

Miquèu BARIS

# Las potingas deu posoèr de Gasconha

*Les remèdes  
du sorcier gascon*

**Bilingue**

IEO Lanàs



Miquèu BARIS

Las potingas deu posoèr de Gasconha  
*Les remèdes du sorcier gascon*

Institut d'Estudis Occitans de las Lanàs  
Gascon@s Cap e tot

© IEO 40 - Gascon@s Cap e tot - Miquèu Baris - 2020  
ieo40@ieo-oc.org

Libe gratuit, tots drets reservats.  
Tèxtes legits per l'autor.

Couverture : Touradon de Molinie  
Photographie prise sur la commune d'Arue (40)  
par Mme Claude Mallet ©

4<sup>ème</sup> de couverture : Miquèu Baris  
Fotografia de Jacques Baris ©

# I

## Lo posoèr, lo broish o lo hatilhèr

**E** sabètz çò qu'èra un « posoèr » ?

Qu'èra lo qui sabè balhar lo bon « poson », o meilèu las bonas èrbas tà's suenhar.

E ne calèva pas con-hóner « emposoar » e « emposoerar ».

Lo qui emposoava que balhava la mòrt, solide, mes lo qui emposoerava que getava un hat, qu'ensorcieriva. Que l'aperavan enqüèra lo « broish », lo « hatilhèr » o lo « hitilhèr », que dependè deus endrets, e qu'èra un personatge qui cranhèvan e qui arrespectavan hens la lana de d'aus còps.

Lo mòt que s'emplegava au feminin òc ben plan, qu'ac sabi. Mes que soi un òmi, n'en pòdi pas de mei. Que vau donc assajar de'vs liurar los bons secrets, benlèu un chic desbrombats au jorn de uei, mes que la saviesa populara n'atèsta l'eficacitat.

D'aus còps, qu'aperavan aquò potingas de « bonne femme ». Quin contrasens ! Pr'amor, qu'avèn con-honut dus mòts latins : « fama » e « femina ». Lo mòt « fama » que significava la reputacion, la renomada. Donc, l'expression que volè díser « de bona reputacion », o si aimatz mièlher « famós ». Lo mòt « femina » qu'a balhat eth en Francés « féminin » e « femme », e en gascon « hemna », pr'amor las ganurras deus nòstes ajòus n'an pas james podut prononciar la « f » latina. E l'expression que's pren un aut sens : ne deverèn donc pas díser ua potinga « de bona hemna », mes de grana reputacion o renomada, famosa entre totas. E que las aperavan tot simplament : potingas de casa o potingas de la maison.

Lo còp qui vien, qu'assajarèi de'vs balhar mei de rensenhaments

sus aqueras potingas, o potringlas ce disèn tanben, o aqueths remèdis, endé que ne'vs mesclitz pas los pincèus entre ua tisana, o ua infusion, ua decoccion e ua maceracion.

E ne'vs desbrombitz pas : Aus grans maus, las granas trocèras !  
E suenhatz-ve plan ! Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri...

\*\*

### **Le sorcier, le rebouteux ou le jeteur de sorts**

*Savez-vous ce qu'était un « pousouè » ?*

*C'était celui qui savait donner le bon « poison », ou plutôt les bonnes herbes pour se soigner.*

*Et il ne fallait pas confondre « empousoua » (empoisonner) e « empousouera » (« ensorceler »).*

*Celui qui empoisonnait donnait la mort, c'est sûr, mais celui qui ensorcelait jetait un sort, il « ensourcieribe ». On l'appelait encore le « brouch », le « hatillè » ou le « hitillè », cela dépendait des endroits, et c'était un personnage que l'on craignait et que l'on respectait dans la lande d'autrefois.*

*Le mot s'employait au féminin, d'accord, je le sais. Mais je suis un homme, je n'y peux rien. Je vais donc essayer de vous livrer les bons secrets, peut-être un peu oubliés aujourd'hui, mais dont la sagesse populaire en atteste l'efficacité.*

*Autrefois, on appelait cela des remèdes de « bonne femme ». Quel contresens ! Parce que l'on avait confondu deux mots latins : « fama » et « femina ». Le mot « fama » signifiait la réputation, la renommée. Donc, l'expression signifiait « de bonne réputation », ou si vous préférez « fameux ». Le mot « femina » a donné lui en français « féminin » et « femme », et en gascon « hemne », parce que les gosiers de nos ancêtres n'ont jamais pu prononcer le « f » latin. Et l'expression prend un autre sens : on ne devrait donc pas dire un remède « de bonne femme », mais de grande réputation ou renommée, fameux entre tous. Et on les appelait tout simplement : « les remèdes de la maison », « las poutingues de case ».*

*La prochaine fois, j'essaierai de vous donner davantage de renseignements sur ces « poutingues » ou « poutringles » comme on disait aussi, ou de ces remèdes, pour que vous ne vous mêlangiez pas les pinceaux entre une tisane, ou une infusion, une décoction et une macération.*

*Et n'oubliez pas : Aux grands maux, les grands remèdes ! « Aous grans maous, las granes troucères ! »*

*Et soignez-vous bien ! C'est tout le mal que je vous souhaite...*

## II

### **La diferéncia entre ua tisana, ua decoccion, e ua maceracion**

La darrèr còp, que'vs disèi que, endé'vs suenhar, ne calèva pas con-hóner tres mòts essenciaus : ua tisana, qu'apèran tanben au jorn de uei ua infusion o ua sovedura, ua decoccion e ua maceracion. Que depen tot simplement deu temps que dèishan las èrbas, o la mesclanha d'èrbas, de plantas o de flors causidas, trempar dens l'aiga o lo liquide causit.

Pr'ua tisana, que cau començar per deishar borir l'aiga. Un còp qui boreish, que cau getar dens l'aiga borenta las èrbas causidas, mes tanlèu getadas que cau tirar la caceròla deu huec, cobrir d'un capric, e deishar infusar un detzenat de minutas. Enfin, que cau passar l'infusion o la sovedura au colader.

Pr'ua decoccion que cau har borir l'èrba causida en la quantitat d'aiga utila, pendent un detzenat de minutas. Puish que cau deishar infusar cinc minutas abans de passar au colader.

Pr'ua maceracion, que cau deishar banhar l'èrba causida en la quantitat de liquide hred qui cau (aiga, lèit, vin...) pendent un temps balhat (de quauquas òras a medish quauques jorns). Puish passar au colader, shens desbrombar d'èsprémer lo shuc qui damòra en l'èrba dab un premsa-hruta, o mei simplement dens ua gasa.

Avisatz-ve ! Ne cau pas sucrar las tisanas, decoccions e autas maceracions... o lavetz sonque dab mèu !

Ah, lo mèu... Que se'n servivan desempuish la mei hauta antiquitat, com ac atèstan las pinturas rupèstras de i a quaranta mila ans dens la parçan deu Kwazulu Natal en Africa deu Sud. Mei près de nosatis, be i a quate mila cinc cents ans, que'n trobavan dens lo delta deu Nil, en Egipta, e a Sumer. La mitologia grèca que l'aperava medish la rosada deu cèu. E Rhea que hasó un aperet a la craba Amaltea tàs neurir lo Zeus dab mèu. Dià ! Lavetz, se voletz seguir lo medish regime, ne trantalhitz pas !... Lo mei bon, que'n tornaram a parlar puishque serviva dens mantua potinga, quès lo meu de romanin.

Lo còp qui vien, qu'assajarèi de vse'n díser mei sus un mau qui vs'embestiarà pro tot l'ivèrn e tota la prima, la tehequèra o l'enraumassada... e sus las potingas d'emplegar tà'u suenhar.

E hètz beròi ! Quès tot lo mau qui'vs desiri...

\*\*

### **La différence entre une tisane, une décoction, et une macération**

*La dernière fois, je vous disais que, pour vous soigner, il ne fallait pas confondre trois mots essentiels : une tisane, que l'on appelle aussi aujourd'hui une infusion, une décoction et une macération. Cela dépend tout simplement du temps où l'on laisse les herbes, ou le mélange d'herbes, de plantes ou de fleurs choisies, tremper dans l'eau ou le liquide choisi.*

*Pour une tisane, il faut commencer par laisser bouillir l'eau. Une fois qu'elle bout, il faut jeter dans l'eau bouillante les herbes choisies, mais sitôt jetées il faut ôter la casserole du feu, couvrir d'un couvercle, et laisser infuser une dizaine de minutes. Enfin, il faut passer l'infusion dans une passoire.*

*Pour une décoction, il faut faire bouillir l'herbe choisie dans la quantité d'eau utile, pendant une dizaine de minutes. Puis il faut laisser infuser cinq minutes avant de passer à la passoire.*

*Pour une macération, il faut laisser tremper l'herbe choisie dans la quantité de liquide froid qui convient (eau, lait, vin...) pendant un temps donné (de quelques heures à quelques jours). Puis passer à la passoire, sans oublier de presser le jus qui*

reste dans l'herbe avec un presse-fruits, ou plus simplement dans une gaze.

Attention ! Il ne faut pas sucrer les tisanes, décoctions et autres macérations... ou alors uniquement avec du miel !

Ah, le miel... On s'en servait depuis la plus haute antiquité, comme en attestent les peintures rupestres d'il y a quarante mille ans dans la région du Kwazulu Natal en Afrique du Sud. Plus près de nous, il y a quatre mille cinq cents ans, on en trouvait dans le delta du Nil, en Egypte, et à Sumer. La mythologie grecque l'appelait même la rosée du ciel. Et Rhéa fit appel à la chèvre Amalthée pour nourrir Jupiter avec du miel. Dia ! Alors, si vous voulez suivre le même régime, n'hésitez pas !... Le meilleur, dont on reparlera puisqu'il servait dans plusieurs remèdes, est le miel de romarin.

La prochaine fois, j'essaierai de vous en dire davantage sur une maladie qui vous enbêtera assez tout l'hiver et tout le printemps, la toux ou le rhume... et sur les remèdes à employer pour le soigner.

Et portez-vous bien (« hêtz beroy ») ! C'est tout le mal que je vous souhaite...

### III

## Contra la tehequèra o l'enraumassada

Aquesta còp, deishatz-me balhà'vs quauques conselhs contra l'enraumassada o la tehequèra.

Aquí qu'atz la malaudia qui vs'èmposoarà la vita tot l'ivèrn, e medish tota la prima, se ne vse n'avisatz pas... Qu'apèran aquò tanben la « constipacion » en Vath d'Aran... mes ne cau pas con·hóner dab un aut mau tot autant embestiant. Avisatz-ve'n abans d'anar consultar un metge en aqueth parçan...

Tà tornar au nòste ahar, que coneishètz tots los signes anonciaires d'aqueth estat : lo nas qui picoteja, e quauques arreguilhs a l'esquia. Quès lo moment d'assajar quauques metòdes naturaus. Per exemple, béver ua bevenda cauda : un bon vielh gròg. Las proprietats antisepticas de la causa que son coneishudas de tot temps ençà, a condicion d'i mesclar ròm, clavets, meu e citron.

Se n'aimatz pas l'alcoòl, viratz-ve de cap a la tisana. Que podetz causir la de borrhaina o de borrhaja, e la de caulet d'ase ; la de sarpoth, de romanin o de peberina que son bonas tanben. S'ètz gormandàs, o si començatz d'aver mau de còth, qu'aimaratz mièlher de segur avalar de jun un gran culheir de mèu rosat. Pr'aquò, que sufeish de har borir vint gramas de petalas d'arròsas dab cent gramas de mèu.

D'auts còps, las mairanas que'ns hasèn humar cigarretas de beladòna secada e d'ua mesclanha hèita dab huelas d'eucaliptus (trenta gramas) e de noguèr o d'esquilhotèr (dètz gramas). Que podetz tanben causir l'inalacion entà desgatjar las vias d'alènar. Qu'ès aisit de hicar en un bòl d'aiga borenta, e de n'alènar la vapor estujat devath ua tavalha, un chòt d'òli de lavanda o d'aspic, uei venuda en tota bona farmacia devath la fòrma d'òli essenciau.

Qu'assajaratz de hortajejar las vòstas defenses naturaues dab la gelea reiau. Arren de mièlher tà vs'emparar contra las malaudias vienudas deu hred.

E puish, tà suenhar ua bona tehequèra, prenetz repaus. Un o dus jorns de som-som que permet au còs de's tornar generar e de lutar contra las malaudias, granas e petitas. Ne'vs desbrombitz pas, ne i a pas granas e petitas malaudias. Ua petita, mau suenhada, que pòt lèu virar en ua grana. Pensatz-i !

Hètz beròi ! Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri...

