

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 27 (1997)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Des recettes pour mieux se soigner  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827249>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Des recettes pour mieux se soigner

Les indications suivantes sont données pour 1 litre d'eau.

## Maux de tête

Camomille romaine (20 g), ou marjolaine (40 g de feuilles et fleurs) ou menthe poivrée (25 g de feuilles et sommités fleuries) ou tilleul (30 g) ou verveine odorante (30 g de feuilles).

## Colique

Camomille romaine (20 g de fleurs) ajoutée à la valériane (20 g de racine) ou passiflore (20 g de fleurs et feuilles) additionnée de camomille romaine (20 g de fleurs).

## Constipation

Serpolet (10 g).

## Toux

Basilic (20 g de feuilles et sommités fleuries) ou tussilage (50 g de fleurs).

## Varice

Achillée millefeuille (30 g de sommités fleuries)

## Cystite

Millepertuis (30 g de sommités fleuries) ou pourpier (25 g de jeunes feuilles fraîches)

## L'héritage de nos aïeules

Madame Germaine Cousin-Zermatten propose également de délicieux mélanges dans son livre «Recettes santé de nos grands-mères» (éditions Monographic):

### Tisane digestive

1 c. à café de graines de fenouil, 1 c. à café de graines de cumin, 1 pincée de menthe poivrée, 1 pincée de fleurs et ou de feuilles d'ortie.

### Contre la grippe

Faire un mélange à parts égales d'absinthe, d'angélique ou d'impératoire, de sauge et de tilleul. Conserver dans un thermos et boire une tasse toutes les heures.

### Laxative

Faire un mélange à parts égales de séné, anis, pensées sauvages. Boire une tasse matin et soir.

## Recettes savoureuses

Chacun, pour son plaisir, peut s'essayer à composer son propre mélange. Voici quelques recettes originales, tirées du livre «Tisanes et infusions» (éditions du Chêne):

### Mélange digestif à la menthe

Pour un litre d'eau bouillante: 13 g

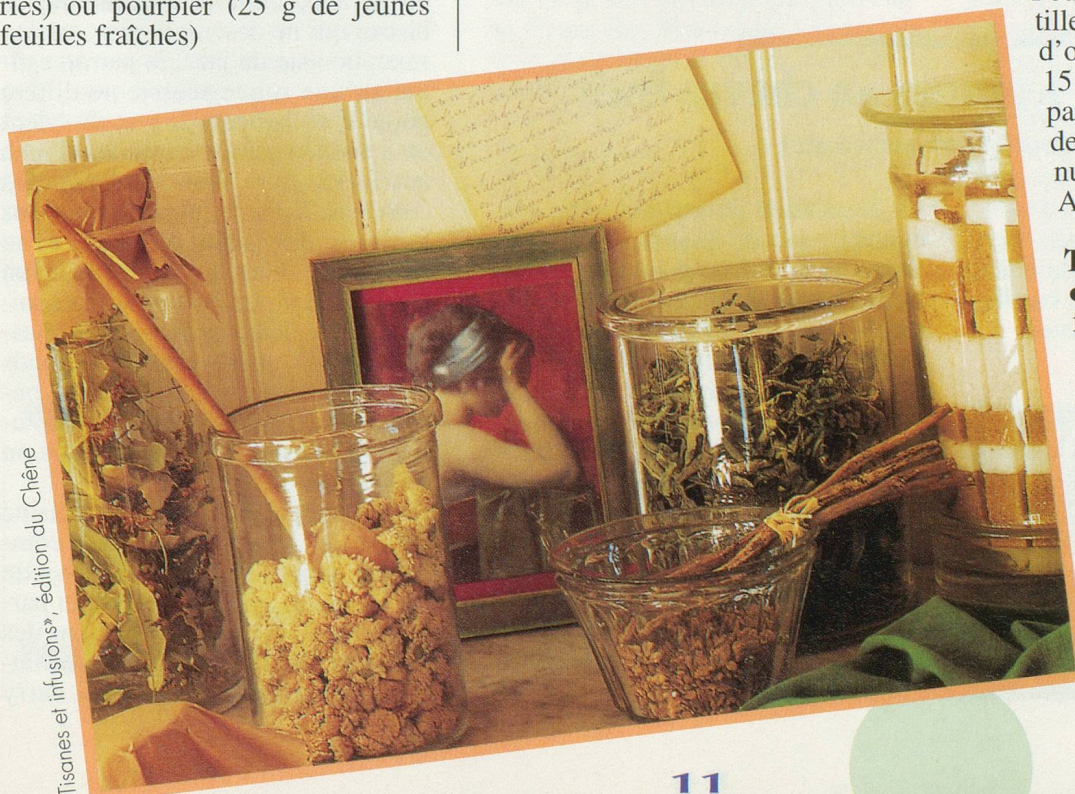
de menthe aquatique, 10 g de menthe poivrée, 20 g de feuilles d'oranger, 15 g d'anis vert, 15 g de verveine, 15 g de mélisse, 7 g de tilleul, 5 g de fleurs d'oranger en boutons. Cette tisane se boit après les repas.

### Infusion mélangée

Pour un litre d'eau bouillante: tilleul, mélisse, feuilles d'oranger, anis vert, menthe, 15 g de verveine. Mélangez à parts égales les éléments ci-dessus. Laissez infuser 5 minutes dans l'eau bouillante. A déguster après les repas.

### Tisane digestive du cuisinier français Michel Guérard:

Pour 150 g de mélange: 40 g d'anis vert, 40 g de fenouil, 45 g de citronnelle, 25 g de verveine. Prélever 30 g de ce mélange pour 1 tasse. Laissez infuser 5 minutes dans l'eau bouillante et boire après le repas. Santé!



«Tisanes et infusions», édition du Chêne