

# 5 préparations essentielles

qui vous accompagneront tout au long de l'année

Faciles à faire chez  
vous à un prix  
imbattable

Avec Christophe Bernard



## Au programme :

**Un sirop** Au sureau qui stimule les défenses immunitaires

**Un onguent** Au plantain qui apaise les inflammations de peau

**Une infusion** A l'ortie pour calmer et reminéraliser

**Une teinture** A la fumeterre pour nettoyer le foie

**Une crème** Anti-âge à la centella asiatica



## Reprenez votre santé en main

Saviez-vous que vous pouvez préparer chez vous, dans le confort de votre cuisine, tous les produits naturels que vous achetez à prix d'or sur le marché ?

Pour reprendre votre alimentation en main, vous l'avez compris, il vous faut préparer vos repas avec soin en sélectionnant les meilleurs ingrédients et en suivant les bonnes recettes.

Il en est de même pour la santé de votre peau, de votre système immunitaire, de votre foie et de tous vos organes. De nombreux produits que vous achetez dans le commerce contiennent une longue liste de substances chimiques qui sont nocifs pour votre corps.

Avec un petit budget et un simple matériel de cuisine, je vous propose de fabriquer des produits simples et pleins de vie ! Dans ce guide, je vous livre les 5 préparations qui m'ont rendu service d'innombrables fois.

## Un expert à vos côtés

Praticien de santé, enseignant, cueilleur et blogueur, Christophe Bernard est devenu l'un des acteurs principaux dans le renouveau des plantes médicinales en francophonie. Son blog AltheaProvence est aujourd'hui une référence en la matière et ses formations en ligne sont suivies au quatre coins de la planète par ceux qui veulent reprendre leur santé en main.



## Boostez votre système immunitaire avec ce sirop !

Dites au-revoir aux rhumes grâce à un sirop que les enfants (et les plus grands) vont adorer !

Le **sureau noir** (*Sambucus nigra*) est un arbuste qui peut devenir un vrai allié pendant l'hiver. On prépare une infusion des fleurs pour accompagner les fièvres. Mais ici, c'est la baie que nous allons utiliser car elle stimule les défenses immunitaires tout en bloquant la multiplication des virus. Que penseriez-vous d'une préparation délicieuse au goût de miel et de fruits rouges ?

### Propriétés du sureau

- Stimule les défenses immunitaires
- Diaphorétique (permet de mieux évacuer la chaleur s'il y a fièvre)
- Bloque la multiplication des virus au sein de notre organisme

### Parties utilisées

Ce sont les baies que nous allons utiliser ici. Elles s'utilisent sèches car les baies fraîchement cueillies peuvent avoir un effet laxatif. Attention de ne pas confondre le sureau noir avec d'autres sureaux qui sont toxiques (ex : le sureau hièble).

### Où l'acheter

Dans certaines herboristeries ou boutiques de produits naturels. Je vous conseille les baies de qualité bio à l'Herboristerie du Valmont ici :

<http://bit.ly/2n5wdsf>

### Ingrédients et matériel

- 60 g de baies de sureau sèches
- 1 L d'eau minérale
- 500 ml de miel liquide
- Le jus de 2 citrons filtré en utilisant une passoire à thé
- Optionnel : 6 cuillères à soupe de rhum
- Des petites bouteilles en verre stérilisées à l'eau bouillante

Notez bien : cette quantité donnera 1 L de sirop. Si vous désirez en faire moins, ajustez les quantités en fonction de vos besoins.

### Préparation

1. Placez les baies de sureau dans une casserole. Versez le litre d'eau froide par dessus. Ne couvrez pas votre casserole.
2. Faites frémir tout doucement jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié, c'est-à-dire jusqu'à obtenir à peu près 500 ml. Cette opération peut être assez longue. Pas besoin de mesurer, vous pouvez faire à vue d'œil par rapport au niveau de départ dans la casserole.
3. Passez le liquide au travers d'une passoire de cuisine à maille fine. Ecrasez les baies cuites dans la passoire

à l'aide d'une cuillère en bois afin que la pulpe se retrouve dans le liquide en dessous. Au final, il ne restera que les graines dans la passoire.