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## **Contre le rhume**

*Cette fois, laissez-moi vous donner quelques conseils contre le « rhume » ou « enraoumassade » ou « tehequère ».*

*Voici une maladie qui vous empoisonnera la vie tout l'hiver, et même tout le*

*printemps, si vous n'y faites pas attention... On appelle cela aussi la « constipation » en Val d'Aran... mais il ne faut pas confondre avec une autre maladie tout aussi embêtante. Attention avant d'aller consulter un médecin dans cette région...*

*Pour revenir à notre affaire, vous connaissez tous les signes annonciateurs de cet état : le nez qui picote, et quelques frissons dans le dos. C'est le moment d'essayer quelques méthodes naturelles. Par exemple, boire une boisson chaude : un bon vieux grog. Les propriétés antiseptiques de la chose sont connues depuis toujours, à condition d'y mélanger du rhum, des clous de girofle, du miel et du citron.*

*Si vous n'aimez pas l'alcool, tournez-vous vers la tisane. Vous pouvez choisir celle de bourrache (la « bourrayne » ou la « bourratye »), et celle de la bardane, le « chou d'âne » ; celle de serpolet, de romarin ou de thym (la « péberine ») sont bonnes aussi. Si vous êtes très gourmand, ou si vous commencez à avoir mal à la gorge, vous préférerez sûrement avaler à jeun une grande cuillère de miel rosé. Pour cela, il suffit de faire bouillir vingt grammes de pétales de roses avec cent grammes de miel.*

*Autrefois, nos grands-mères nous faisaient fumer des cigarettes de belladone séchée et d'un mélange fait avec des feuilles d'eucalyptus (trente grammes) et de noyer (dix grammes). Vous pouvez aussi choisir l'inhalation pour dégager vos voies respiratoires. Il est facile de mettre dans un bol d'eau bouillante, et d'en respirer la vapeur caché sous une serviette, une goutte d'essence de lavande ou « d'aspic », aujourd'hui vendue dans toute bonne pharmacie sous la forme d'huile essentielle.*

*Vous essaieriez de fortifier vos défenses naturelles avec la gelée royale. Rien de mieux pour vous protéger contre les maladies venues du froid.*

*Et puis, pour soigner un bon rhume, prenez du repos. Un ou deux jours de sommeil permet au corps de se régénérer et de lutter contre les maladies, grandes et petites. N'oubliez pas, il n'y a pas de grandes et de petites maladies. Une petite, mal soignée, peut vite devenir une grande. Pensez-y !*

*Portez-vous bien ! C'est tout le mal que je vous souhaite...*

*Le « pousoué » de service... et non l'empoisonneur !*



## IV

### **Los aliments tà suenhar la tehequèra : lo citron, los clavets, e lo clorur de magnèsi**

Qu'avèm vist la darrèr còp quauquas potingas tà har aus estirats dab la tehequèra. Que vam contunhar uèi, pr'amor los posoèrs o las mairanas qu'avèn mantun secrets tàs dehéner contra aquera malaudia.

En purmèr, que i avè las frutas d'utilizar : lo citron, pr'amor de las soas propietats anti-infecciosas e de la soa riquesa en vitamina C, que pòt ajudar un chic las defensas immunitàrias. Pr'aquò, tendent qui sofreishetz de tossiquèra, que'vs cau préner cada matin lo shuc d'ua mitat de citron (o d'iranjá, o de quioí, o de mandarina, o de pompelmós, o enqüèra d'acerola) hens un veire d'aiga a temperatura ambienta. De perlongar l'operacion tot l'ivèrn se cau.

Lo meu qu'ès tanben, qu'ac am dejà dit, un antibacterian interessant en cas de susinfeccion de las broncas e de mau de còth. Mes que privilegiaratz lo meu d'avet, d'eucaliptus o de peberina, aperada tanben faribola en Provença ; que son meus fonçats, rics en compausats actius, com los terpens. La tisana de peberina que permet tanben de lutar contra la tós seca.

La canèla, com los clavets, qu'an propietats anti-infecciosas e anti-virus. Que tornan cauhar au dehens, e atau que favorizan l'evacuacion de las secrecions e de la moquirá. Qu'ès bon de l'utilizar hens un gròg. Pr'aquò, deishar trempar ua teca de canèla, dab dus o tres clavets e lo shuc d'ua mitat de citron, hens ròm e leit entà mièlher solubilizar las òlis essenciaus presentas hens las saburas. Har borir e béver hèra caut.

Ua auta vielha potinga, un chic desbrombada a tòrt, au jorn de

uei, quès lo clorur de magnèsi. Venut en farmacia, qu'è'n cau har h'oner un sacòt de vint gramas en un litre d'aiga chic mineralizada. N'avalat un veire totas las tres òras, puish espaçar las presas totas las sheis òras, enfin dus còps per jorn.

Avisatz-ve, que vau mièlher béver aquò còp sec, pr'amor n'ès pas tròp bon. Per tot d'iser, qu'ès francament maishant... Mes que hè ben, e que requinqua e pareish !...

\*\*

### **Les aliments pour soigner le rhume : le citron, les clous de girofle, et le chlorure de magnésium**

*Nous avons vu la dernière fois quelques remèdes pour lutter contre le rhume. Nous allons continuer aujourd'hui, parce que les sorciers ou nos grand-mères avaient plus d'un secret pour se défendre contre cette maladie.*

*D'abord, il y avait les fruits à utiliser : le citron, à cause de ses propriétés anti-infectieuses et de sa richesse en vitamine C, peut aider un peu les défenses immunitaires. Pour cela, pendant que vous souffrez de bronchite, de « toussiquère », il vous faut prendre chaque matin le jus d'une moitié de citron (ou d'orange, ou de kiwi, ou de mandarine, ou de pamplemousse, ou encore d'acérola) dans un verre d'eau à température ambiante. Prolonger l'opération tout l'hiver s'il le faut.*

*Le miel est aussi, je vous l'ai déjà dit, un antibactérien intéressant en cas de surinfection des bronches et de mal à la gorge. Mais vous privilégiez le miel de sapin, d'eucalyptus ou de thym, appelée aussi « fariboule » en Provence ; ce sont des miels foncés, riches en composés actifs, comme les terpènes. La tisane de thym permet aussi de luter contre la toux sèche.*

*La cannelle, tout comme les clous de girofle, ont des propriétés anti-infectieuses et anti-virales. Ils réchauffent à l'intérieur, et ainsi ils favorisent l'évacuation des sécrétions et de la morve. C'est bien de l'utiliser dans un grog. Pour cela, laisser tremper un bâton de cannelle, avec deux ou trois clous de girofle et le jus d'une moitié de citron, dans du rhum et du lait pour mieux solubiliser les huiles essentielles présentes dans les épices. Faire bouillir et boire très chaud.*

*Un autre vieux remède, un peu oublié à tort, aujourd'hui, est le chlorure de magnésium. Vendu en pharmacie, il faut en faire fondre un sachet de vingt grammes dans un litre d'eau peu minéralisée. En avaler un verre toutes les trois heures, puis espacer les prises toutes les six heures, enfin deux fois par jour.*

*Attention, il vaut mieux boire ça d'un seul coup, parce que ce n'est pas très bon. Pour tout dire, c'est franchement mauvais... Mais ça fait du bien, et ça requinque, paraît-il !...*

## V

### **Lo mendràs, l'èrba de las posoèras**

**L**o mendràs qu'èra l'èrba de las posoèras, ce disèn. Qu'ès hèra coneishuda desempuish longtemps, puishque los arqueològues e n'an trobat huelhas secadas hens las piramidas d'Egipta, au purmèr millenari abans la nòsta èra. L'Ipocrates e l'Aristotel que se l'emplegavan medish com afrodisiac, e sustot com ataisador e anesthesiant. Quan èri petit, e quan avèi mau de còr, qu'avèi dret excepcionalment ad un chòt d'alcoòl de mendràs sus un sucre, puish que devèi har cinc inspiracions e expiracions pregondas.

En tisana, lo mendràs qu'ès un hèra bon remèdi contre la vomidera. Que cau versar aiga borenta en ua tassa sus quate o cinc huelhas de mendràs secat o fresc. Deishar infusar cinc minutas. Béver aquera preparacion de preferéncia lo matin o a mijorn. Lo ser, la tisana de mendràs que poderé trebolar lo vòste som-som.

Aquesta planta que hè partida de las lamiacèas. Que deu ua grana partida de las soas proprietats ad ua òli essenciau rica en mentòle. Qu'embarra tanben flavonoides. Tot aquò que hè que lo mendràs a la proprietat d'empachar los barraments d'estomac e qu'ès utilizat hens los destrobles digestius e las flatuléncias, o si aimatz miélher lo petar e lo veishir, e las en-hladas abdominaus qui van dab eras. Aqueth

fenomèn que desboca tanben sus l'enterdromida o la somnolència. Mes ua igièna alimentària estricta que permeterà d'amendrir aquò : repaishs leugèrs, shens grèisha, ni hariuts ni alcoòl, seguits d'ua caminada de pè, o d'un trotacan aborrit.

A defaut, que poderatz, endé lutar contra l'enterdromida, preparà'vs ua tisana de coriandre, o anís pudent. Deishatz infusar dètz minutas. Bévetz-ne ua tassa après cada repaish. Aquera ombellifèra qu'èra déjà coneishuda preus ancians Egipcians, com ac atèstan vielhs papirus e autas inscripcions ieroglificas. Mes qu'ès tanben utilizada en India hens la confeccion deu curri. A l'Edat Mejana, qu'èra emplegada com planta medicinau, mes lo son emplec que s'ès estenut a l'Euròpa sancèra sonque au sègle XVIau.

Alavetz hètz beròi ! Bevetz tisana de mendràs o d'anís pudent. Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri...

S'auò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc.

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire.

### **La menthe sauvage, l'herbe des sorcières**

*La menthe sauvage était l'herbe des sorcières, disait-on. Elle était connue depuis longtemps, puisque les archéologues en ont trouvé des feuilles séchées dans les pyramides d'Égypte, au premier millénaire avant notre ère. Hyppocrate et Aristote l'utilisaient même comme aphrodisiaque, et surtout comme calmant et anesthésiant. Quand j'étais petit, et quand j'avais mal à l'estomac, j'avais droit exceptionnellement à une goutte d'alcool de menthe sur un sucre, puis je devais faire cinq inspirations et expirations profondes.*

*En tisane, la menthe est un très bon remède contre l'envie de vomir. Il faut verser de l'eau bouillante dans une tasse sur quatre ou cinq feuilles de menthe sèche ou fraîche. Laisser infuser cinq minutes. Boire cette préparation de préférence le matin ou à midi. Le soir, la tisane de menthe pourrait troubler votre sommeil.*

*Cette plante fait partie des lamiacées. Elle doit une grande partie de ses propriétés à une huile essentielle riche en mentole. Il renferme également des flavonoïdes. Tout cela fait que la menthe a la propriété d'empêcher les serremments de cœur et est utilisé*

*dans les troubles digestifs et les flatulences, ou si vous préférez les pets et les vesses, et les ballonnements abdominaux qui vont avec. Ce phénomène débouche aussi sur la somnolence. Mais une hygiène alimentaire stricte permettra de diminuer cela : repas légers, sans graisse, ni farineux ni alcool, suivis d'une promenade à pied, ou d'un jogging dynamique.*

*A défaut, vous pourrez, pour lutter contre la somnolence, vous préparer une tisane de coriandre, ou « anis pudent ». Laissez infuser dix minutes. Buvez-en une tasse après chaque repas. Cette ombellifère était déjà connue par les anciens Egyptiens, comme en attestent de vieux papyrus et autres inscriptions hiéroglyphiques. Mais elle est aussi utilisée en Inde dans la confection du curry. Au Moyen-Âge, elle était employée comme plante médicinale, mais son emploi s'est étendu à l'Europe entière uniquement au 16ème siècle.*

*Alors, portez-vous bien (« hêtz beroy »)! Buvez de la tisane de menthe ou de coriandre. C'est tout le mal que je vous souhaite...*

*Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus.*

*Le « pousouè » de service... et non l'empoisonneur.*

## VI

### La ceba o l'onhon

La ceba, luenh d'estar un simple legumatge, qu'a de mei proprietats naturaus medicinaus particularament apreciaderas. E que'vs pòrta tanben la vòsta dòsa de vitamina C. Endé favorizar los grobolhs, la recèpta de mairana de compte har qu'es la sopa de ceba. Non solament qu'ajuda de har solaç a l'enraumassada, mes de mei que hè pujar l'arsec. E que poderatz tastar un plat deliciós e eficaç tà fluidificar la moquira. Que'vs cau préner sèt onhons deus gròs, talhucà'us e hà'us hóner dens ua coquèla dab boder. I ajustar tanben duas asclas d'alh, dab dus culhèrs a sopa de haria. Tanlèu que la haria ès colora, que podetz versar un litre de bolhon dejà caut, puish deishar còser haut o baish un quart d'òra. Ua broquilha de laurèr que pòt i estar ajustada tau gost.

