



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Herboristerie simplifiée pour petits et grands

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Noël et la fin d'année approchent à grands pas et ramènent certains incontournables : beaucoup de monde et d'embrassades, des repas à des heures décalées, des aliments plus riches en gras, en sucre et en calories, des plages de sommeil différées, des journées à la course pour arriver à tout faire, et j'en passe... Pas étonnant que des petits malaises puissent être au rendez-vous durant la période des Fêtes.

Les enfants sont, pour moi, comme des fées et des lutins : des créatures fragiles et délicates. Et quand il s'agit de les soigner, on doit souvent innover et inventer des méthodes pour qu'ils acceptent de prendre leurs remèdes. Certains adultes sont comme ça aussi!

Que vous soyez un adulte ou un enfant, être malade n'est jamais plaisant. Mais en se servant de quelques trucs tout en respectant la posologie des remèdes aux herbes que vous achetez, il est possible de traiter des petits malaises agréablement.

Comment utiliser des infusions, décoctions et teintures

- Les infusions, décoctions et teintures peuvent être ajoutées à des jus de fruits. Les jus de pomme et de raisin sont les meilleurs au goût. Servez-les dans de beaux verres et décorez-les d'une tranche d'orange, de citron ou autre;
- Une infusion chaude peut être mélangée à un bouillon (légumes, poulet...) et devenir un remède réchauffant et réconfortant. Variante : au lieu d'en faire une infusion, faites macérer les herbes directement dans le bouillon chaud avant de servir;



- Vos infusions peuvent être préparées et congelées dans des bacs à glaçons ou des moules à sucettes. Vous pouvez les mélanger avec des jus de fruits ou des fruits en purée. Le froid des sucettes fera beaucoup de bien à une gorge endolorie;
- Les teintures peuvent être ajoutées aux jus de fruits, aux yaourts, aux sorbets et dans les bouillons chauds, qu'elles soient à base d'alcool ou de vinaigre de cidre. Dans les jus de fruits, elles peuvent aussi se transformer en sucettes glacées.

Les glycérys

- La glycérine ajoute une note naturellement sucrée. Mélangez les glycérys à du yaourt ou à un sorbet;
- Un glycéry passe inaperçu dans un gruau, une crème Budwig, une crème de blé ou dans une autre préparation de céréales.

Les sirops

- Toutes les infusions ou décoctions peuvent servir de base pour un sirop; on peut même leur ajouter quelques gouttes de teinture. Le goût sucré est généralement suffisant pour faire oublier bien des saveurs désagréables. Voici une recette simple : mettez moitié liquide, moitié sucre dans une casserole. Amenez à ébullition et laissez bouillir jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissout. Le sirop se conserve au frigo.

Quelques notions à savoir

- Le froid ou la chaleur n'altèrent pas les principes actifs;
- Votre seule limite pour rendre un remède agréable est là où s'arrête votre imagination;
- Un remède à base de plantes médicinales ne doit pas nécessairement avoir mauvais goût pour exercer une action bénéfique;
- Petits et grands ont besoin de se dorloter quand ils sont malades...