4. Rajoutez les 500 ml de miel liquide. Mélangez bien afin que le miel se dissolve dans ce liquide encore chaud. Si le liquide est froid, vous pouvez le faire légèrement réchauffer au bain marie pour mieux incorporer le miel.

5. Rajoutez le jus des deux citrons pour une meilleure conservation. Et pour conserver encore plus longtemps, rajoutez les 6 cuillères à soupe de rhum (sauf si le sirop est consommé par un enfant).

6. À l'aide d'un entonnoir, répartissez le sirop dans les bouteilles en verre que vous garderez au frais en les sortant le moins souvent possible pour les conserver le plus longtemps.

### Utilisation

En prévention l'hiver, prenez une cuillère à dessert de sirop 2 fois par jour. Pendant une infection hivernale, prenez une cuillère à dessert toutes les 2 heures jusqu'à 6 fois par jour.

Pour un enfant entre 6 et 12 ans, utilisez une cuillère à café par prise.



## Soulagez les inflammations de peau avec cet onguent !

Voici une préparation pratique à transporter en balade ou en voyage et qui calmera tous vos petits problèmes de peau (piqûres, gerçures, etc.)

Le **plantain lanceolé** (*Plantago lanceolata*) est une plante que vous avez piétinée de nombreuses fois tant elle est commune dans nos campagnes. Cette discrète médicinale est pourtant une puissante anti-inflammatoire pour la peau. Son action rapide en application locale la rend idéale pour soulager les piqûres, brûlures, gerçures et autres érythèmes fessiers.

### Propriétés du plantain

- Calme les inflammations de peau et des muqueuses
- Anti-histaminique
- Adoucissant
- Antibactérien

### Parties utilisées

Ce sont les feuilles qui sont médicinales. Elles se trouvent très facilement en nature mais sont un peu compliquées à faire sécher : elles noircissent facilement. Pour un meilleur séchage, utilisez un déshydratateur alimentaire ou achetez tout simplement la feuille en herboristerie.

### Où l'acheter

Dans toutes les herboristeries. Je vous conseille les feuilles de qualité bio à

l'Herboristerie du Valmont ici :

<http://bit.ly/2n8Mixd>

### Ingrédients et matériel

- 40 g de feuilles sèches de plantain
- 300 ml d'huile d'amande douce
- 24 g de cire d'abeille
- Huile essentielle de lavande vraie
- Vitamine E liquide
- Des petits pots en verre avec couvercle stérilisés à l'eau bouillante

### Préparation

1. Placez les feuilles de plantain dans un bocal et recouvrez d'huile d'amande douce. Mélangez bien.
2. Laissez macérer pendant 6 semaines en remuant tous les jours dans un endroit sombre et à température douce. Si vous êtes pressé, faites macérer au bain-marie pendant 2 heures en vous assurant que la température reste entre 40 et 50°C (utilisez un thermomètre de cuisine).
3. Placez un morceau de tissu propre en coton sur un saladier en verre. Le morceau doit être assez grand pour recouvrir entièrement les parois du saladier. Versez ensuite le macérat avec la plante sur le tissu dans le saladier. Repliez les 4 coins du tissu pour former un baluchon puis essorez en tordant

progressivement ce baluchon.

4. Placez 200 ml de ce macérat au bain-marie dans un verre mesureur en pyrex assez gros avec bec verseur. Rajoutez les 24 g de cire d'abeille coupée en petits morceaux. Faites chauffer doucement en remuant.

5. Dès que la cire est complètement fondue, retirez le plat du bain marie et mettez-le de côté. Attendez qu'un anneau de cire commence à se former sur les parois du verre en pyrex.

6. Versez alors 16 gouttes de vitamine E et 2 ml (environ 70 gouttes) d'huile essentielle de lavande vraie pour la conservation. Remuez bien à l'aide d'une cuillère.

7. Versez dans les petits pots en verre, placez tout de suite le couvercle et laissez refroidir à température ambiante.

8. Stockez dans un placard à l'abri de la lumière. L'onguent se garde entre 12 et 24 mois.

### Utilisation

Appliquez un peu d'onguent sur toute piquûre, griffure, petite brûlure ou inflammation de peau.