Per la nueit, guardatz-ve un onhon au vòste capcèr. Las essenças de ceba que son coneishudas per aver ua aulor hèra hòrta, totun qu'an tanben la proprietat de destrucar lo nas. Emplegatz la ceba cruda endé profieitar deus sons nombrós principis actius. Cambiatz l'onhon cada nueit. Que sufeish de'u talhucar en dus e de'u pausar sus la tauleta. Que podetz tanben assajar un siròp de casa a basa d'onhon. Préner un talhuc de ceba que cobriratz d'un lheit de mèu (per arremplaçar lo sucre). Deishar béver quauquas òras, abans d'es-hlachar tot aquò dens lèit o aiga. Après filtratge o passatge, que podetz avalar un culhèr a sopa d'aquera mesclanha dinc a quate còps per jorn.

Que podetz tanben fabricà'vs un baume « especiau nas boçat » a basa d'òlis essenciaus. Ingredients : un culheir a sopa de cera d'abelha, dus culheirs a sopa d'òli d'oliva, ueit chòts d'òli essenciau d'aspic o de lavanda, ueit chòts d'òli essenciau de pin, ueit chòts d'òli essenciau de mendràs, cinc chòts d'òli essenciau d'eucaliptus, cinc chòts d'òli essenciau de romanin.

Har hóner la cera d'abelha e l'òli d'oliva au banhmaria. Un còp la cera honuda, ajustatz-i las òlis essenciaus. Remudatz dab ua esplena. Hicatz-ve aqueth baume devath lo nas tanlèu qui es boçat.

Alavetz hètz beròi ! Minjatz-ve sopa a l'onhon, l'enraumassada que passarà viste. O lavetz, assajatz aqueth baume de desboçar lo nas. Qu'es tot lo mau qui'vs desiri...

S'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc.

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire.

\*\*

## L'oignon ou la « cébe »

L'oignon, loin d'être un simple légume, a de plus des propriétés naturelles médicinales appréciables. Et il vous apporte aussi votre dose de vitamine C. Pour favoriser les expectorations, la recette de grand-mère incontournable est la soupe à l'oignon. Non seulement elle aide à soulager le rhume, mais de plus elle fait monter le moral. Et vous pourrez goûter un plat délicieux et efficace pour fluidifier la morve. Il faut prendre sept gros oignons, les couper en morceaux et les faire fondre dans une « couquelle » avec du beurre. Y ajouter aussi deux gousses d'ail, avec deux cuillères à soupe de farine. Dès que la farine se colore, vous pouvez verser un litre de bouillon déjà chaud, puis laisser cuire à peu près un quart d'heure. Un brin de laurier peut y être ajouté pour le goût.

Pour la nuit, gardez un oignon à votre chevet. Les essences d'oignon sont connues pour avoir une odeur très forte, mais elles ont aussi la propriété de déboucher le nez. Employez l'oignon cru pour profiter de ses nombreux principes actifs. Changez l'oignon chaque nuit. Ça suffit de couper l'oignon en deux et de le poser sur la table de nuit. Vous pouvez aussi essayer un sirop maison à base d'oignon. Prendre une tranche d'oignon que vous recouvrirez d'une couche de miel (pour remplacer le sucre). Laissez imbiber quelques heures, avant d'écraser tout ça dans du lait ou de l'eau. Après filtrage, vous pouvez avaler une cuillère à soupe de ce mélange jusqu'à quatre fois par jour.

Vous pouvez aussi vous fabriquer un baume « special nez bouché » à base d'huiles essentielles. Ingrédients : une cuillère à soupe de cire d'abeille, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, huit gouttes d'huile essentielle de lavande ou « d'aspic », huit gouttes d'huile essentielle de pin, huit gouttes d'huile essentielle de menthe, cinq gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, cinq gouttes d'huile essentielle de romarin.

Faire fondre la cire d'abeille et l'huile d'olive au bain-marie. Une fois la cire fondue, ajoutez-y les huiles essentielles. Remuez avec une spatule. Mettez-vous ce baume sous le nez dès qu'il est bouché.

Alors, portez-vous bien (« hêtz beroy ») ! Mangez de la soupe à l'oignon, le rhume passera vite. Ou alors, essayez ce baume pour déboucher le nez. C'est tout le mal que je vous souhaite...

Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus.

Le « pousoué » de service... et pas l'empoisonneur.

## VII

### **La planta deus cent noms e de las mila vertuts : l'abranon, lo pimbo, la gerbeta, la friseta, la peberina, o la faribola**

Los òmis que coneishèn aquera planta en rason de las soas vertuts de suenhar mila maus desempuïsh millenaris. N'ès pas aisit de s'i arreconéisher talament avè noms diferents segon los parçans : que l'aperavan l'abranon dens l'oèst deu Bearn, o enquèra lo pimbo dens lo centre ; mes que la disèn tanben era gerbeta en Bigòrra, la friseta dens l'Armanhac, la peberina en Shalòssa, l'erbeta a Bordèu e au Medòc, o enfin la gèrba fina o la faribola en Provença, on las gents, a fòrça de'n béver ne son devienuts un chic faribolets, e pareish !

Dejà los ancians Egipcians que se'n servivan tà embaumar los sons mòrts. Los Romans que sabèn que hasè dromir. E los Grècs que la cramavan tà venerar los sons dius. Mei près de nosatis, a l'Edat-Mejana, que l'atribuivan lo poder d'estimular las vergonhas, que ne calèva sustot pas díser lo nom vertadèr, tan las gents èran devienudas pudicas...

Que vse vau donc desvelar adara com cau utilizar aquera planta deu mijorn qui tròban suus terrenhs secs e rocalhós.

L'abranon qu'ès utilizat en tisana e qu'ès un miravilhós desinfectant de las vias de devèrzer, pr'amor qu'ès antiseptic, antispasmodic e antivirau. Pr'aquò, hètz sòver un a dus gramas de peberina dens un litre d'aiga borenta dètz minutas tendent, e que'n podetz béver mantua tassa per jorn.

Aquera planta que pòt tanben estar utilizada en banh de boca tà dar solaç a las en-huecadas de las anhivas o tà lutar contra las infeccions de las vias d'alènar. Hètz-ne sòver cinc gramas dens un

litre d'aiga borenta dètjz minutas tendent. Un còp la solucion passada e ahredida, que'n podetz har gargarismes dinc a tres còps per jorn.

Merces a l'abranon, que podetz har enqüèra inalacions o humatges tà suenhar la tossiquèra, lo mau de còth e l'enraumassada. Pr'aquò, trempatz dus culheirs a sopa de faribola, o d'èrbeta com dirèn a Bordèu, dens un bòl d'aiga borenta. Plaçatz-ve lo cap devath ua tavalha au-dessús deu bòl e alenatz. Au cap de quauquas minutas, aquò que deuré desgatjar las vòstas vias d'alenar.

Enfin, e qu'ac saben mensh, l'abranon que's confirma estar eficaç tà suenhar las plagas, los maus e los en-huecaments de la pèth. Que sufeish pr'aquò d'aplicar sus la plaga compressas embevudas de sovedura d'aquera planta.

Totun, abans de'vs suenhar atau, avisatz-ve deus conselhs qui balhavan las mairanas e auts posoèrs : l'abranon qu'ès hòrtament desconselhat a las gents alergicas a las plantas de la familha de las lamiaceas, e tanben a las qui segueishen un tractament de la tiroïda o anticoagulant. Qu'ès enqüèra dehenut a las hemnas gròssas o qui hèn popar, e aus dròlles de mensh de dotze ans.

Alavetz, assajatz, n'atz pas arren de pèrder...

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire.

\*\*

### **La plante aux cent noms et aux mille vertus : le thym**

*Les hommes connaissaient cette plante en raison de ses vertus curatives qui soignent mille maux depuis des millénaires. Il n'est pas facile de s'y reconnaître tellement elle avait des noms différents suivant les régions : on l'appelait « l'abranoun » dans l'ouest du Béarn, ou encore le « pimbou » dans le centre ; mais on la nommait*

aussi la « yerbette » en Bigorre, la « frisette » en Armagnac, la « pébérine » en Chalosse, « l'herbette » à Bordeaux et dans le Médoc, ou enfin « l'herbe fine » ou la « fariboule » en Provence, où les gens, à force d'en boire, sont devenus un peu coquets paraît-il !

Déjà les anciens Égyptiens y avaient recours pour embaumer leurs morts. Les Romains savaient qu'il faisait dormir. Et les Grecs le brûlaient pour vénérer leurs dieux. Plus près de nous, au Moyen-Âge, on lui attribuait le pouvoir de stimuler les parties honteuses, dont il ne fallait surtout pas dire le nom véritable, le sexe, tant les gens étaient devenus pudiques...

Je vais donc vous dévoiler maintenant comment il convient d'utiliser cette plante méridionale que l'on trouve sur les terrains secs et rocailloux.

Le thym est utilisé en tisane et est un merveilleux désinfectant des voies digestives parce que c'est un antiseptique, antispasmodique et antiviral. Pour cela, faites infuser un à deux grammes de thym dans cent-cinquante millilitres d'eau bouillante pendant dix minutes, et vous pouvez en boire plusieurs tasses par jour.

Cette plante peut également être utilisée en bain de bouche pour soulager l'inflammation des gencives ou pour lutter contre les infections des voies respiratoires. Faites-en infuser cinq grammes dans cent millilitres d'eau bouillante pendant dix minutes. Une fois la solution filtrée et refroidie vous pouvez faire des gargarismes jusqu'à trois fois par jour.

Grâce au thym vous pouvez encore faire des inhalations pour soigner les bronchites, les angines et les rhumes. Pour cela plongez deux cuillères à soupe de thym, ou d'herbette comme on dirait à Bordeaux, dans un bol d'eau bouillante. Placez votre tête recouverte d'une serviette au-dessus du bol et respirez. Au bout de quelques minutes, cela devrait dégager vos voies respiratoires.

Enfin, et cela est moins connu, le thym s'avère efficace pour soigner les plaies, les maux et les irritations cutanées. Il suffit pour cela d'appliquer sur la plaie des compresses imbibées d'infusion de cette plante.

Cependant, avant de vous soigner ainsi, attention aux conseils que donnaient nos grand-mères et autres sourciers : le thym est vivement déconseillé pour les gens allergiques aux plantes de la famille des lamiacées, et aussi à ceux qui suivent un traitement thyroïdien ou anticoagulant. Il est encore interdit aux femmes enceintes ou qui allaitent, et aux enfants de moins de douze ans.

Alors, essayez, vous n'avez rien à perdre...

Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le sorcier de service... et non pas l'empoisonneur.

## VIII

### Tà pèrder lo sagin deu vente

Lo sagin deu vente n'ès pas tan mauaisit qu'auò de pèrder. Tà redusir lo vòste torn de cinta, que's cau adaptar l'alimentacion, associà'i exercicis fisics plan causits e aprèner de mièlher gerir la vòsta ànsia.

Conselh 1 : Tornar au vòste pés de fòrma. La vòsta pamparra que'vs gèina ? Tà vs'escàder de la pèrder, que'vs cau tornar au vòste pés de fòrma. Se perdetz 10 % deu vòste pés, 30 % deu sagin au nivèu deu vénte que va desaparéisher. Tà's pèrder quilos lentament mes segurament, ne i a pas nat secret : que cau minjar de faïçon equilibrada, augmentar la consomacion de frutas e de legumatge, e redusir la consomacion deu de qué minjar gras e sucrat. Ne'vs lancitz sustot pas dens un regime restrictiu, pr'amor aceth que favoriza la compulsion alimentari e donc la presa de pés.

Conselh 2 : Guardatz-ve deus pics d'insulina endé ne pas mèi estocar sagin. Mantièner un nivèu d'insulina corrècte qu'ès primordiaiu, pr'amor un gran taus d'insulina qu'entraïna un estocatge deu sagin, particularament au nivèu de la pamparra. Pr'auò, limitatz lo mèi possible la vòsta consomacion de sucres rapides (sòdas, shuc de fruta, confitura, pastisseria, alcoòl) a l'origina d'ua grana secrecion d'insulina. Privilegiatz los aliments de l'indèx glicemic baish, com lo legumatge sec, qui permet de ne pas aver d'a-còps dens lo nivèu de glicemia, e donc nada secrecion d'insulina. Hètz tres repaïshs complets totas las 4 a 6 òras, meilèu que repaïshs leugèrs e virahami. Espaçar pro las presas de viòca que permet au taus d'insulina de baishar pro endé que lo procediment de combustion deu sagin è's hiqui en plaça.

