

Pharmacie naturelle



Ce que vous pouvez faire pour stimuler votre système immunitaire et résilience

Traduction en Français par Sarah Chane-Tune

Je reçois des tonnes d'emails et de questions de personnes qui se sentent accablées, inquiètes, confuses, impuissantes face au scénario du Corona Virus. Dans cet état, on n'est pas capable de prendre les bonnes décisions ; nous « courons comme des poulets sans tête » comme on dit. Une autre conséquence est que notre défense immunitaire est moindre lorsque nous avons peur. J'espère que ce petit livret vous donnera des outils pour aider votre système immunitaire, que ce soit en prévention ou bien lorsque vous ou l'un de vos proches est déjà malade.

J'ai demandé à quelques amies sages de partager leurs astuces, j'y ai ajouté quelques conseils, connaissances, sagesse venant de ma famille et de mon expérience propre, et ai rassemblé cette compilation – forcément non-exhaustive – de choses simples que chacun peut faire pour renforcer son système immunitaire. Ces choses, certains d'entre vous les connaissent déjà et pourront se les remémorer, pour d'autres cela sera peut-être nouveau. Le savoir traditionnel semble être perdu ou dormant dans cet espace-temps, et nous ne sommes plus connectés à notre corps et notre intuition. Puisse cette compilation aider à réveiller un savoir dormant et raviver notre connexion au corps et à intuition.

Prenez quelques respirations profondes, trouvez un état d'esprit calme et détendu (!) quand vous vous sentez effrayé ou submergé, avant de réagir et de vous lancer dans l'action. Il existe des plantes partout à travers le monde qui nous aident à être bien et garder notre équilibre. Nos ancêtres le savaient bien – sinon je ne serais pas assise ici en train d'écrire, et vous ne seriez pas en train de lire 😊

Je vous souhaite le meilleur, du fond du cœur.

Birgit

P.S. : Lorsque vous cueillez des plantes, s'il vous plait ayez conscience de ce que vous faites. Nous humains avons tendance à nous sentir le droit d'utiliser tout ce qui nous est bénéfique – sans demander permission ou consentement. Les plantes sont des êtres sensibles. Connectez-vous à elles avant de prendre les feuilles, écorces ou de déterrer des morceaux de racines. Demandez-leur si elles sont d'accord pour que vous preniez des extraits. Vous pouvez chanter pour elles (les plantes adorent le son – elles ont leurs propres chants aussi, mais peu de gens peuvent l'entendre), méditez ou priez avec elles, caressez doucement leurs feuilles ou écorce... respirez avec elles... Trouvez vos propres façons de vous connecter à elles, à moins bien sûr que vous connaissiez un rituel ou méthode

propre à vous ancêtres qui vous convienne. Prenez votre temps ! Vous sentirez quand c'est le moment pour vous de collecter des parties de plantes.

Thés

Utilisez des feuilles séchées, fraîches ou bien des racines, et versez de l'eau chaude (non bouillante) par-dessus. Laissez infuser pendant un moment avant de boire. Vous pouvez laisser infuser les feuilles dans la bouteille/théière/carafe, et simplement rajouter de l'eau chaude à l'infusion à volonté. Dans ma famille, nous laissons parfois l'infusion pendant des semaines, en ajoutant juste de nouvelles feuilles ou racines dès que l'infusion n'était plus assez forte (elle perd alors sa saveur particulière).

Si vous faites une seule tasse de thé, habituellement 1 cuillère à café pleine de feuilles séchées/racines/baies ou 2-3 feuilles fraîches/racines coupées/baies suffit. Utilisez-en plus pour un plus grand volume d'infusion. Sauf contre-indication, vous ne pouvez pas surdoser – votre thé risque juste devenir très fort...

Plantain / kopakopa

Feuilles séchées (2 cuillères à café) ou coupez 2-3 feuilles fraîches (selon taille des feuilles) en morceaux, laissez infuser dans de l'eau chaude. Buvez jusqu'à 3 tasses par jour.



Thé mal de gorge – Kristina Jensen

Le thym (ingrédient actif, thymol) et la sauge ont d'excellentes propriétés antiseptiques, antifongiques, et antibactériennes, faisant d'elles des plantes de premier choix pour un thé calmant les maux et inflammations de gorge. Le gingembre est à la fois antimicrobien et anti-inflammatoire.



Il est préférable de renouveler ce thé frais à chaque fois car il devient de plus en plus amer au fur et à mesure que les plantes restent infusées.

A chaque tasse d'eau bouillante, ajouter soit ½ cuillère à café de sauge séchée et thym, soit 2 ou 3 tiges de chaque herbe fraîche.

Ajouter 1-2 tranches de racines de gingembre frais et laisser tremper pendant 3-5 minutes.

