

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.04.2026

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

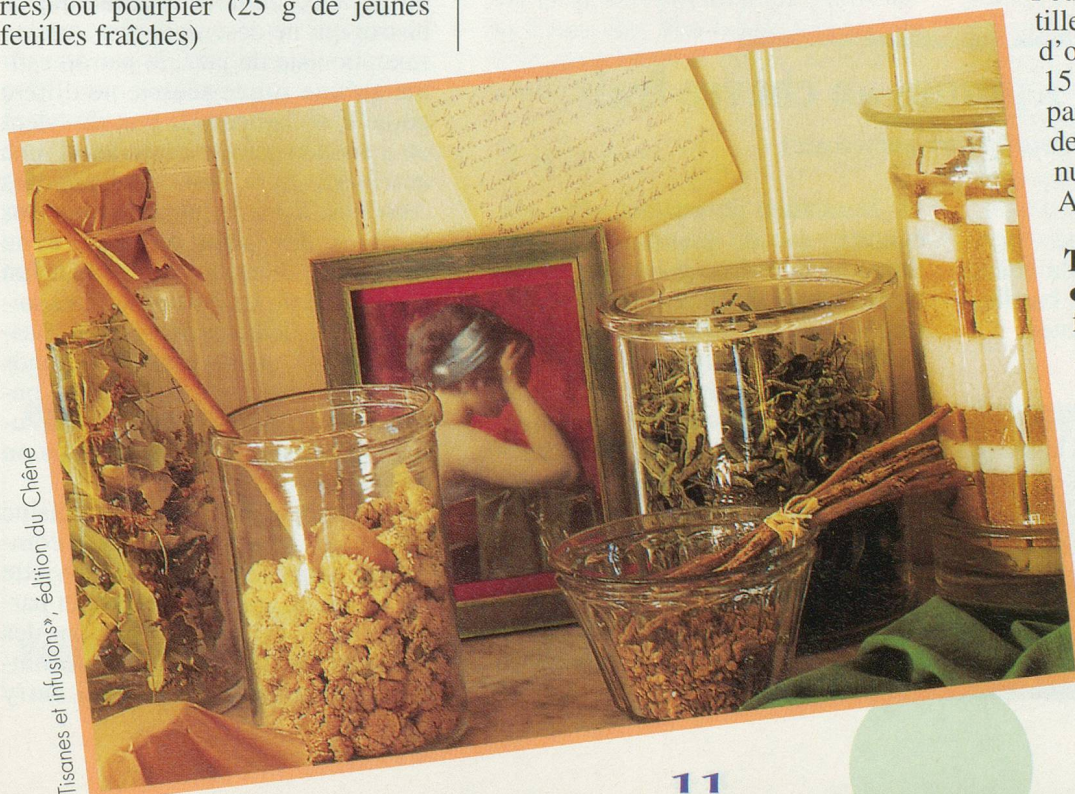
de menthe aquatique, 10 g de menthe poivrée, 20 g de feuilles d'oranger, 15 g d'anis vert, 15 g de verveine, 15 g de mélisse, 7 g de tilleul, 5 g de fleurs d'oranger en boutons. Cette tisane se boit après les repas.

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