Conselh 3 : Jogar suus exercicis de gainatge. Aqueths exercicis

(pòst, pompas, estiradas, cisèus) de las principaus tenelhas qui ajudan de's har hòner lo sagin de la pamparra. Perqué ? Mèi èm guarruts e mèi lo còs e brutla las calorias, medish au repaus. Aqueths exercicis de renforçament musculari que permeten tanben de sollicitar lo muscle pregond deus abdominaus, lo traversèr. Quès eth qui permet d'aver un baish-vènte plat.

S'aueths conselhs nèvs hèn pas ben, nèvs poiràn pas har mau tanpauc !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Pour perdre la graisse du ventre**

*La graisse du ventre n'est pas si difficile à perdre. Pour réduire son tour de taille, il faut adapter son alimentation, y associer des exercices physiques bien choisis et apprendre à mieux gérer le stress.*

*Conseil 1 : Revenir à son poids de forme. Votre bedaine vous gêne ? Pour réussir à la perdre, il vous faut revenir à votre poids de forme. Si vous perdez 10 % de votre poids, 30 % de votre masse grasseuse au niveau du ventre va disparaître. Pour perdre des kilos lentement mais sûrement, pas de secret : il faut manger de façon équilibrée, augmenter la consommation de fruits et de légumes et réduire la consommation d'aliments gras et sucrés. Ne vous lancez surtout pas dans un régime restrictif, car celui-ci favorise la compulsion alimentaire et donc la prise de poids.*

*Conseil 2 : Eviter les pics d'insuline pour ne plus stocker la graisse. Maintenir un niveau d'insuline correct est primordial, car un taux d'insuline élevé entraîne un stockage des graisses, notamment au niveau abdominal. Pour cela, limitez au maximum votre consommation de sucres rapides (soda, jus de fruits, confiture, pâtisseries, alcool) à l'origine d'une importante sécrétion d'insuline. Privilégiez les aliments à index glycémique bas, comme les légumes secs, qui permettent de ne pas avoir d'à-coups dans le niveau de glycémie, et donc pas de sécrétion d'insuline. Faites trois repas complets toutes les 4 à 6 h, plutôt que des repas légers et des collations.*

*Espacer suffisamment les prises de nourriture permet au taux d'insuline de baisser suffisamment afin que le processus de combustion des graisses se mette en place.*

*Conseil 3 : Miser sur les exercices de gainage. Ces exercices (planche, pompes, tractions, ciseaux) des principaux groupes de muscles aident à faire fondre la graisse abdominale. Pourquoi ? Plus on est musclé et plus le corps brûle de calories, même au repos. Ces exercices de renforcement musculaire permettent en outre de solliciter le muscle profond des abdominaux, le transverse. C'est lui qui vous permet d'avoir un bas-ventre plat.*

*Si ces conseils ne vous font pas de bien, ils ne pourront pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## IX

### **Tà har a patiborra dab lo flaquèr : la lèit de pora**

**Q**uin har tà har a patiborra dab lo flaquèr ?

La lèit de pora de mairana que vs balha nhace que vs arrequinilha ! Que se la béven soent en ivèrn, e notadament tendent lo periòde de Nadau, on es ua bonicaria tonificanta. Quès ua potinga naturau endé lutar contra lo flaquèr passatgèr.

Quins ingredients utilizar ? Un jaune de ueu biò, dètz centilitres de lèit, quate culheirs de café de sucre de cana, un penhic de canèla, un culheir de café de ròm. Aquò quès facultatiu, ne vorri pas possà'vs de tròp de pintar e qui sap de vsembriagar. N'i a qui m'ac arreprocharén !...

E adara, aquí qu'atz la recèpta de la lèit de pora tà ua persona, pr'amor n'am pas besonh d'estar dus endéns har plaser !

Hicatz dens un vaishèth lo jaune de ueu e lo sucre. Ajustatz i lo ròm (que cau çò qui cau !). Bàter tot aquò dinc a que la mesclanha e

blanquegi. Hètz cauhar la lèit dens ua coquèla. Versatz tot aquò dens un tassòt e mesclatz. Ajustatz i un penhic de canèla.

Bevetz la lèit de pora abans de vse n'anar au lheit, sustot s'atz hicat un chic tròp de ròm !...

Los conselhs deu posoèr de servici : de béver sonque un còp per jorn tendent los periòdes de flaquèr passatgèr, e sustot quan hè hred.

Mes la lèit de pora n'ès pas aconselhada au monde qui an tròp de colesteròu...

Demandatz conselh au vòste metge se lo flaquèr e perdura !

Alavetz hètz beròi ! Degustatz aquera potinga. Tastatz e arretastatz, mes ne vs'embriaguitz pas ! Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri...

S'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc, sonque dromir benlèu mei que de costuma.

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire, e enquèra mens l'embriagaire !

\*\*

### **Pour lutter contre la fatigue : le lait de poule**

*Comment faire pour lutter contre la fatigue ?*

*Le lait de poule de grand-mère vous donne du « gnac » et vous requinque ! On le boit souvent en hiver, et notamment pendant la période de Noël, où c'est une friandise tonifiante. C'est un remède naturel pour lutter contre la fatigue passagère.*

*Quels ingrédients utiliser ? Un jaune d'œuf bio, dix centilitres de lait, quatre cuillères à café de sucre de canne, une pincée de cannelle, une cuillère à café de rhum. C'est facultatif, je ne voudrais pas vous pousser à boire trop et qui sait à vous enivrer. Certains me le reprocheraient !...*

*Et maintenant, voici la recette du lait de poule pour une personne, parce que l'on n'a pas besoin d'être deux pour se faire plaisir !*

*Mettez dans un récipient le jaune d'œuf et le sucre. Ajoutez-y le rhum (il faut ce*

qu'il faut !). Battre tout ça jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faites chauffer le lait dans une casserole. Versez tout ça dans une petite tasse et mélangez. Ajoutez-y une pincée de cannelle.

Buvez le lait de poule avant d'aller au lit, surtout si vous avez mis un peu trop de rhum !...

Les conseils du « pousouè » de service : à boire seulement une fois par jour pendant les périodes de fatigue passagère, et surtout quand il fait froid.

Mais le lait de poule n'est pas conseillé aux gens qui ont trop de cholestérol...

Demandez conseil à votre médecin si la fatigue persiste !

Alors, portez-vous bien (« hêtz beroy ») ! Dégustez ce remède. Goûtez et regoûtez, mais ne vous enivrez pas ! C'est tout le mal que je vous souhaite...

Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus, si ce n'est peut-être dormir plus que de coutume.

Le « pousouè » de service... et non l'empoisonneur, et encore moins l'enivreur !

## X

### Contra lo mau d'esquia o d'arrenha

Lo mau d'esquia, o d'arrenha, pr'amor los vielhs ne hasèn pas tròp la diferéncia entre lo dehens e lo dehòra deu còs, quès lo mau deu sègle e que hè cada jorn mei de victimas. Manca d'activitat ? Òras de damorar davant la tela, que sii de television o de l'ordinator ? Periòde o tempora d'ànsia o engueishanta ? L'expression « n'aver plen l'esquia » quès simptomatica : estiradas, lombalgias, regdors, sheticas o sciaticas... Com har endé solatjar un mau d'esquia o d'arrenha ?

Per començar, quauques bons conselhos :

- Quan amassatz quaucom per tèrra, espahrenhatz-ve de'vs plegar en dus o de har l'esquia arredona : quès lo bon mejan endé'vs blocar l'òs de l'arrea ! Que'vs cau baishar en plegant los jolhs, endé que l'esfòrç e sii concentrat sus las camas, e non pas sus l'esquia. Si çò que devetz suslhevar es pesuc, utilizatz las duas mans endé despartir lo pes.

- Quan ètz en posicion asseitada, que sii au burèu, davant la tela, dens la vòsta veitura o dens l'autobus, velhatz de'vs pausar los pès de plat suu sòu, de conservar la vòsta esquia plan dreita – e non arrenada o aflaquida com am tots tendéncia d'ac har ! – e de'vs calar contra l'esplena, au hons deu vòste fautulh.

- Quan lo mau d'esquia es aquí, ua bona faïçon de'u har solaç, quès de s'aloncar, de s'alarar, d'alènar pregondament, e de... l'oblidar !

E puish que podetz assajar las potringlas de mairana, o de posoèr, o de bona reputacion, e non de « bona hemna », de compte har endé combàter aquera malaudia emmerdanta au possible.

Lo cataplasma d'argela verda quès la purmèra d'aqueras potringlas, sustot que'n tròban adara dens cada bona farmacia. Quès simple e viste hèit. Espandida entre dus perracs e pausada suu plap dolorós, l'argela verda quès un preciós aliat naturau. Qu'abaisha las dolors e que hè durar lo solaç contra lo cranc e auts maus d'esquia. E que podetz tornar har aquò autant de còps qui n'atz de besonh. Avisatz-v'i totun ! Ne cau pas utilizar amanèitas de hèr endé la preparacion de la pasta d'argela endé non pas enllevar las proprietats de l'argela.

La veishiga, o la cauhadera, o enqüèra lo cauharon, quès ua auta solucion qui ne'vs costarà pas ben car. Cadun que n'avè ua a soa casa d'auts còps... Ne's cau pas desbrombar qu'ua hont de calor locau emelhora autanlèu las estiradas au nivèu deus muscles. Que podetz tanben assajar lo cochins cauhadors dab lin naturau o dab òs de cerilhas, mes que còsta pro car tà çò qui es ! Qu'aimaratz miélher las compresas d'aiga cauda...

Que podetz tanben causir ua auta potringla de posoèr : lo cataplasma de caulet. Hèra ric en sofre, las vertuts deu caulet qu'an eficacitat se sofreishetz d'artròsi, d'artriti o simplement s'atz mau d'esquia. Que cau alavetz utilizar las granas huelhas deu caulet verd. Començatz per enllevar las gròssas còstas, amoditz dab aiga cauda,

puish superpausatz. Pausatz lo cataplasma de huelhas molhadas aquí d'on atz mau, mantienetz dab compressas abans de troçar solidament.

Que podetz enfin assajar lo cataplasma d'arrobanhèc o de mostarda se sofréishetz de dolors articularis. La mostarda qu'a un poder antalgic qui'vs pòt ajudar. Que suféish de mòler 1 cc de grons de mostarda e d'i ajustar ua tassa d'aiga cauda. Cinc minutas mei tard, trempatz un perrac pròpi com l'eslor de la pera dens aquera infusion e pausatz suus plaps dolorós.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## Contre le mal au dos

*Le mal de dos, ou de reins, car les anciens ne faisaient pas trop la différence entre l'intérieur et l'extérieur du corps, est le mal du siècle et fait toujours plus de victimes. Manque d'activité ? Heures statiques devant l'écran, qu'il soit de télévision ou d'ordinateur ? Période stressante ? L'expression « en avoir plein le dos » est symptomatique : tensions, lombalgies, raideurs, sciatiques... Comment faire pour soulager un mal de dos ou de reins ?*

*Pour commencer, quelques bons conseils :*

*- Quand vous ramassez un objet au sol, évitez de vous plier en deux et de faire le dos rond : c'est le meilleur moyen pour vous coincer les vertèbres ! Il vous faut vous baisser en pliant les genoux, afin que l'effort soit concentré sur les jambes, et non pas sur le dos. Si la chose que vous devez soulever est lourde, utilisez vos deux mains pour répartir le poids.*

*- Quand vous êtes en position assise, que ce soit au bureau, devant la télé, dans votre voiture ou dans le bus, veillez à poser les pieds à plat au sol, à conserver votre dos bien droit – et non cambré ou avachi comme nous avons tous tendance à le faire ! – et à bien vous caler contre le dossier, au fond de votre fauteuil.*

*- Lorsque le mal de dos est là, une bonne manière de le soulager est de s'allonger,*

*de se décontracter, de respirer profondément, et de... l'oublier !*

*Et puis vous pouvez essayer les remèdes de grands-mères, ou de « pousouè », ou de bonne réputation, et non de « bonne femme », incontournables pour combattre cette maladie embêtante au possible.*

*Le cataplasme d'argile verte est le premier de ces remèdes, surtout que l'on en trouve maintenant dans toute bonne pharmacie. C'est simple et vite fait. Étalée entre deux linges et positionnée sur la zone douloureuse, l'argile est un précieux allié naturel. Elle atténue les douleurs et soulage durablement le lumbago et autres maux de dos. Et vous pouvez renouveler cela autant de fois que nécessaire. Attention cependant ! Ne pas utiliser des ustensiles en métal pour la préparation de la pâte d'argile afin d'éviter d'enlever les propriétés de l'argile.*

*La bouillotte, ou la chauffelette, ou encore la bassinoire, est une autre solution qui ne vous coûtera pas bien cher. Tout le monde en avait chez lui autrefois... Il ne faut pas oublier qu'une source de chaleur locale améliore presque tout de suite les tensions au niveau des muscles. Vous pouvez aussi essayer les coussins chauffants de lin naturel ou de noyaux de cerises, mais cela coûte assez cher pour ce que c'est ! Vous préférerez les compresses d'eau chaude...*

*Vous pouvez aussi choisir un autre vieux remède : le cataplasme de chou. Très riche en soufre, les vertus du chou sont efficaces si vous souffrez d'arthrose, d'arthrite ou de névralgies dorsales. Il faut alors utiliser les grandes feuilles du chou vert. Commencez par ôter les grosses nervures, ramollir à l'eau chaude, puis superposer. Déposez le cataplasme de feuilles humides là où vous avez mal, maintenez avec des compresses avant de bander solidement.*

*Vous pouvez enfin essayer le cataplasme de moutarde ou « d'arroubagnèc » si vous souffrez de douleurs articulaires. La moutarde a un pouvoir antalgique qui peut vous aider. Il suffit de mouliner 1 cc de graines de moutarde et d'y ajouter une tasse d'eau chaude. Cinq minutes plus tard, plongez un linge propre comme un sou neuf dans cette infusion et appliquez sur les points douloureux.*

*Et surtout, si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XI

### **Lo punt de la longevitat de la vita e de la bona santat, lo « Zo San Li »**

Qu'aimaretz ne saber mei sus lo « Zo San Li », lo punt de la longevitat de la vita e de la bona santat ?