Filtrer si vous n'aimez pas les morceaux flottant à la surface et ajouter du miel ou stévia si vous le souhaitez.

Remarque : ne pas utiliser de sauge pour les femmes enceintes ou en cours d'allaitement.

Thé au Kawakawa



Le Kawakawa est un arbuste natif de Nouvelle-Zélande ayant des feuilles forme de cœur, et des tiges similaire au bambou qui ont tendance à pousser en bordure des forêts natives de Nouvelle-Zélande. Les Maoris utilisaient beaucoup cette plante pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques, y compris cette infusion simple en cas de rhume et grippe :

Pour faire une tasse rafraichissante de thé au Kawakawa afin d'aider en cas de congestion du système respiratoire, cueillir simplement une poignée de feuilles fraîches et laisser frémir légèrement pendant 10 minutes. Egoutter et ajouter du miel si besoin. Déguster doucement, en savourant la tiède effervescence qui s'étend à travers votre poitrine. Ceci est notamment dû aux huiles volatiles contenues dans le Kawakawa, identiques à celles du clou de girofle.

Remarque : dans d'autres parties du monde, utiliser vos plantes thérapeutiques locales comme la sauge, molène, plantain, aune, origan, racine de réglisse, tussilage, astragale.



Astragalus



Coltsfoot



Mullein



Oregano



Echinacea



Elecampane

Autres mélanges de thés stimulant l'immunité

Feuille d'olivier, baie de sureau, fleur de sureau, racine de réglisse, racine de gingembre, échinacée. – Emma Heke

Sauge, ortie, kawakawa – Linda Thompson

Cèdre, genévrier, ou pin – Robin Youngblood



Feuilles et baies d'argousier



Feuilles ou tiges entières de Manuka/Kanuka/Tea tree (arbre à thé)]



Comment faire des teintures

Les teintures sont des préparations d'herbes qui utilisent un solvant comme l'alcool, le vinaigre, ou la glycérine pour mieux extraire la quintessence de la plante. Elles en préservent les propriétés plus longtemps qu'une infusion ou décoction. L'alcool est particulièrement efficace car il extrait une grande partie des propriétés de la plante et permet une meilleure absorption des composants thérapeutiques dans le sang.

Afin de faire une teinture vous avez besoin de :

- Pots à ouverture large et couvercles qui se vissent bien
- Parties de plantes fraîches ou séchées (feuilles, racines)
- Vodka, whisky, ou brandy à forte teneur en alcool (60 degré pour les plantes séchées ; 80 degrés pour les plantes fraîches)
- Tissu mousseline ou chiffon de coton / toile à fromage

Assurez-vous que les parties de la plante séchée ou fraîche sont propres.

Hacher les parties de la plante fraîche et /ou moudre si la plante est séchée. Cela augmentera la surface de contact pour la macération. Mettre les morceaux de plantes dans un bocal propre, sec, de large ouverture.

Verser l'alcool fort (vodka ou brandy) sur les morceaux de plantes jusqu'à ce qu'ils soient couverts. Les plantes séchées peuvent absorber le liquide, de ce fait vérifier et ajouter de l'alcool si nécessaire.

Fermer le couvercle bien fermement et placer le bocal dans un placard sombre, et laisser tremper ou macérer 2 à 6 semaines selon l'intensité souhaitée et selon les parties de la plante utilisées (e.g. les racines prennent plus de temps que les feuilles)

Secouer le bocal tous les 2 à 3 jours. Garder un œil sur le niveau d'alcool en s'assurant que tous les morceaux de plantes restent couverts.

Une fois la macération terminée, égoutter le mélange avec le tissu mousseline dans un bol propre, et avec des mains propres, resserrer le tissu vers le haut et le presser pour en exprimer tout le liquide.

Conserver à l'ombre, pas de soleil direct. Une teinture à base d'alcool se conservera plusieurs années.

Dosage : Utiliser un flacon compte-gouttes de taille standard. Le dosage pour adulte est en principe de 30 à 60 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour.

Voici quelques idées pour faire des teintures antivirales :

- Teinture de baie de sureau, échinacée, astragale
- Teinture de gingembre, miel, oignon, ail, molène, sauge, thym
- Teinture de Griffe de Chat – Hiwaiteurangi Whetu



« Je prends quelques gouttes dans mon café chaque matin. »

- Teinture d'Osha (*ligusticum porteri*) et racine de réglisse, avec citron, gingembre et miel – Robin Youngblood



Osha

- Teinture de clou de girofle, baies de sureau et cannelle - peut aussi se préparer en infusion (chauffer le jus de sureau avec clous de girofle et poudre de cannelle, laisser frémir pendant 20 minutes environ, boire chaud ou froid, et ajouter un édulcorant à volonté)



Antidote CoronaVirus : Super Master Tonic de Kristina & Paul – Kristina Jensen & Paul Candlish

Lorsque Kristina n'est pas à bord de son bateau « Antidote » avec son mari Paul, elle parcourt les contrées pour collecter des plantes et autres aliments. Elle prépare ainsi une nourriture délicieuse ainsi que des remèdes pour la famille et les amis.