## Calmez vos nerfs et fortifiez vos os grâce à cette infusion !

Invitez cette plante dans vos infusions, elle contient une incroyable richesse en calcium, magnésium, potassium et autres minéraux.

Les études sont claires : une grande partie de la population mondiale est carencée en minéraux. Nos aliments poussent sur des sols appauvris et le stress et les contraintes de la vie moderne nous font puiser dans nos réserves. Heureusement, la nature nous offre de vrais concentrés en minéraux. Encore mieux, les plantes en question poussent tout autour de chez vous ! C'est le cas de l'**ortie** (*Urtica dioica*). Notez que les minéraux sont nécessaires pour la santé du système nerveux et osseux.

### Propriétés de l'ortie

- Anti-inflammatoire
- Dépurative
- Fortifiante
- Reminéralisante

30 g d'ortie sèche contiennent 966 mg de calcium, 286 mg de magnésium, 583 mg de potassium et 1,4 mg de fer. Étonnant pour une plante qui pousse sur nos décombres !

### Parties utilisées

Ce sont les feuilles qui sont médicinales. Elles se trouvent très facilement en nature. Par contre attention de ne pas ramasser sur un lieu pollué.

### Où l'acheter

Dans toutes les herboristeries. Je vous conseille les feuilles de qualité bio à l'Herboristerie du Valmont ici :

<http://bit.ly/2DE9Fbr>

### Ingrédients et matériel

- 20 g de feuilles sèches d'ortie
- 1 litre d'eau minérale
- Optionnel : le jus d'un citron
- Optionnel : un peu de miel

### Préparation

1. Placez les 20 g de feuilles d'ortie dans une casserole. Versez le litre d'eau minérale par dessus (froide). Placez le couvercle sur la casserole.
2. Faites chauffer jusqu'à ce que l'eau frémissse puis arrêtez le feu.
3. Laissez infuser 30 minutes. Ce temps d'infusion assez long est nécessaire afin d'extraire tous les minéraux.
4. Filtrez au travers d'une passoire de cuisine. A l'aide du dos d'une cuillère, appuyez sur la masse de feuilles dans la passoire afin d'extraire le plus de liquide possible.
5. Laissez un peu refroidir puis rajoutez le jus de citron afin de donner un goût

un peu plus agréable. Vous pouvez aussi boire l'infusion sans citron, elle aura un goût de verdure plus prononcé.

6. Buvez dans le courant de la journée chaud ou froid.

### Utilisation

Faites des cures de 2 ou 3 jours tous les mois afin de vous reminéraliser.

L'ortie est très diurétique, ce litre vous fera donc passer aux toilettes plus souvent dans la journée – ceci est normal.

### Pour varier les goûts

Vous pouvez utiliser d'autres plantes riches en minéraux pour varier vos infusions : la luzerne (*Medicago sativa*) et le trèfle rouge (*Trifolium pratense*) sont tous deux excellents. Les quantités à utiliser sont les mêmes : 20 g de plante pour un litre d'eau.

Ne prenez pas ces deux plantes si vous souffrez d'un cancer hormono-dépendant. L'ortie n'est pas contraindiquée.



## Foie surchargé ? Détoxifiez grâce à cette teinture !

Éliminez ce sentiment de lourdeur et d'engorgement en effectuant un nettoyage du foie

La **fumeterre** (*Fumaria officinalis*) est très amère, mais c'est l'amie de votre foie. À une époque où le foie est constamment agressé par les polluants et les excès de nourriture, rares sont les personnes qui sont capables de soutenir la charge sur le long terme. Nos ancêtres effectuaient une « cure dépurative » au moins deux fois par an. Nous avons laissé tomber cette habitude - c'est une erreur ! Je vous propose de fabriquer une teinture qui remettra votre foie sur le droit chemin.

### Propriétés de la fumeterre

- Stimulant hépatique et biliaire
- Antispasmodique des muscles digestifs
- Diurétique

L'infusion n'est pas très agréable et en découragera plus d'un. La teinture (une macération dans de l'alcool) rendra la prise beaucoup plus facile.