Ua legenda chinesa que'ns conda qu'existeish un punt de massatge, lo punt « Zo San Li » qui permet de lutar contra malaudias numerosas e de raloncar la durada de la vita. Que vs'inviti donc de descobrir com trobar aqueth punt.

Desempuish milierats d'annadas, l'estimulacion deu punt « Zo San Li » que permetè aus Chinés e aus Japonés de damorar en bona santat e de viver mei longtemps... Aquera practica que s'empara suu sistèma deus meridians, las linhas electromanheticas qui espanseishen l'energia dens tot lo còs uman. Aceth que's decompausa en dotze meridians màgers e tres cents seishanta cinc punts, chifras qui rapèran lo nombre de mes e de jorns dens ua annada.

Lo punt « Zo San Li » qu'ès aisit de trobar : qu'ès situat devath la popa deu jolh. Qu'atz aquí dus metòdes simples tà conéisher la localizacion exacta. Purmèr, caprigatz un deus vòstes jolhs dab la pauma de la man deu medish costat ; lo punt qu'ès situat alavetz sus la bonheta qui apareish entre lo vòste dit de l'anèth e lo cap deu vòste dit menin. Second, quan ètz asseitats per tèrra, los pès pausats a plat e sarrats contra vos, lo punt qu'ès situat a l'endret on ua bonheta apareish devath lo vòste jolh.

Lo punt « Zo San Li » qu'ès situat ad un endret estrategic : lo qui permet de controlar l'activitat deus organes qui's tròban suu baish deu còs, mes tanben los òs de l'esquia e tots los organes a l'origina deu bon fonccionament deu tractus gastro-intestinau e digestiu, de las

arrenhas e de las glandas suprarenaus qui son notadament a l'origina de la produccion d'adrenalina, d'idrocortisòna e autas ormònas. En estimulant aceras, lo massatge cada jorn deu punt « Zo San Li » que permeteré de damorar en bona santat. Tà optimizar los ben-hèits d'aqueth massatge, qu'arrecomanan de l'apraicticar sonque dab la man. N'an pas de besonh de nada òli ni de nat aper especiau tad aquò. Lo moment lo mièlher t'ac har quès l'òra abans de minjar, dens un ambient seren e destenut. Cada cama que deu estar massada sèt còps per jorn dètz minutas tendent, en damorant asseitats. Lo massatge que deu estar realizat en aròu, d'esquèrra a dreita. Quès arrecomandat de plan alenar e d'expirar calmament l'exercici tendent. Quès tanben plan de sincronizar lo massatge dab l'alèn, tà mei d'eficacitat, e de damorar concentrats espirituaument sus l'objectiu d'aquera accion : damorar en bona santat.

Alavetz hètz beròi ! Assajatz de trobar lo vòste punt de longevitat... e de plan ne profieitar !

Quès tot lo mau qui'vs desiri...

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire

\*\*

### **Le point de la longévité de la vie et de la bonne santé, le « Zo San Li »**

*Vous aimeriez en savoir plus sur le « Zo San Li », le point de la longévité de la vie et de la bonne santé ?*

*Une légende chinoise nous conte qu'il existe un point de massage, le point « Zo San Li » qui permet de lutter contre de nombreuses maladies et de rallonger la durée de la vie. Je vous invite donc à découvrir comment trouver ce point.*

*Depuis des milliers d'années, la stimulation du point « Zo San Li » permettait aux Chinois et aux Japonais de rester en bonne santé et de vivre plus longtemps... Cette pratique s'appuie sur le système des méridiens, les lignes électromagnétiques*

qui répandent l'énergie dans tout le corps humain. Celui-ci se décompose en douze méridiens importants et trois cent soixante cinq points, chiffres qui rappellent le nombre de mois et de jours dans une année.

Le point « Zo San Li » est facile à trouver : il est situé sous la bosse du genou. Voici deux méthodes simples pour connaître la localisation exacte. D'abord, couvrez un de vos genoux avec la paume de votre main du même côté ; le point est situé alors sur la petite bosse qui apparaît entre votre auriculaire et le bout de votre petit doigt. Deuxièmement, quand vous êtes assis par terre, les pieds posés à plat et serrés contre vous, le point est situé à l'endroit où une petite bosse apparaît sous votre genou.

Le point « Zo San Li » est situé à un endroit stratégique : celui qui permet de contrôler l'activité des organes qui se trouvent sur le bas du corps, mais aussi les os du dos et tous les organes à l'origine du bon fonctionnement du tractus gastro-intestinal et digestif, des reins et des glandes surrénales qui sont notamment à l'origine de la production d'adrénaline, d'hydro-cortisone et autres hormones. En stimulant celles-ci, le massage quotidien du point « Zo San Li » permettrait de rester en bonne santé. Pour optimiser les bienfaits de ce massage, on recommande de le pratiquer uniquement avec la main. Il n'y a besoin d'aucune huile ni d'aucun instrument spécial pour cela. Le meilleur moment pour le faire est l'heure avant de manger, dans une ambiance sereine et détendue. Chaque jambe doit être massée sept fois par jour pendant dix minutes, en restant assis. Le massage doit être réalisé en rond, de gauche à droite. Il est recommandé de bien inspirer et expirer calmement pendant l'exercice. C'est bien aussi de synchroniser le massage avec la respiration, pour plus d'efficacité, et de rester concentrés spirituellement sur l'objectif de cette action : rester en bonne santé.

Alors portez-vous bien (« hêtz beroy »)! Essayez de trouver votre point de longévité... et de bien en profiter !

C'est tout le mal que je vous souhaite...

Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !



## XII

### Los aliments de minjar tà damorar joens

Quins son los aliments de minjar tà damorar joens ? Qu'ac voleretz a saber e descobrir aquera biòca anti-atge tà lutar contra l'envielhida de la pèth davant l'òra.

Lo purmèr legumatge qui vien a l'esperit qu'ès lo cauletbròca. Que hè partida de la familha de las crucifèras e que contien fitonutriments qui van contribuir d'estimular la produccion deu collagèn per l'organisme, tà lutar contra l'apareishuda de las hroncilhas e emparar la pèth contra las tustadas deus arrais UV. Qu'ès donc un aliment poderós anti-atge de minjar shens moderacion !

Qu'èstimaratz meilèu la fruta, ce'm diratz. Assajatz donc los avançons, a maugrat que ne tròbin pas sonque en fin d'estiu (aost e seteme). Qu'an just un gost deliciós, e que son plens d'antioxidants poderós qui ajudan d'entertièner la vòste joenessa tot en redusint las hroncilhas.

Variam los plasers, e virem-nse de cap a l'avocat-pera. Que permet eth tanben d'entertièner la vòsta joenessa. En efèit, dens la soa carn, que i a vitaminas B e E, e acides gras mono-insaturats, hèra nutritius tà la vòsta pèth. Que contien de mei vitamina C qui va catalisar la produccion de collagèn per l'organisme. E enqüèra, lo son caractèr alcalizant qu'empacha l'aciditat de la pèth, propici a l'envielhida.

Ne hi quim pas de costat l'alh, a maugrat de l'aulor qu'ins deisha dens l'alèn. Qu'ès hèra ric en alhicina e en disulfur d'alhile, duas substàncias nutritivas qui ageishen com antioxidants e anti-inflamatòris naturaus qui ajudan de regular l'activitat cardiovasculara, mes tanben de har baishar lo maishant colesteròu dens l'organisme. Que contien tanben polifenòus qui adaigan e emparan la pèth contra las agressions de dehòra.

Enfin, Carèsma obliga, pensam au peish e au macarèu. Aqueth peish quès hèra ric en omega-3. E que balha au còs los acides gras e las proteinas qui cau tà la renavida de las cellulas de l'epidèrma.

Alavetz hètz beròi ! Assajatz aqueths aliments ! Quès tot lo mau qui'vs desiri... E que Diu e'vs guardi eternaument joens !...

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire !

\*\*

### **Les aliments à manger pour rester jeunes**

*Quels sont les aliments à manger pour rester jeunes ? Vous voudriez le savoir et découvrir cette nourriture anti-âge pour lutter contre le vieillissement de la peau avant l'heure.*

*Le premier légume qui vient à l'esprit est le brocolis. Il fait partie de la famille des crucifères et il contient des phytonutriments qui vont contribuer à stimuler la production du collagène par l'organisme, pour lutter contre l'apparition des rides et protéger la peau contre les impacts des rayons UV. C'est donc un élément puissant anti-âge à manger sans modération !*

*Vous préférerez plutôt les fruits, me direz-vous. Essayez donc les myrtilles, bien qu'on n'en trouve qu'en fin d'été (août et septembre). Elles ont juste un goût délicieux, et elles sont pleines d'anti-oxidants puissants qui aident à entretenir votre jeunesse tout en réduisant les rides.*

*Varions les plaisirs, et tournons-nous vers l'avocat. Il permet lui aussi d'entretenir votre jeunesse. En effet, dans sa chair, il y a des vitamines B et E, et des acides gras mono-insaturés, très nutritifs pour votre peau. Il contient de plus de la vitamine C qui va catalyser la production de collagène par l'organisme Et encore, son caractère alcalisant empêche l'acidité de la peau, propice au vieillissement.*

*Ne mettons pas de côté l'ail, malgré l'odeur qu'il nous laisse dans l'haleine. Il est très riche en aillicine et en disulfure d'aillile, deux substances nutritives qui agissent comme anti-oxidants et anti-inflammatoires naturels qui aident à réguler l'activité cardiovasculaire, mais aussi à faire baisser le mauvais cholestérol dans l'organisme. Il contient aussi des polyphénols qui inondent et protègent la peau contre les agressions extérieures.*

*Enfin, Carème oblige, pensons au poisson et au maquereau. Ce poisson est très*

*riche en oméga-3. Et il donne au corps les acides gras et les protéines qu'il faut pour le renouvellement des cellules de l'épiderme.*

*Alors portez-vous bien (« hêtz beroy »)! Essayez ces aliments! C'est tout le mal que je vous souhaite... Et que Dieu vous garde éternellement jeunes !...*

*Le « pousouè » de service... et non l'empoisonneur !*

### **XIII**

## **Los aliments de privilegiar tà plan suenhar lo hitge**

Lo nòste hitge quès hèra sollicitat, sustot en periòde de hèstas, e lo son bon fonccionament quès a bèths còps guastat. Que convien lavetz de netejar lo son organisme.

L'alh quès ric en alhicina e en selenium, duas substàncias hòrt eficaças tà netejar lo hitge. Minjar alh que permet d'activar los enzimes presents dens lo hitge e atau de favorizar l'eliminacion de las toxinas deu nòste organisme.

Estudis qu'an demostrat que la jota e permet de har aus estirats, o de lutar, contra l'apareishuda de daubuns càncers o maishants maus, sustot lo deu hitge, gràcias notadament au pigment qui se'u balha la color roja, la betacianina. Acera que permet d'estimular lo hitge e d'assegurar lo son bon fonccionament.

L'avocat-pera qu'à un poder purificant. Qu'ajuda l'organisme de hornir lo glutatone, ua substància antioxidanta de compte har dens lo processus d'eliminacion de las toxinas deu hitge.