Je fais ce genre d'infusion de toute façon, mais celui-ci est particulièrement pour le Corona Virus :

- 4 cuillères à soupe (c.à.s) de thym séché
- 3 c.à.s de sauge séchée
- 1 bâtonnet de racine de réglisse pelé en petits copeaux avec un couteau
- 1 tasse de baies de sureau ou cassis
- 1 c.à.s de racine d'échinacée (ou 1 cuillère à café de teinture d'échinacée, mais n'ajouter que quand les plantes ont fini d'être infusées)
- 700ml de vodka, brandy, or whisky

Infuser les morceaux de plantes dans l'alcool pendant 2 semaines. Egoutter avec un tissu fin, mouchoir ou mousseline, et conserver dans un bocal ou une bouteille.

Dose adulte : 1 cuillère à soupe par jour. Enfants : 1 cuillère à café par jour.

Peut être pris avec du jus de fruit, tisane ou de l'eau.

Master Tonic Thym (sans alcool) – Kristina Jensen

(pour 1 litre)

Je fais sécher mon propre thym pour cette recette, en suspendant les tiges dans un filet pendant un mois dans un endroit tiède et sec. Je l'utilise ensuite pour la teinture. Cela semble être plus efficace que d'utiliser la plante fraîche.

- 700ml de vinaigre de cidre
- 1 tasse de thym séché
- 6 gousses d'ail, pelées et hachées en morceaux
- 2 piments tranchés, le plus pimenté que vous pouvez trouver (portez des gants),
- 10-15 grosses tranches de gingembre, râpé
- 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma, ou 3 tranches de racines de curcuma râpé
- Mélanger tous les ingrédients excepté le vinaigre, dans un bocal en verre d'environ 1 litre
- Verser le vinaigre
- Bien fermer et secouer
- Garder le pot dans un endroit frais et sec pendant 2 semaines environ
- Retourner le pot tous les jours, ou mieux, plusieurs fois par jour
- Au bout de 2 semaines, égoutter le liquide à travers un tissu fin, en serrant bien pour que la mixture relâche ses sucs.
- Conserver le tonique au réfrigérateur.

Dosage : Faites attention en ouvrant le bocal, le tonique est fort et pique les sinus !

Se gargariser avec 1 c. à soupe par jour pendant quelques secondes et avaler.

Vous pouvez diluer s'il le faut, mais il est préférable de le laisser pur.

Une cuillère à soupe tous les jours suffit pour renforcer le système immunitaire et combattre les rhumes.

Conseil supplémentaire : Prenez une tranche d'orange, citron ou citron vert si besoin après avoir consommé le tonique, cela aide à réduire la sensation de chaleur.

Tonic au Curcuma (sans alcool) – Courtenay Stickels

- Jus de 2 citrons
- 5 litres d'eau filtrée
- 100g de gingembre râpé
- 30g de poudre de curcuma ou 50g de racines de curcuma fraîches
- 2 bâtons de cannelle
- ½ cuillère à café de thym
- 400-500g de miel *

Faire bouillir et buvez !

Si je suis vraiment malade ou sur le point de le devenir, j'ajoute 2 clous de girofle et de l'ail frais.

*Si vous êtes vegan, ajouter du jus de date au lieu du miel (= faites tremper des dates de bonne qualité dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient molles, puis les réduire en purée avec un bras mixeur, et ajouter au tonic)

Sirop contre la toux – Kristina Jensen

Ayant un goût étonnamment plaisant, ce sirop préparé à base d'oignon, ail, gingembre et miel est très efficace contre la toux. Voici pourquoi : l'oignon contient un composé qui aide à réduire la constriction des bronches, et de plus il réduit l'épaisseur du mucus, ce qui permet de l'évacuer plus facilement. Ces 4 ingrédients sont naturellement antiviraux, antimicrobiens, et antibactériens.

Le miel est émoullient, il aide à détendre le réflexe de toux. Si vous êtes vegan, vous pouvez utiliser du sirop d'argousier (voir recette ci-dessous) ou jus de datte comme édulcorant (faire tremper des dattes de bonne qualité dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis réduisez en purée avec un bras mixeur ou bien ajouter juste le liquide). Le gingembre frais est un décongestionnant naturel et peut aider le corps à évacuer les toxines par la transpiration.