### Parties utilisées

Ce sont toutes les parties aériennes qui sont médicinales. La plante pousse ici et là dans certaines régions. Elle est très présente chez moi dans le sud de la France. On la ramasse principalement au printemps.

### Où l'acheter

Dans toutes les herboristeries. Je vous conseille les parties aériennes de qualité bio à l'Herboristerie du Valmont ici :

<http://bit.ly/2rAhPg3>

### Ingrédients et matériel

- 100 g de parties aériennes sèches de fumeterre
- Une bouteille de 75 cl d'alcool à 40° ou 45° (vodka, rhum ou marc)
- Une bouteille compte-goutte de 100 ml

### Préparation

1. Placez les 100 g de fumeterre dans un bocal qui peut se fermer d'une manière hermétique.
2. Versez 500 ml d'alcool par dessus. Attention, l'alcool doit bien recouvrir la plante. Si ce n'est pas le cas, il faudra placer un poids sur la plante, un galet propre par exemple. Vous pouvez aussi rajouter un peu d'alcool mais pas trop non plus pour ne pas trop diluer votre préparation.
3. Laissez macérer pendant 2 semaines dans un placard. Secouez le bocal tous les jours – n'oubliez pas, cette étape est importante. Attention si vous utilisez un galet pour lester la plante, il pourrait casser le bocal lorsque vous l'agitez.
4. Filtrez d'abord au travers d'une

passoire de cuisine pour enlever le plus gros de la plante. Pressez la plante à l'aide du dos d'une cuillère afin de récupérer le plus de liquide possible.

5. Passez ensuite le liquide au travers d'un filtre à café non blanchi placé dans un entonnoir qui est lui-même placé sur une bouteille en verre vide.

6. Étiquetez la bouteille avec le nom de la plante et la date et stockez dans un endroit frais et à l'obscurité. Cette réserve vous durera plusieurs mois. Remplissez aussi le compte-goutte de 100 ml pour une utilisation pratique.

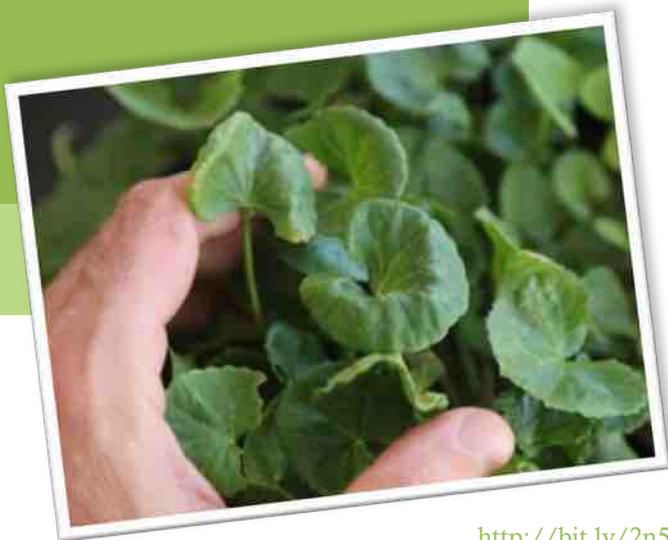
### Utilisation

Faites des cures de 10 jours tous les 2 ou 3 mois. Pendant ces 10 jours, prenez 60 gouttes de teinture dans un peu d'eau matin et soir.

### Précautions

Ne prenez pas la fumeterre si vous souffrez d'obstruction des voies biliaires.

Si la fumeterre provoque des crampes digestives ou des troubles du transit, arrêtez la prise. Ceci peut arriver chez la personne sensible.



## Peau fragile ? Utilisez ce bouclier anti-âge !

Protégez votre peau contre les agressions extérieures, nourrissez-la et surtout rajeunissez-la grâce à cette crème unique !

La *centella asiatica*, appelée Gotu-Kola en médecine Ayurvédique, a des propriétés régénératrices remarquables pour la peau. Vous trouverez des produits très coûteux sur le marché à base de centella. Je vous propose de fabriquer une crème encore plus efficace pour une fraction du coût ! C'est la préparation la plus complexe de ce livret mais n'ayez pas peur, je vous guide !