En mei de la soa riquesa en mineraus e en vitaminas, lo legumatge de la familha deus crucifèrs, com lo caulet-flor, lo caulet de brot, o lo cauletbròcas, que perméten d'estimular la deverzuda, çò qui aleugereish lo trabalh deu hitge e reduseish l'estocatge de las toxinas.

L'arribolet negue que contribueish de desaigar lo hitge e que

favoriza la secrecion de bila, çò qui permet ua mei bona eliminacion de las toxinas.

Lo curcuma qu'ès un saburatge d'India qui faboriza eth tanben la produccion de la bila e neteja lo hitge.

Lo romaniu qu'ès coneishut per las soas vertuts de deverzuda. En fitoterapia, que l'utilizan tà tractar los destrobles deu hitge. L'ideau, qu'ès de se'u béver en tisana : pr'aquò, har sòver dus gramas de romaniu dens quinze centilitres d'aiga borenta dètz minutas tendent, e bevetz-ne ua a duas tassas per jorn.

Béver un vèire de shuc de pompelmós que contribueish d'activar los enzimes presents dens lo hitge, e atau de har desaparéisher las substàncias perdècas tau nòste organisme. Avisatz-ve totun a las interaccions entre lo pompelmós e d'aubuas potingas.

Lo citron qu'ès un diuretic naturau. Que favoriza donc l'eliminacion de las impuretats presentas dens lo nòste organisme. Béver shuc de citron que permet de har vàder la quantitat de pisha dens lo nòste còs e donc d'eliminar las toxinas mei viste.

Los esquilhòts que son rics en glutation e en omega-3 qui ajudan lo hitge de's tirar deu poishiu l'amoniac, ua substància responsabla de daubuas malaudias. Que favorizan tanben l'oxigenacion de la sang.

Alavetz, qu'ès benlèu lo moment de véder com har tà netejar lo vòste hitge.

Hètz çò qui cau, ne trantalhitz pas !

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri.

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## Les aliments à privilégier pour bien soigner son foie

Notre foie est très sollicité, surtout en période de fêtes, et son bon fonctionnement en est quelquefois gâté. Il convient alors de nettoyer son organisme.

Lail est riche en ailicine et en sélénium, deux substances très efficaces pour nettoyer le foie. Manger de lail permet d'activer les enzymes présents dans le foie et ainsi de favoriser l'élimination des toxines de notre organisme.

Des études ont démontré que la betterave rouge permet de lutter contre l'apparition de certains cancers ou « mauvais maux », surtout celui du foie, grâce notamment au pigment qui lui donne sa couleur rouge, la bétacianine. Celle-ci permet de stimuler le foie et d'assurer son bon fonctionnement.

Lavocat a un pouvoir purifiant. Il aide l'organisme à fournir la glutathion, une substance anti-oxidante primordiale dans le processus d'élimination des toxines du foie.

En plus de sa richesse en minéraux et en vitamines, les légumes de la famille des crucifères, comme le chou-fleur, le chou de Bruxelles, ou le brocolis, permettent de stimuler la digestion, ce qui allège le travail du foie et réduit le stockage des toxines.

Le radis noir contribue à purifier le foie et favorise la sécrétion de bile, ce qui permet une meilleure élimination des toxines.

Le curcuma est une épice d'Inde qui favorise lui aussi la production de la bile et nettoie le foie.

Le romarin est connu pour ses vertus digestives. En phytothérapie, on l'utilise pour traiter les troubles du foie. L'idéal, c'est de la boire en tisane : pour cela, faire tremper deux grammes de romarin dans quinze millilitres d'eau bouillante pendant dix minutes, et buvez-en une à deux tasses par jour.

Boire un verre de jus de pamplemousse contribue à activer les enzymes présents dans le foie, et ainsi de faire disparaître les substances néfastes à notre organisme. Attention cependant aux interactions entre le pamplemousse et certains remèdes.

Le citron est un diurétique naturel. Il favorise donc l'élimination des impuretés présentes dans notre organisme. Boire du jus de citron permet d'augmenter la quantité d'urine dans notre corps et donc d'éliminer les toxines plus vite.

Les noix sont riches en glutathion et en oméga-3 qui aident le foie à éliminer l'ammoniaque, une substance responsable de certaines maladies. Elles favorisent aussi l'oxygénation du sang.

Alors, c'est peut-être le moment de voir comment faire pour nettoyer votre foie.

*Faites ce qu'il faut, n'hésitez pas !  
C'est tout le mal que je vous souhaite.  
Le « pousouè » de service... et non l'empoisonneur...*

## XIV

### Endé melhorar la vista

Quins son los aliments bons per la vista ?

Melhorar la soa vista n'ès pas tan mauaisit que n'i pareish. Segon los estudis, mantruns aliments que serén bons per i véder mièlher : qu'ès lo cas de las caròtas, deus avajons, deus peishs graishs, e deus espinacs o espinanhs. E'n voletz saber un chic mei ? Escotatz...

Segon çò qui credèn d'auts còps, la caròta, qui aperavan tanben la pastanagra, que renderé aimabla... Mes, n'ès pas lo sol servici d'aqueth legumatge tau nòste còs. En efèit, qu'ès hòrt ric en beta carotèna qui's transmuda, un còp ingerit, en vitamina A. Los expèrts qu'arreconeishen aquera vitamina com un actor màger de la vision. N'atz pas mei nada rason d'arrefusar las caròtas dens los vòstes repaishs ! D'autant qu'ès ua istòria vielha com lo monde : los nòstes ajòus que minjavan plan « arradics », ce disèn. E ben, n'ès pas arren de mèi que lo vielh nom de la caròta, qui'ns torna uei devath lo nom de la pastanagra.

Qu'ac saben mensh, mes los avajons qu'impactan vertadèrament la nòsta vista. Que son arreconeishuts endé melhorar lo hèit de véder plan de nueit. Los antocianidinas e las vitaminas C de l'avajon que hèn ua bona mesclanha. Que permetan d'arregenerar la porpra retiniana. Aquera partida deu uelh qu'ès particularament utilizada tà véder dens l'escurada.

Que ns'aconselhan sovent de minjar pèish mantrun còp per

setmana, mes perqué aquò e quins peishs causir ? Purmèr, si e'ns suggeréishen de minjar regularmente peish, quès pr'mor quès ric en selenium, un oligoelement. Quès notadament coneishut endé previèner la DMLA, la Degenerescéncia Macularia Ligada a l'Atge. Los acides graishs, aperats omega 3, presents dens los pèishs que permeten lo desvolopament de la vision. Que devetz donc minjar peishs graishs, com lo harenc (que los vielhs e's minjavan sauret), lo saumon, lo macarèu, o enquèra las peishinas, las peishòtas o los rojans (aperats atau pr'amor que provienèn d'aqueth pòrt)...

Los espinacs o espinanhs, qu'i hèn uei lo pòt, mes que son talament eficaçs endé la vista, que son rics en luteina. Aquò quès un pigment qui permet de previèner la tela. Qu'empara la retina de l'oxidacion e deu domau hèit per la lutz.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empesoaire !

\*\*

## **Pour améliorer la vue**

*Quels sont les aliments bons pour la vue ?*

*Améliorer sa vue n'est pas si difficile qu'il n'y paraît. Selon des études, certains aliments seraient bons pour y voir mieux : c'est le cas des carottes, des myrtilles, des poissons gras, et des épinards. Vous voulez en savoir un peu plus ? Ecoutez...*

*Selon les vieilles croyances, la carotte, que l'on appelait autrefois la « pastenagre », rendrait aimable... Mais, ce n'est pas le seul bienfait de ce légume sur notre corps. En effet, il est très riche en bêta carotène qui se transforme, une fois ingéré, en vitamine A. Les experts reconnaissent cette vitamine comme acteur majeur de la vision. Vous n'avez donc plus aucune raison de refuser les plats de carottes pendant vos repas ! D'autant que c'est une histoire vieille comme le monde : nos ancêtres mangeaient bien des « racines » disait-on. Eh bien, ce n'était rien d'autre que le vieux nom de la carotte,*

*qui nous revient sous le nom de panais.*

*On le sait moins, mais les myrtilles ont un vrai impact sur notre vue. Elles sont reconnues pour améliorer la vision nocturne. Les anthocyanidines et les vitamines C de la myrtille font un très bon mélange. Ils permettent de régénérer le pourpre rétinien. Cette partie de l'œil est particulièrement utilisée pour voir dans l'obscurité.*

*On nous conseille souvent de manger du poisson plusieurs fois par semaine, mais pourquoi et quels poissons choisir ? D'abord, si on nous suggère de manger régulièrement du poisson, c'est bien parce qu'il est riche en sélénium, un oligoélément. Il est notamment connu pour prévenir la DMLA, la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge. Les acides gras, appelés oméga-3, présents dans les poissons, permettent le développement de la vision. Vous devez donc manger du poisson gras, comme le hareng (que les anciens mangeaient saur), le saumon, le maquereau, ou encore les sardines, « leus peuchottes », ou les « rouyans » (appelées ainsi parce qu'elles provenaient de ce port)...*

*Les épinards, particulièrement boudés aujourd'hui, mais tellement efficaces pour la vue, sont riches en lutéine. Il s'agit d'un pigment qui permet de prévenir la cataracte. Il protège la rétine de l'oxydation et des dommages causés par la lumière.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

## XV

### Lo mau de caishaus

**N**e sabi pas perqué, mes que disen tostemps qu'an mau de caishaus quan son amorós !

Totun, que i a d'autas dents hens la boca : per exemple, las dents de davant o las paletas, e tanben las averoèras o garièras, las qui servan a nhacar hens la garia. Que's guardan lo nom de « cashilas » sonque tà las bèstias.

Endé un nèn qui's hè las dents, que disen que denta, o que denteja. E pr'ua grana persona qui a hèra de hami, que disen qu'a ua hami de nau dias (o de nau jorns), o enqüèra deu mes de mai, vè-i te'n saber

perqué !

Mes endé las molaras, qu'èmplegan lo mòt « caishaus, e en generau, de quauqu'un qui a ua bona denticion, que disen qu'a « bona hèrra » o « bona nharra ».

A perpaus de « caishaus », lo tresau a possar en partir deu hons, quan possa, qu'ès entre 16 e 25 ans. En Turquia, que l'apèran la dent de vint ans ; en Corèa, la dent de l'amor ; en arabe, la dent de la rason ; e en França, la dent de saviesa. Mes avisatz-ve ! Quan aquera dent es caruada o nafrada, quan a un trauc, qu'ès aquí que hè mau, qu'ès lo moment de s'anar véder lo dentista. Mes ne vse n'anitz pas díser qu'atz lo « clòt deu caishau ». N'ès pas vrai : qu'atz hèrra de hami !

En atènder d'anar en çò deu dentista... que podetz assajar de'vs har sus la maishèra un cataplasma plan caut de flors de sahuç o de huelhas de laurèr.

Se'n credem lo Cesari Dauger, mes qu'èra curat, pas dentista, e qu'èra au començament deu sègle XXau, que podetz tanben har brutlar sus carbons ardents grans de pavòt, n'aspírar lo hum, puish hicà'vs lo cap devath ua tavalha per alenar la vapor d'aiga borenta d'un vaishèth. Qu'apèran uei aquò ua inalacion. Que pareish, hens la shaliva e los escopits qui'vs deisharatz càder hens lo vaishèth, que poderatz trobar los vermiòts qui s'arroganhan los caishaus. Mes ne'm balharèi pas la man de copar...

Los suenhs dentaris qu'an progressat desempuish aqueth temps, e qu'aimi miélder anàm har suenhar pr'un bon dentista, a maugrat de la rotleta, que non pas d'assajar aquera potinga famosa deu son temps...