- ¾ à 1 tasse de miel liquide
 - 2 à 3 oignons
 - 3 à 6 gousses d'ail, selon préférence (certaines personnes trouvent le gout de l'ail cru trop fort au point de les faire vomir, donc essayer pour trouver la quantité qui vous convient)
 - 1 morceau de gingembre frais (4cm de long approx)
 - 1 bocal en verre stérilisé (pour conserves, type Agee/Mason)
 - Emincer les oignons, hacher ou écraser l'ail et râpez le gingembre dans un bol, et mélanger le tout ;
 - Alternez des couches de 2cm de ce mélange avec une grosse cuillère de miel au milieu. Versez le miel restant par-dessus et laissez dans un endroit un peu chaud (placard chauffe-eau ou près de la cheminée) toute la nuit. Le jour suivant, égoutter le liquide dans un pot ou bouteille stérilisé(e) et réfrigérez.
- Dose adulte : 1 cuillère à soupe par heure ; dose enfant : 1 cuillère à café toutes les 1 à 2 heures.
- Garder pendant une semaine, et s'il y en reste, jeter le surplus et refaire un nouveau lot.

Alimentation et autres astuces

Nous sommes ce que nous mangeons – notre alimentation a un effet direct sur notre immunité et résilience. En général, mangez des produits alimentaires non-transformés = évitez les produits emballés, en boîte, enveloppés de plastique, et à la place choisissez des fruits et légumes frais, légumineuses, noix, graines achetés en vrac – de préférence biologique ou sans pulvérisation. Si vous avez accès à un marché ou avez votre propre jardin, c'est idéal.

La consommation régulière de viande, poisson, produits laitiers favorise l'inflammation dans le corps. De nombreuses raisons justifient d'avoir un régime vegan pour les humains. Je ne vais pas rentrer dans les détails ici, mais vous recommande de regarder le film « The Gamechangers » (Netflix) pour avoir un aperçu des raisons pour lesquelles un régime vegan est bénéfique pour votre santé en général (et pour la planète). Vous pouvez aussi, bien sûr, faire vos propres recherches.

Soupe d'ail – inspiré par John Summerly

Pour 4 personnes

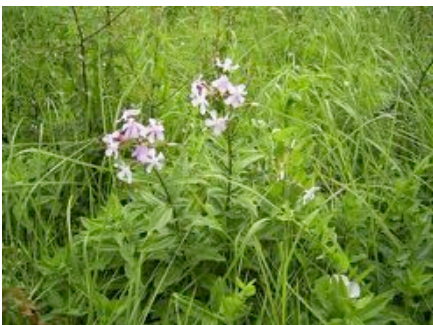
- 26 gousses d'ail (non pelées)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de beurre biologique, ou si vegan, huile de coco
- ½ c.à.c de poudre de poivre de Cayenne
- ½ tasse de gingembre frais

- 2 ¼ tasses d'oignons tranchés
- 1 cuillère à café et ½ de thym frais haché
- 26 gousses d'ail pelées
- ½ tasse de lait de coco
- 3 tasses ½ de bouillon de légumes bio
- 4 morceaux de citron
- Préchauffer le four à 180°C
- Placer les 26 gousses d'ail dans un plat de cuisson en verre
- Ajouter 2 c.à.s d'huile d'olive et saupoudrer de sel de mer, puis mélanger pour répartir
- Couvrez le plat de cuisson soigneusement avec du papier d'aluminium et faire cuire jusqu'à ce que l'ail soit marron et mou, environ 45 minutes.
- Laissez refroidir
- Pressez l'ail entre vos doigts pour faire sortir les gousses. Transférer les gousses dans un petit bol
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen-fort. Ajoutez les oignons, thym, gingembre et poudre de Cayenne, et faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 6 minutes.
- Ajoutez l'ail rôti et les 26 gousses d'ail cru et faire cuire pendant 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon de légumes ; couvrez et faire frémir jusqu'à ce que l'ail soit mou, environ 20 minutes.
- Travaillant en lots, réduire en soupe au blender jusqu'à obtenir une consistance lisse
- Remettre la soupe dans la casserole, ajouter le lait de coco et faire frémir.
- Assaisonnez avec du sel de mer et poivre pour le goût
- Pressez le jus d'un morceau de citron dans chaque bol et servez

Peut être préparé un jour à l'avance. Couvrez et conservez au frigo. Réchauffez à feu moyen, en mélangeant de temps en temps.

Alternatives naturelles au savon commercial

Pour éviter de détruire les bactéries bénéfiques pour notre santé, et éviter d'affaiblir notre système immunitaire avec des gels hydro-alcooliques chimiques et savons du commerce, voici des idées simples pour faire votre propre savon. Il y a également une grande variété de bons savons biologiques sur le marché – vous pouvez les commander en ligne 😊



La saponaire officinale (soapwort) est le nom Français pour la plante que j'ai connu comme « Seifenkraut ». Au moyen âge, la saponaire

officinale était utilisée pour soulager les douleurs de poitrine, et comme remède contre la syphilis et les acouphènes.