### Propriétés de la centella

- Puissant anti-oxydant pour la peau
- Cicatrise
- Stimule la régénération cellulaire
- Stimule la micro-circulation

### Parties utilisées

Ce sont les feuilles qui ont les propriétés médicinales.

La plante peut se cultiver facilement au jardin, mais pour pouvoir démarrer tout de suite je vous conseille d'acheter la feuille séchée et réduite en poudre.

### Où l'acheter

Dans certaines herboristeries ou boutiques de produits naturels. Je vous conseille le produit vendu par l'Herboratègue des Pyrénées ici :

<http://bit.ly/2n5IEEnK>

### Ingrédients et matériel

- 50 g de centella en poudre
- 300 ml d'huile d'amande douce
- 260 ml d'hydrolat de rose de Damas
- 16 g de cire d'abeille
- Huile essentielle de lavande vraie
- Vitamine E liquide
- Des petits pots en verre avec couvercle stérilisés à l'eau bouillante

### Préparation

1. Placez les 50 g de poudre de centella dans un bocal et recouvrez avec les 300 ml d'huile d'amande douce. Mélangez bien.
2. Laissez macérer pendant 6 semaines en remuant tous les jours dans un endroit sombre et à température douce. Si vous êtes pressé, faites macérer au bain-marie pendant 30 minutes en vous assurant que la température reste entre 40 et 50°C (utilisez un thermomètre de cuisine).
3. Filtrez le macérat huileux comme expliqué sur la fiche pour l'onguent au plantain (méthode du saladier et tissu).
4. Placez 200 ml de ce macérat au bain-marie dans un verre mesureur en pyrex avec bec verseur. Rajoutez les 16 g de

cire d'abeille coupée en petits morceaux. Faites chauffer doucement en remuant.

5. Dès que la cire est complètement fondue, retirez le plat du bain marie et mettez-le de côté. Surveillez bien : dès qu'un anneau de cire commence à se former sur les parois du pyrex, passez tout de suite à l'étape suivante.

6. Dans un saladier, versez les 260 ml d'hydrolat de rose de Damas. L'hydrolat doit être tiède et non froid.

7. Avec un batteur, commencez à battre l'hydrolat et versez tout doucement le macérat huileux en un filet. La crème devrait apparaître lorsque vous avez versé les  $\frac{3}{4}$  de l'huile.

8. Rajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et 16 gouttes de vitamine E. Battez encore quelques secondes.

9. Stockez dans des petits pots au réfrigérateur. La crème se garde 2 à 4 semaines au frais. Si vous voyez des moisissures apparaître, il est temps de renouveler vos stocks.

### Utilisation

Appliquez cette crème onctueuse et nourrissante à souhait !

**Avertissements :** Prenez vos précautions avec les plantes. Pour fabriquer vos préparations, n'utilisez que les plantes que vous pouvez identifier sans le moindre doute. Ceci signifie que soit vous les avez achetées à des professionnels (herboristeries ou autre), soit que vous savez les identifier en nature d'une manière précise et informée.

Si vous êtes sous médication, si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous souffrez d'un problème de santé qui demande un suivi médical, consultez votre médecin avant de consommer des produits à base de plantes. N'utilisez pas les plantes médicinales avec les enfants en bas âge sauf si expressément recommandé par votre médecin. Les recettes données dans cet ouvrage ne se substituent pas à un traitement ou un avis médical.

La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet ouvrage respectent les protocoles thérapeutiques médicaux prescrits par un médecin et ne peuvent en aucun cas les remplacer.

L'auteur ne peut assurer une quelconque responsabilité du fait d'une automédication maladroite, d'une mauvaise compréhension ou utilisation des remèdes et des conseils indiqués dans cet ouvrage.

**Note sur les liens de produits :** je ne touche aucune commission sur les ventes des produits mentionnés. Je vous fournis des liens afin de vous faciliter la tâche et parce ce sont des fournisseurs de qualité.