Mes après tot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

\*\*

## Le mal aux dents

*Je ne sais pas pourquoi, mais on dit toujours qu'on a mal aux dents quand on est amoureux !*

*Malgré tout, il y a d'autres dents dans la bouche : par exemple, les incisives ou les « petites pelles », et aussi les canines, celles qui servent à mordre dans la poule. On garde le nom de crocs ou de « cachiles » uniquement pour les animaux.*

*Pour un enfant qui « fait ses dents », on dit qu'il « dénte » ou qu'il « denteye ». Et pour une grande personne qui a très faim, on dit qu'il a une faim de neuf jours, ou encore « du mois de mai », va-t'en savoir pourquoi !*

*Mais pour les molaires, on emploie le mot « cachaous », et en général, de quelqu'un qui a une bonne dentition, on dit qu'il a « boune hërre » ou « boune gnarre ».*

*A propos de « cachaous », le troisième à pousser en partant du fond, quand il pousse, c'est entre 16 et 25 ans. En Turquie, on l'appelle « la dent de vingt ans » ; en Corée, « la dent de l'amour » ; en arabe, « la dent de la raison » ; et en France, « la dent de sagesse ». Mais attention ! Quand cette dent est cariée, quand elle a un trou, que c'est là qu'elle fait mal, c'est le moment d'aller voir le dentiste. Mais n'allez pas dire que « vous avez la dent ». Ce n'est pas vrai : vous avez très faim !*

*En attendant d'aller chez le dentiste... vous pouvez essayer de vous faire sur la joue un cataplasme bien chaud de fleurs de sureau ou de feuilles de laurier.*

*Si l'on en croit Césaire Daugé, mais il était curé, et pas dentiste, et c'était au début du vingtième siècle, vous pouvez aussi faire brûler sur des charbons ardents des grains de pavot, en aspirer la fumée, puis vous mettre la tête sous une serviette pour respirer la vapeur d'eau bouillante d'un récipient. On appelle aujourd'hui cela une inhalation. Il paraît que, dans la salive ou les crachats que vous laisserez tomber dans le récipient, vous pourrez trouver les petits vers qui rongent vos dents. Mais je n'en donnerais pas ma main à couper...*

*Les soins dentaires ont progressé depuis cette époque, et je préfère aller me faire soigner par un bon dentiste, malgré la roulette, plutôt que d'essayer cette « poutingue » fameuse à son époque...*

*Mais après tout, si ça ne vous fait pas du bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

## XVI

### Taus òmis qui vorrén enqüèra... e qui ne pòden pas mei !

Uei, que vorrí har un present aus òmis qui vorrén enqüèra... e qui ne pòden pas mei, endé arremplaçar ua pilula blua, a basa de viague e pareish... e qui còsta hòrt car, lo « viagra » !

Qu'atz donc aquí ua vielha recèpta de « de qué béver », aperada d'auts còps « vin de vita » o « vin de vit ». N'ès pas remboursada per la Securitat Sociau, aquò rai !... e se ne'vs hè pas ben... ne pòt pas har mau tanpauc !...

Har sòuver o macerar ueit jorns tendent, dens un litre de bon vin roge, dètz gramas de notz de cola, dètz gramas de notz de muscada, dètz gramas d'èrba de tout mau o de shucameu, dètz gramas d'arradits de gengibre o de ginseng, dètz gramas de grons de pimpanèla o d'anís verd, e dètz gramas de huelas de mendràs.

Ajustà-i lo shuc d'ua mitat de citron tà empachar las plantas de borir o de fermentar. Passar au cap de ueit jorns e guardar a l'apric de la lutz e de la calor.

E puish, que los òmis se'n sèrvin un veiròt abans cada repaish !...

E que veiratz, sénhers, s'avèi rason o pas... de vs'conselhar aquera bevenda...

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

**Pour les hommes qui voudraient encore...  
et qui ne peuvent plus !**

*Aujourd'hui, je voudrais faire un cadeau aux hommes qui voudraient encore... et qui ne peuvent plus, pour remplacer une pilule bleue, à base de vinaigre paraît-il... et qui coûte très cher, le « viagra » !*

*Voici donc une vieille recette de « boisson », appelée autrefois « vin de vie » ou « vin de vigne ». Elle n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale, certes !... et si elle ne vous fait pas de bien, elle ne peut pas faire de mal non plus !...*

*Faire macérer pendant huit jours, dans un litre de bon vin rouge, dix grammes de noix de cola, dix grammes de noix de muscade, dix grammes de sauge, ou herbe de tout mal ou de « suce-miel », dix grammes de racines de gingembre ou de ginseng, dix grammes de graines de pimprenelle ou d'anis vert, et dix grammes de feuilles de menthe.*

*Ajoutez-y le jus d'une moitié de citron pour empêcher les plantes de fermenter. Filtrer au bout de huit jours et garder à l'abri de la lumière et de la chaleur.*

*Et puis, que les hommes s'en servent un petit verre avant chaque repas !...*

*Et vous verrez, Messieurs, si j'avais raison ou pas... de vous conseiller cette boisson...*

*Et surtout, si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## **XVII**

### **Contra lo mau de cap en generau e contra lo flaquèr en particular !**

**A**h ! Lo mau de cap ! Qui ne n'a pas sofèrt au mensh un còp dens la soa vita... Com har entà solatjar o dar solaç ad aqueth mau ? Pr'amor lo mau de cap que pòt contunhar longtemps, estar hèra dolorós, e a bèths còps en-hastigaire.

Qu'existéishen totun potingas naturaus numerosas tà dar solaç tad aquò. Que'vs perpausam uei ua solucion dab òlis essenciaus.

L'òli essenciau de mendràs, preu son efèit arrefresquent, que va apatzar lo dolor. L'òli essenciau de citron que pressa la micro circulacion. E enfin, l'òli essenciau d'aspic oficinau qu'ajuda a s'alassar.

Aquí qu'atz ua potringla de mairana o de posoèr contra lo mau de cap.

Hicatz-ve au clòt de la man un chòt de cada òli essenciau (mendràs, citron, e aspic). Mesclatz com cau. Puish hicatz ve'n suus plaps de pulsacions (templons, au miei deu front, suu cocòt, e darrèr las aurelhas) en massar leugerament. Avisatz-ve aus uelhs qui ne deven absolutament pas estar en contacte dab las òlis essenciaus !

Se la dolor e contunha, las nòstas mairanas que ns'indicavan de tornar començar l'operacion dètz minutas mei tard, mes shens ne har ua utilizacion perlongada. Ne pas hicar sustot a l'entorn deus uelhs, que vs'ac èi dejà dit. Ne cau pas tanben s'expausar au só dens las òras qui seguéishen l'aplicacion, en rason de l'efèit foto sensibilizant de l'òli essenciau de citron.

Quan sentitz lo mau de cap o la migrana arribar, que'vs podetz tanben autanlèu har ua tisana au gengibre. Mercés aus sons compausats analgesics e anti-inflamatòris, aquera potinga naturau qu'auré lo poder d'arrestar la dolor. Que sufeish pr'aquò d'un culheir a cafè de gengibre en prova qui podetz trobar au jorn de uei sus internet. E ne'vs desbrombitz pas de sucrar dab mèu.

E lo flaquèr o la laishèra, ce'm diseratz ? Arren ne vau un bon banh de las quate èrbas, çò qu'apèran adara la fitoterapia.

Ne seratz pas estonats d'aprèner que'vs calerà causir purmèr lo mendràs, l'èrba deus posoèrs com l'aperavan, e puish que cau aspic, sarpoth e romanin es-hlorit. Hicar cinc gramas de cada èrba hens l'aiga borenta. Deishar infusar o har sòver haut o baish dètz minutas,

puish versatz hens lo vòste banh caut, e trempatz-ve dehens en i damorant un bon quart d'òra.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...  
Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

### **Contre le mal à la tête en général et contre la fatigue en particulier !**

*Ah ! Le mal à la tête ! Qui n'en a pas souffert au moins une fois dans sa vie...  
Comment faire pour soulager ce mal ? Parce que les maux de tête peuvent être  
persistants, très douloureux, voire insupportables.*

*Il existe pourtant de nombreux remèdes naturels pour soulager cela. Nous vous  
proposons aujourd'hui une solution aux huiles essentielles.*

*L'huile essentielle de menthe poivrée, par son effet rafraichissant, va calmer la  
douleur. L'huile essentielle de citron active la micro circulation. Et enfin, l'huile  
essentielle de lavande officinale aide à se décontracter.*

*Voici un remède de grand-mère ou de « pousouè » contre les maux de tête.*

*Mettez dans le creux de votre main une goutte de chaque huile essentielle  
(menthe poivrée, citron, et lavande). Mélangez bien. Puis appliquez sur les zones  
de pulsations (tempes, au milieu du front, sur la nuque, et derrière les oreilles) en  
massant légèrement. Prenez garde aux yeux qui ne doivent absolument pas être en  
contact avec les huiles essentielles !*

*Si la douleur persiste, nos grands-mères nous indiquaient de renouveler l'opération  
dix minutes plus tard, mais sans en faire une utilisation prolongée. Ne pas appliquer  
surtout sur les contours des yeux, je vous l'ai déjà dit. Ne pas s'exposer non plus au  
soleil dans les heures qui suivent l'application, en raison de l'effet photo sensibilisant  
de l'huile essentielle de citron.*

*Quand vous sentez la mal à la tête ou la migraine arriver, vous pouvez également  
vous faire aussitôt une tisane au gingembre. Grâce à ses composés analgésiques et  
anti-inflammatoires, ce remède naturel aurait le pouvoir d'arrêter la douleur.  
Il suffit pour cela d'une cuillère à café de gingembre en poudre que vous pouvez*

*trouver aujourd'hui sur internet. Et n'oubliez pas de sucrer avec du miel.*

*Et la fatigue, me direz-vous ? Rien ne vaut un bon bain aux quatre plantes, ce que l'on appelle aujourd'hui la phytothérapie.*

*Vous ne serez pas étonnés d'apprendre qu'il vous faudra choisir d'abord de la menthe poivrée, l'herbe des « pousouès » comme on l'appelait, et puis il faut de la lavande, du serpolet et du romarin fleuri. Mettre cinq grammes de chaque plante dans l'eau bouillante. Laissez infuser à peu près dix minutes, puis versez dans votre bain chaud, et plongez-vous dedans en y restant un bon quart d'heure.*

*Et surtout, si ça ne vous fait pas du bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !..*

## XVIII

### Qué minjar contra lo flaquèr ?

Se dromitz mau o s'atz lo som-som tròp brac copat, s'atz tanben destrobles de la memòria e de la concentracion, dolors muscularas, se sofritz de mau de cap o de mau de còth, qu'atz aquí los simptoms màgers deu flaquèr. Endé combàter aqueths problèmas, qu'existèishen aliments contra aquò qui podetz minjar endé tornar trobar lo nhac, la fòrma, viste hèit.

La gelea reiau qu'ès ua substància nutritiva de las mei ricas secretada per la joenas abelhas neuricèras. Que produseish lo vam qui permet de lutar contra lo flaquèr, mercés a la soa compausicion hèra rica en vitamina B e en mineraus.

La civada qu'ès ua cereala qui ageish favorablement suu metabolisme deu vòste còs. E'n minjar regularament que permet d'estimular la tiroïda e de'vs tornar balhar vam, nhac, o energia.

L'espíralina qu'ès un alibòt anti oxidant qui a numerosas vertuts,

com la de portar vitalitat e energia aus esportius, aus convalescents, e tanben a las gents qui patéishen de flaquèr. Quès compausada de nutriments numerós, de vitaminas, de mineraus e d'oligo-elements.

L'aseròla quès un arbe que la fruta es aperada cerisa de la Barbada o cerisa de las Antilhas, pr'amor quès sembla hèra a la nòsta fruta. L'espanhòu « acerola » que designa l'aseròla o avarja en Espanha, e quès estat balhat a la planta preus colons espanhòus. Aqueth arberòt deu huelhatge persistent que vien naturaument dens los parçans tropicaus d'America deu Sud, notadament au Perú e dens los bòscs amazonians deu Brasil e deu Veneçuèla. Las soas flors, de color roge viu, que s'obréishen tres còps pr'an. La fruta de l'aseròla quès madura chic de temps après qu'avossi florit e quès hèra sensible a la calor. Quès hèra rica en vitamina C e qu'a un efèit de non pas créder sus l'organisme : que vs'immuniza e que'vs torna balhar vam hèra viste. Que jòga tanben un ròtle preventiu e curatiu en cas de malaudias infecciosas. Au Brasil, on l'arbe es cotivat, la fruta quès consomada devath la fòrma de shucs. Los Indians deu bòsc amazonian que l'utilizan contra la caguèra e los destrobles deu hitge. En medecina, aquera fruta quès utilizada en posca e indicada dens las astenias fonccionaus e endé tornar préner pes après aver tròp magrit. D'ua faïçon generau, que prescrivian aquò quan an gahat un en-hrediment o quan son aflaquits.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, aquò ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## Que manger contre la fatigue ?