Pour faire un savon naturel, bouillir les feuilles séchées et écrasées pendant une demi-heure dans de l'eau. Les saponines de la plante forment une mousse, solution savonneuse douce et nettoyant efficace ayant des propriétés antifongiques et antivirales.

Remarque : La saponaire peut provoquer l'irritation des yeux et de la peau, elle doit être utilisée avec précaution. La plante ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes, allaitantes, ni par les enfants.

Le *Yucca* est une des plantes savons utilisées par les Amérindiens. Pour faire du savon facilement, vous pouvez couper une feuille et la découper en fibres jusqu'à obtenir une poignée de fils très fins. Ajoutez de l'eau et agitez entre vos mains jusqu'à ce qu'un savon se forme.



Le *Chlorogalum* (Soapwort) était aussi utilisé par les Amérindiens comme médicament et aliment. Pour faire du savon, vous aurez besoin de râper la racine pivotante avec un couteau pointu. Ajoutez de l'eau et frotter entre vos mains. La racine produit une mousse qui a d'excellentes propriétés nettoyantes.



Remarque : Si vous pensez utiliser la saponaire officinale, assurez-vous que vous utilisez des petites racines et laissez le reste, pour ne pas tuer la plante !

Désinfectant pour les mains

Un bon lavage de main avec savon et eau est la meilleure protection. Mais voici ma recette de désinfectant pour les mains :

Vous avez besoin de flacons à pompe et des flacons spray plus petits pour répandre le désinfectant. C'est un projet sympa que vous pouvez faire avec vos enfants et petits- enfants, surtout si l'école est fermée.

Mélangez 2 portions d'alcool éthylique (vodka ou l'Arak de Bali fonctionne, le plus fort possible) avec 1 portion de gel d'Aloe Vera pur ;

6-10 cuillères à soupe d'argent colloïdal (optionnel, mais anti infectieux) et pleins de gouttes d'huiles essentielles pures (e.g. lavande avec citron est très agréable, ou arbre à thé (tea tree) ; ou alors un mélange d'huiles utilisé autrefois par les pilleurs de tombes pendant les temps de peste, pour les protéger de la maladie : un mélange d'huiles de clou de girofle, citron, orange, cannelle, eucalyptus et romarin)

Bases pour la stimulation immunitaire – Seija Brogi

Mangez des morceaux d'ail, poudre de vitamine C (acide ascorbique), et pléthore de miel de sureau ! Mais je pense que le mieux est de dé-stresser.



Algues

Des algues de bonne qualité vont stimuler votre système immunitaire et limiter les infections. Si vous vivez près de la mer, vous pouvez collecter vos propres algues. Faites attention à la pollution de l'eau (e.g. près des villes ou bouches de rivières) ; les algues filtrent l'eau, ce qui veut dire qu'elles peuvent souvent comporter des polluants !

Si vous achetez des algues, vérifiez leur provenance et comment elles ont été traitées.

Aloe Vera

L'Aloe Vera est une autre plante généreuse et multi-usage qui peut être utilisée à la fois en prévention et lorsqu'on est déjà malade pour aider à retrouver la santé. J'utilise la chair fraîche à l'intérieur de la feuille, en prenant le fluide/ gel à l'aide d'une cuillère à café. J'ajoute soit à un smoothie ou teintures – vous pouvez être créatif et faire des expérimentations ? J'ai rencontré l'Aloe Vera dans de nombreux endroits à travers le monde, et j'en cultivais sur mon balcon lorsque j'habitais près de Munich (Allemagne).



Vous pouvez acheter de l’Aloe Vera (sous forme de liquide ou gel) – assurez-vous qu’elle soit pure et sans additif, surtout si vous la consommez = ajoutée à des teintures ou smoothies, etc... Je recommande d’utiliser directement la plante lorsque c’est possible.

Capucine

Kapuzinerkresse (en Allemand) / *Nasturtium* (en Anglais) était et est un autre remède près à l’emploi dans ma famille pour tenir à l’écart les gripes hivernales. Elles poussent abondamment dans de nombreuses parties du monde et ont de magnifiques fleurs également comestibles. Comme remède, il est préférable de les manger fraîches : vous pouvez en ajouter aux salades ou pesto (délicieux et stimule l’immunité couplé au persil, pissenlit et ail sauvage). C’est un antibiotique naturel au puissant pouvoir de guérison.



