous concevons, mais aussi leur distribution jusqu' à la porte du consommateur.

[Voir le site Biotonic >>](#)

## Shytobuy :



[Shytobuy.fr](http://Shytobuy.fr) est une boutique en ligne européenne offrant une gamme de produits **intimes** et de bien être pour **hommes** et **femmes**. Vous trouverez par exemple des produits permettant d'améliorer les performances **sexuelles** des hommes et des femmes (agrandissement du pénis, éjaculation précoce, perte de libido...). Shytobuy est également spécialiste dans l'offre de produits d'**épilations** (épilation définitive au laser, épilation durable, soins après épilation) et de soins pour le **corps et le visage** (anti-rides, anti-poches et cernes, acné, boutons, varices, hygiène bucale, cellulite etc...). Shytobuy assure un service de qualité et les produits peuvent-être renvoyés sous 7 jours.

[Voir le site Shytobuy](http://Shytobuy.fr)

Ctoobio :



[CtooBio](#) c'est le site de vente en ligne des **cosmétiques** Bio, du maquillage Bio, des produits d'hygiène Bio, des compléments alimentaires bio et des éco-produits en général. Les cosmétiques donc mais aussi **l'hygiène féminine** avec les coupes menstruelles "Ladycup" dont CtooBio est l'importateur. Nous sommes également spécialisés au niveau des **cheminées bio** à petits prix. Voici les trois grands axes de développement de CtooBio !

Nos produits de beauté naturels sont des cosmétiques naturels labellisés Cosmébio, Ecocert, AB (Agriculture Biologique), BDIH (label allemand de cosmétiques naturels), AIAB (label italien de cosmétiques Bio) ou encore par Nature & Progrès.

CtooBio, c'est le site du shopping bio au féminin pour tous ceux qui veulent consommer bio et naturel.

[Voir le site CtooBio >>](#)

Ma boutique santé :



Le laboratoire Juva Santé lance le site [maboutiquesante.com](#) et vous propose toutes les marques leader du groupe : Juvamine, Mercurochrome, Marie-Rose et plein d'autres encore.

Fort de son savoir-faire et de son expertise dans le domaine des produits pharmaceutiques, le laboratoire Juva Santé propose maintenant toutes ses gammes en e-commerce.



["Ma Boutique Sante"](#), tout pour la santé au quotidien.

[\*\*Voir le site de Ma Boutique Santé >>\*\*](#)

### Isodisnatura :



[Isodisnatura.fr](http://Isodisnatura.fr), c'est LE **spécialiste des compléments oméga-3** en ligne. C'est une boutique en ligne, avec 3 gammes de compléments-santé de qualité pharmaceutiques, beaucoup d'informations sur la nutrition, et l'accès aux dernières actualités scientifiques dans notre domaine. Des tests réalisés par des professionnels de la santé et de la nutrition sont à votre disposition ! Mais aussi des vidéos témoignages et conseils nutrition !

Vous trouverez des produits naturels constitués **d'oméga-3** pour l'équilibre émotionnel, la mémoire, le dos et les articulations, les problèmes cardiovasculaires, la ménopause, les enfants, etc.

[\*\*Nous vous recommandons vivement ce site >>\*\*](#)

### Tous Ergo :



L'objectif de ce site formidable est simple: offrir aux **personnes âgées** ou souffrant d'un **handicap** des produits adaptés pour améliorer leur confort, leur autonomie et leur sécurité.

Face au vieillissement de la population et à la saturation des structures d'accueil, le maintien à domicile est aujourd'hui un sujet primordial. Le site souhaite devenir la référence pour le **matériel favorisant le maintien à domicile et l'autonomie des personnes âgées** ou en **situation de handicap**. Le site s'engage sur les délais de livraison et assure une expédition en 24H et une livraison en **48H** pour la majorité de son catalogue.

Du déambulateur, au téléphone portable à grosses touches en passant par les chariots de courses, Tous ergo, s'engage au quotidien par une sélection de produits de qualité et originaux à assurer la satisfaction de ses clients.

[Visitez le site Tous ergo pour en savoir plus >>](#)

Cosma Terra :



Dans un cadre chic et éthique, [Cosma Terra](#) distribue une douzaine de marques de produits de beauté, d'hygiène et d'aromathérapies **naturelles et biologiques**.

[Visitez ce site pour trouver ce qu'on ne trouve pas ailleurs >>](#)

Léa Nature :



Un large choix de soins de [beauté](#), maquillage, soin de la peau, anti-âge, etc.

Le site possède également un grand éventail de [produits de 1<sup>er</sup> soins](#) BIO et de produits alimentaires comme des [recettes et de délicieux desserts](#) BIO.

[Visiter le site Léa Nature, la boutique du BIO et du naturel](#)

[>>](#)

**FIN**

Suivez-nous sur le site [www.solutions-sante.net](http://www.solutions-sante.net)

Vous y découvrirez de nombreux conseils pratiques et de nombreuses solutions à vos problèmes de santé quotidiens.

**Note:**

**Solutions-sante.net ne peut être tenu pour responsable des conséquences d'une mauvaise utilisation des conseils présents dans cet ouvrage. Les informations, remèdes et conseils sont le reflet des opinions des auteurs de cet œuvre et solutions-sante.net n'est nullement prestataire d'un service autre que la diffusion d'informations.**



**[Cliquez Ici Pour Obtenir La Version Complète  
du Livre](#)**

**Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de [www.solutions-sante.net](http://www.solutions-sante.net) est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.**