Raifort

Le raifort est un autre antibiotique naturel. Très efficace pour combattre les gripes et rhumes. Il pousse souvent de manière sauvage, et peut facilement être cultivé dans n’importe quel jardin ou pot. Ne prenez qu’une partie des racines et n’arrachez pas toute la plante, s’il vous plait. Vous pouvez râper les racines, ajouter du sel et des épices à volonté et le manger frais. Vous pouvez également le laisser fermenter ou en faire un jus (très fort – ne consommer qu’une cuillère à soupe !)



Choux et choucroute (Sauerkraut)

Ma maman ne jurait que par les propriétés thérapeutiques du cataplasme de chou et la choucroute. Le chou blanc était un ingrédient de base pendant les longs mois d'hiver pour nous garder en pleine santé. Ma maman utilisait un grand plat à mijoter pour préparer la choucroute. J'utilise souvent des pots à confiture ou à cornichons. Voici une recette simple, rapide et facile :

Râper le chou dans un bol, ajouter du sel de bonne qualité, mélanger avec vos mains pendant 5-10mins environ jusqu'à ce que le chou soit humide et tendre. Remplir le mélange chou-sel dans les pots en tassant bien (laver les pots avant utilisation). Tasser le chou et remplir le pot jusqu'à ce que vous ne puissiez plus en rajouter. Ajouter de l'eau salée and fermer le couvercle sans serrer. Laisser les pots à l'abri du soleil direct. Le chou va fermenter en quelques jours – vous pouvez tester de temps en temps. Certaines personnes l'aiment très doux, d'autres fort. Une fois fermenté, il peut être conservé au frigo pendant quelques semaines ou voire mois. La quantité de sel le conserve.

Astuce : Vous pouvez ajouter des piments, raifort, ail, carottes râpées, concombres et/ou gingembre. Expérimentez avec différents ingrédients et trouvez votre mélange favori.

Propolis – Hiwaiterangi Whetu



Je frotte la propolis sur mes plantes de pieds avant d'aller me coucher.

Vous pouvez acheter de la propolis en ligne sur internet ou bien auprès des apiculteurs. Comme pour tout, assurez-vous qu'elle est pure et de bonne qualité.

Inhalation vapeur – Kristina Jensen

Les herbes courantes du jardin font de bons ingrédients pour cette méthode simple de soulagement des sinus congestionnés, et renforcement du système respiratoire.

Dans un grand bol résistant à la chaleur, ajouter de grandes poignées de romarin frais, sauge et/ou thym. Verser de l'eau chaude sur les herbes, placer votre visage au-dessus du bol avec une serviette sur votre tête, et inhaler les vapeurs émises par les herbes.

Faites attention : les vapeurs chaudes peuvent brûler, donc commencez assez loin au-dessus du bol puis rapprochez-vous lorsque vous êtes à l'aise avec la chaleur.

Gargarisme Sel & Vinaigre – Kristina Jensen

Le sel apaise les gorges enflées, et le vinaigre de cidre aide à rectifier l'équilibre pH dans les muqueuses.

Mélanger simplement ¼ de cuillère à café de sel et 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans une tasse d'eau tiède à chaude, et gargarisez-vous.

Jus d'Argousier

L'Argousier est un ancien remède panacée qui a été utilisé dans ma famille couplé aux jus sureau et de cassis, pour aider le système immunitaire à combattre fièvres, gripes et rhumes. Voici une recette simple pour faire votre propre jus d'Argousier :

- 1kg de baies d'Argousier
- 500ml d'eau
- 100g de sucre (j'utilise des dates réduites en purée comme édulcorant – voir plus haut)

Laver les baies et placer les dans un pot avec de l'eau et du sucre/jus de dates. Amener à ébullition pour que les baies macèrent. Laissez le mélange frémir pendant un court moment – si vous le laissez trop longtemps, les vitamines seront perdues !

Egoutter le mélange baies-eau avec une passoire ou tissu mousseline dans un bol propre. Assurez-vous que tout le liquide est dans le bol. Versez le jus dans des bouteilles en verre préalablement lavées à l'eau chaude, et fermer immédiatement.

Vous pouvez conserver le jus au frigo pendant quelques jours. Si vous avez besoin de garder le jus plus longtemps, vous pouvez le congeler.

Astuce : *Sambucol* (baie sureau noire), jus/sirop de Sureau, Argousier, Cassis peuvent être achetés en boutiques santé si vous ne voulez pas le faire vous-même. Ils sont de très puissants stimulants immunitaires et peuvent être utilisés par n'importe qui.

« **Smudging** » (purification de l'air)

Dans mon livre *Power Tools for Power Kids* je décris différentes manières de purifier les espaces et soulager le système respiratoire par le « Smudging ». Les feuilles de sauge séchée ont des propriétés thérapeutiques puissantes et peuvent éliminer les bactéries dans l'air des espaces confinés. Le « Smudging » nettoie les énergies en retirant les ions positifs et remplaçant par des ions négatifs.

Bougies à la cire d'abeille

Elles nettoient l'air et ont des propriétés thérapeutiques. Vous pouvez en savoir plus et apprendre à faire des bougies à la cire d'abeille dans mon livre *Power Tools for Power Kids*.

Respiration, méditation, visualisation, et autres

Un système nerveux stressé affecte le fonctionnement notre système immunitaire. Tout ce qui peut vous aider à devenir calme et content est donc bon pour votre immunité. Nous savons tous à quel point l'inquiétude, la peur, la colère, le ressentiment, etc... peuvent vider notre énergie. Lorsque nous faisons des choses qui nous remontent le moral, nous nous sentons pleins d'énergie et plus résilients.

Bien avant que Bruce Lipton écrive son bestseller *The Biology of Belief* (Biologie des croyances) et que Carl Simonton obtienne des « résultats miraculeux » en traitement du cancer focalisant sur les interactions entre l'esprit et le corps prouvant que les croyances, attitudes, choix de style de vie, perspectives spirituelles et psychologiques impactent notre physiologie et fonctionnement immunitaire, et comment ils peuvent affecter énormément notre santé, le cours d'une maladie, et notre bien-être général ; nos ancêtres en savaient long sur la respiration et la contemplation pour calmer l'esprit, et donc le système nerveux. Je n'entrerai pas dans les détails ici, il existe nombreuses informations. Faites vos recherches et choisissez quelque chose qui vous attire.

Trouvez des choses qui vous amusent, vous détendent et procurent de la bonne humeur. Ca peut être des choses simples comme vous allonger sur le dos dans l'herbe en regardant les nuages, danser, chanter, jouer à des jeux avec d'autres personnes, prendre un bain chaud, recevoir un massage, se baigner à la mer ou une rivière,... La méditation et la contemplation peuvent prendre des formes très diverses !

Méditation thérapeutique

Marianne Williamson – <https://youtu.be/VPACQatSP-8>

Le rire est la meilleure médecine – Erin Young

Mon astuce pour l'immunité est le rire. Rire 10 minutes par jour, non provoqué et simplement pour la joie, qu'il soit vrai ou forcé, stimule le corps de multiples façons. Entre autres, il aide les défenses immunitaires.

J'ai une courte vidéo YouTube qui en parle : <https://youtu.be/TIZtMV1IG10>

Marche pieds nus

Marcher pieds-nus, de préférence sur un sol naturel, permet de vous connecter directement avec le champ magnétique et a un effet re-calibrant sur votre système corps-esprit-âme.

Marche en forêt

Les Japonais ont une ancienne tradition appelée « Bain de Forêt »(shinrin-yoku), qui consiste à simplement passer du temps parmi les arbres. Je viens d'un peuple dans la région de la Forêt Noire et les arbres ont joué et jouent encore un rôle important dans la vie et sont essentiels à mon bien-être. Des études récentes ont trouvé que le « bain de forêt » réduit la fréquence cardiaque et tension artérielle, réduit la production d'hormone du stress, et stimule le système immunitaire. Mais qui a besoin d'études – la plupart des gens peuvent tirer les leçons de leur propre expérience et peuvent attester de l'impact bénéfique que les arbres ont sur nous les humains.

Se baigner dans des sources naturelles

Nager ou être près d'une source d'eau naturelle (rivière, lac, océan) a un effet rééquilibrant. Si vous pouvez, passez du temps près d'une chute d'eau. L'énergie de l'eau tombante crée des ions négatifs et une fine brume. Les ions négatifs neutralisent les radicaux libres et ralentissent le processus dégénératif dans le corps. Après vous être détendu 30 minutes près d'une chute d'eau, vous allez vous sentir comme sortant d'une fontaine de jouvence. D'autres résultats ont été mesurés : chute du niveau de stress, augmentation des défenses immunitaires, impact bénéfique sur la respiration et pression sanguine.

Sommeil

Nous vivons à une époque où de nombreuses personnes manquent de sommeil et sont épuisés. Les raisons sont multiples et je ne rentrerai pas dans les détails ici. Cependant, cela semble être un conseil évident : si vous vous sentez fatigués, stressé, abattu, ...reposez-vous et dormez ! Si vous avez des problèmes de sommeil, c'est une indication d'un système nerveux submergé ! Buvez une tasse de tisane calmante (e.g. camomille, lavande, fenouil), prenez un bain chaud, faites-vous masser, allongez-vous directement sur le sol, aller marcher en forêt – faites n'importe quelle activité qui vous détende et aide à décompresser. Le sommeil est essentiel pour être résilient et en bonne santé. Ne sous-estimez pas ceci.

Mentions et contributions

Je suis privilégié d'avoir grandi dans un environnement où les remèdes naturels et phytothérapie était un savoir répandu. Dans mon enfance je n'appréciais pas toujours l'apparence bizarre et encore moins le goût déplaisant de ces infusions et concoctions que ma maman et mes tantes préparaient pour garder la famille en bonne santé. Cependant, j'ai appris à chérir ces valeurs – et au cours des années j'ai rencontré de nombreux thérapeutes autochtones, amis et personnes sages qui ont tous partagé leur connaissance des plantes et leurs incroyables propriétés thérapeutiques.

Quelques amis ont partagé leurs astuces et recettes dans ce livret – vous trouverez leurs noms ci-dessous. Je suis extrêmement reconnaissante envers eux d'avoir livré gracieusement leur savoir précieux et pris le temps de répondre à ma demande spontanée.

Beaucoup d'autres ont participé aux connaissances que j'ai acquises. Enfin, je voudrais également faire honneur aux plantes elles-mêmes, qui continuent de donner accès à leurs informations. Que nous nous appelions tous et bénéficions de la sagesse et l'expérience de vie de chacun.

Seija Brogi mène une vie dédiée à aider sa famille et la communauté élargie. Elle garde toujours sa porte et son cœur ouverts, et elle partage ses nombreux talents avec quiconque ayant besoin d'aide. Elle est propriétaire du *Wee Wellbeing Studio* qui offre une gamme de services thérapeutiques et de santé.

Emma Heke est la propriétaire/ organisatrice de *Heke Homemade Herbals* et vend une large gamme de tisanes naturelles raffinées. Elle fait pousser la plupart de ses herbes dans son jardin dans la région ensoleillée de Nelson/Whakatu en Nouvelle-Zélande, et s'y connaît énormément en phytothérapie.

Kristina Jensen, femme d'une grande sagesse, écrivain, artiste, batelière – possède de multiples cordes à son arc porté avec grâce, expertise et finesse. Je ne tenterai même pas de la faire rentrer dans une case en la décrivant par des mots. Elle est ma référence de multiples façons, en particulier en ce qui concerne le jardinage, remèdes de plantes, conserves, alimentation saine. Elle partage librement son vaste savoir et sa sagesse, et je suis convaincue que vous bénéficierez amplement de ses nombreuses astuces et recettes. Kristina écrit également pour des magazines de style de vie et d'alimentation saine – restez à l'affût de son nom et vous pourriez trouver d'autres superbes recettes !

Robin Lim est une sage-femme et fondatrice des cliniques de santé *Yayasan Bumi Sehat* à Bali où elle offre gracieusement soins prénataux, services d'accouchement, et aide médicale à toute personne en ayant besoin. C'est une femme incroyablement pleine de ressources qui a appris à faire face dans des circonstances des plus adverses. Vous pouvez en lire plus sur Robin et sa merveilleuse œuvre ici : <http://iburobin.com/>

Courtenay Stickels, une femme extrêmement talentueuse et pleine de savoirs, cuisinière de nourriture saine, thérapeute sonore, et bien d'autres. <https://courtenaystickels.bandcamp.com/>

John Summerly, www.preventdisease.com, est un nutritionniste, herboriste, et homéopathe. Il est un chef de file dans la communauté des thérapies naturelles, et fait des consultations de thérapies complémentaires pour la santé et prévention, auprès d'athlètes, cadres dirigeants, et surtout parents de jeunes enfants.

Hiwaiterangi Whetu, thérapeute indigène et porteuse d'une sagesse intuitive, vous trouverez plus à son sujet sur son site internet : www.soulfoundation.co.nz

Erin Young est une jeune femme passionnée aux multiples talents qui est impliquée dans toute sorte d'activités d'aide. Vous pouvez en lire plus sur son histoire sur son site internet : www.erinyoung.net/who-is-erin.html

Robin Youngblood a été une ambassadrice pour « Grandmothers Circle the Earth » depuis 2009, mettant en place des cercles pour grands-mères dans plusieurs pays. Elle partage aussi sa sagesse indigène, ses valeurs et cérémonies pour aider Mère Nature. Vous pouvez en découvrir plus sur Robin et ses œuvres ici :

<https://churchoftheearth.org/>

Merci à vous tous, nommés ou non !

Surtout n'hésitez-pas à partager ces informations largement pour que le plus grand nombre puisse en bénéficier – tout comme la nature partage ses dons.



Le Gui – une de mes plantes guides – un autre guérisseur avec une longue tradition dans la culture de l'humanité

Birgit Baader – Dreamspace Publishing – birgitbaader@gmail.com

www.birgitbaader.com