*Si vous dormez mal ou si votre sommeil est haché, si vous avez aussi des troubles de la mémoire et de la concentration, des douleurs musculaires, des maux de tête, des pharyngites, voilà les principaux symptômes de la fatigue. Pour combattre ces problèmes, il existe des aliments anti fatigue que vous pouvez introduire dans votre alimentation afin de retrouver la forme rapidement.*

*La gelée royale est la substance nutritive la plus riche sécrétée par de jeunes abeilles nourricières. C'est un producteur d'énergie qui permet de lutter contre la fatigue, grâce à sa composition très riche en vitamine B et en minéraux.*

*L'avoine est une céréale qui agit favorablement sur le métabolisme de votre corps. Le fait d'en consommer régulièrement permet de stimuler la thyroïde et de vous redonner de l'énergie.*

*La spiruline est une algue anti-oxydante qui a de nombreuses vertus comme celle d'apporter de la vitalité et de l'énergie aux sportifs, aux convalescents, ainsi qu'aux personnes qui souffrent de fatigue. Elle est composée de nombreux nutriments, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*

*L'acérôla est un arbre dont le fruit est appelé cerise de la Barbade ou cerise des Antilles, car ressemblant beaucoup à notre fruit. L'espagnol « acerola » désigne l'azérole en Espagne, et a été donné à la plante par les colons espagnols. Cet arbrisseau à feuillage persistant pousse spontanément dans les régions tropicales d'Amérique du Sud, notamment au Pérou et dans les forêts amazoniennes du Brésil et du Venezuela. Ses fleurs, de couleur rouge vif, s'ouvrent trois fois par an. Il arrive à maturité peu de temps après la floraison et il est très sensible à la chaleur. Il est très riche en vitamine C, et il exerce un effet incroyable sur l'organisme : il vous immunise et vous redonne du tonus très rapidement. Il joue également un rôle préventif et curatif en cas de maladies infectieuses. Au Brésil, où l'arbre est cultivé, les fruits sont consommés sous forme de jus. Les Indiens de la forêt amazonienne l'utilisent contre les diarrhées et les troubles hépatiques. En médecine, ce fruit est utilisé sous forme de poudre et est indiqué dans les asthénies fonctionnelles et pour la reprise de poids après un amaigrissement. D'une façon générale, il est prescrit quand on a attrapé un refroidissement ou quand on est fatigué.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XIX

### Contra lo sanglot

Que'vs vau parlar uei d'un mau qui gahatz shens medish e vse'n rénder compte, tament e menhatz ua vita de pècs, a voler minjar tròp viste : lo sanglot !

Quès ua contraccion espasmodica deu diafragma. Tà arrear aquera contraccion, mantruns torns de mairanas... o de curés, que's pòden amuishar eficaçs.

Tà començar, esparenhatz-ve de béver pendent los repaishs ... sustot hèra d'aiga ! Que vau miélher béver dab abonde en dehòra deus repaishs, dinc a dus litres per jorn. Esparenhatz-ve de béver beuranhas gasosas s'avetz soent lo sanglot, pr'amor los gas que rajustan barraments d'estomac pendent la deverzuda. Enfin, se lo sanglot e perdura mei de dus jorns o se s'ageish d'un sanglot cronic, ne trantalhitz pas d'anar véder un mètge, pr'amor que s'escad qu'aquò estugessi quauqua malaudia sosjacent.

Aquò dit, assajatz lo tarròc de glaç ! Hicatz-ve ua pòcha de glaç suu bonic o suu melic ! Aquò rai, ne cau pas estar hredolic... e guardàs deus grans hreds end'aqueth metòde ! Mes la solucion que's pòt confirmar eficaça tà ataisar los espasmas deu diafragma.

Ua auta potringa qu'utilizavan las mairanas, qu'èra de béver lo shuc d'un citron, o mei precisament de'n nhaspejar pro soent un rond. Aquò que'vs deuré dar solaç !

Que podetz tanben assajar las plantas medicinaus. Ua bona tisana de mendràs o de fenolh après los repaishs que permet d'évitar los espasmas. Si aimatz miélher croquejar o crostiquejar, assajatz donc de temps en quan de cracar quauques grans d' Janet. Aquò que's deveré amuishar eficaç.

Mes que podetz tanben hicà'vs quauques chòts de viague de pomat sus un tarròc de sucre e deishà'u hóner dens la boca. Se n'atz pas dret au sucre, diluïtz un culheir de café de viague de pomat dens un veire d'aiga e bévetz lentament. Aquò que deveré anar miélher après.

Enfin, lo metòde qui aimi lo miélher per l'aver testat mantrun còp dab hèra d'escaduda, quès lo de l'Abat Cesari Daugèr. Que cau díser lentament sèt còps shens préner l'alèn la formula : « Sanglot, marblot, la lèbe e lo lop ! » Arren de mei aisit credetz-me ! D'autant qu'auò ne vòu pas díser gran causa !... Mes aquera frasa qu'a un poder magic, e s'arribatz a la prononciar cinc còps shens arrespirar, quès plan ! Se i arribatz sheis còps, quès enquèra miélher ! E se vs'i escadetz sèt còps... segur, se n'ètz pas mòrt estupats avant, qu'auratz ganhat. Lo sanglot qu'aurà completament desapareishut !

Alavetz, hètz beròi ! Minjatz lentament. Prenetz lo temps. E se gahatz lo sanglot, assajatz la potinga de l'Abat Daugèr. Quès tot lo mau qui'vs desiri...

S'auò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire !

\*\*

## Contre le hoquet

*Je vais vous parler aujourd'hui d'un mal que vous attrapez sans même vous en rendre compte, tellement vous menez une vie de fous, à vouloir manger trop vite : le hoquet !*

*C'est une contraction spasmodique du diaphragme. Pour arrêter cette contraction, il existe plusieurs astuces de grands-mères... ou de curés, qui peuvent s'avérer efficaces.*

*Pour commencer, évitez de boire pendant les repas... surtout beaucoup d'eau ! Il vaut mieux boire abondamment en dehors des repas, jusqu'à deux litres par jour. Évitez aussi de boire des boissons gazeuses si vous avez fréquemment le hoquet, car les gaz rajoutent des spasmes pendant la digestion. Enfin, si le hoquet dure pendant*

*plus de deux jours ou s'il s'agit d'un hoquet chronique, n'hésitez pas à consulter un médecin, car il arrive que cela cache une maladie sous-jacente.*

*Cela dit, essayez le glaçon ! Mettez-vous une poche de glace sur le nombril ! Certes, il ne faut pas être frileux... et éviter les grands froids pour cette méthode ! Mais cette solution peut s'avérer très efficace pour calmer les spasmes du diaphragme.*

*Un autre remède qu'utilisaient également nos grands-mères, c'était de boire un jus de citron, ou plus précisément d'en mâchouiller fréquemment une rondelle. Cela devrait vite vous soulager !*

*Vous pouvez également essayer les plantes médicinales. Une bonne tisane de menthe ou de fenouil après les repas permet d'éviter les spasmes. Si vous préférez croquer ou grignoter, essayez donc de temps en temps de croquer quelques grains d'aneth. Cela devrait s'avérer efficace.*

*Mais vous pouvez aussi mettre quelques gouttes de vinaigre de cidre sur un morceau de sucre et le laisser fondre en bouche. Si vous n'avez pas le droit au sucre, diluez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez lentement. Cela devrait aller mieux ensuite.*

*Enfin, la méthode que je préfère pour l'avoir testée plusieurs fois avec beaucoup de réussite, c'est celle de l'Abbé Césaire Daugé. Il faut dire lentement sept fois sans respirer la formule : « Sanglot, marblot, la lèbe e lo lop ! » Rien de plus facile croyez-moi ! D'autant que cela ne veut pas dire grand chose : « Hoquet, morbleu, le lièvre et le loup ! » Mais cette phrase a un pouvoir magique, et si vous parvenez à la prononcer cinq fois sans respirer, c'est bien ! Si vous y parvenez six fois, c'est encore mieux ! Et si vous réussissez sept fois... à coup sûr, si vous n'êtes pas mort étouffé avant, vous aurez gagné. Le hoquet aura complètement disparu !*

*Alors, portez-vous bien (« hêtz beroy ») ! Mangez lentement. Prenez le temps. Et si vous attrapez le hoquet, essayez le remède de l'Abbé Daugé. C'est tout le mal que je vous souhaite...*

*Si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !*



## XX

### Contra los còps de só o de sorellh

L'estiu que va viéner, e dab eth los maishants còps de só o de sorellh.

Que har alavetz ? Damora'vs a l'ombra ?... Las mairanas que'n sabèn causas endé guarir aqueth mau, quan la pèth es plan roja, que brutla e que ne saben pas de quin costat e's virar... E quan los vestits o los linçòus e hròchan, qu'ès enqüèra péger, o sordeis.

Qu'existèish totun quaucom de naturau endé's suenhar, e l'efèit qu'ès d'ara enlà assegurat. Assajatz l'aloè. Que veiratz, qu'adoceish la pèth, que l'idrata naturaument e que hè cicatrizar mei viste. En practica, que sufeish d'aplicar la carn fresca d'aquera planta suu còp de só en massant leugèrament o en deishant pausar simplament ua espessor prima. Tornar har la causa tres còps per jorn dinc a n'èstar guarits.

Que podetz tanben arremplaçar l'aloè dab viague de pomat. Cadun que diuré d'alhors n'aver dens lo son cabinet de cosina. Tamponar la pèth dab lo viague blos e tornar començar autant soent qui pòden. Se n'atz pas ni aloè, ni viague de pomat, devath la man, qu'atz segurament patatas ou turas. Aplicadas en cataplasma, que solaça lo nhac deu só. Ua receptòta : mesclar ua patata cruda raspada dab shuc de citron e un culheir d'òli d'oliva verja. Aplicar en palhat sus la pèth brutlada e deishar pausar ua òra abans d'ahrescar dab aiga.

Se la nhacada deu só es mei grana, boishòrlas que's pòden formar. Ne cau sustot pas assajar de las traucar, avisatz-v'í ! Un remèdi simple, viste hèit e eficaç endé se'n des-har : préner dus jaunes de ueu e, dab la punta deu dit, passa'us sus la piucada e deishà'us dessus ua òra tendent. Ahrescar dab aiga teba. De tornar har tres còps per jorn 48 òras tendent.

Lo còp de sorelh qu'apareish generaument ueit a vint-e-quate òras après s'estar expausat au só. Cicatrizanta e apatzanta, l'òli essenciau d'aspic quès un vertadèr miracle endé apedaçar las pèths brutladas preu só. Que cau pr'aquò estèner dus o tres chòts d'essença blossa d'aspic tots los quarts d'òra tanlèu l'aparicion de la brutladura, e tornar començar quate o cinc còps dens la jornada. Se lo còp de só es granàs, har embéver ua compressa dab la mesclanha seguenta : dètz millilitres d'idrolat d'amarossa, dètz millilitres d'idrolat de mendràs, dètz millilitres d'idrolat d'aspic, e dètz millilitres d'idrolat d'arròsa. Deishar pausar e tornar començar tots los quarts d'òras dinc a que siin guarits.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposoaire !...

\*\*

## Contre les coups de soleil

*L'été va venir, et avec lui les mauvais coups de soleil.*

*Que faire alors ? Rester à l'ombre ?... Nos grand-mères savaient comment guérir ce mal là, quand la peau est bien rouge, qu'elle brûle, et que l'on ne sait de quel côté se tourner... Et quand les vêtements et les draps frottent, c'est encore pire.*

*Il existe cependant quelque chose de naturel pour se soigner et l'effet est assuré sur le champ. Essayez l'aloès. Vous verrez, il adoucit la peau, il l'hydrate naturellement et il fait cicatriser plus vite. En pratique, il suffit d'appliquer la pulpe fraîche de cette plante sur un coup de soleil en massant légèrement ou en laissant tout simplement une couche mince. Refaire la chose trois fois par jour jusqu'à la guérison.*

*Vous pouvez aussi remplacer l'aloès par du vinaigre de cidre. Chacun devrait d'ailleurs en avoir dans son armoire de cuisine. Tamponner la peau avec le vinaigre pur et recommencer aussi souvent que vous pouvez. Si vous n'avez ni aloès, ni vinaigre de cidre, sous la main, vous avez sûrement des pommes de terre. Appliquées*

*en cataplasme, cela soulage la morsure du soleil. Une petite recette : mélanger une pomme de terre crue râpée avec du jus de citron et une cuillère d'huile d'olive vierge. En appliquer une couche sur la peau brûlée et laisser reposer une heure avant de rincer à l'eau.*

*Si la brûlure du soleil est plus grande, des cloques peuvent se former. Il ne faut surtout pas essayer de les percer, attention ! Un remède simple, rapide et efficace pour s'en débarrasser : prendre deux jaunes d'œufs et, de la pointe du doigt, les étendre sur la brûlure en les laissant pendant une heure. Rincer à l'eau tiède. Et recommencer trois fois par jour pendant 48 heures.*

*Le coup de soleil apparaît généralement 8 à 24 h après exposition au soleil. Cicatrisante et apaisante, l'huile essentielle de lavande ou aspic est un véritable miracle pour réparer les peaux brûlées par le soleil. Il faut pour cela étendre deux ou trois gouttes d'essence pure de lavande tous les quarts d'heure dès l'apparition de la brûlure, et recommencer quatre ou cinq fois dans la journée. Si le coup de soleil est très grand, imbiber une compresse avec le mélange suivant : dix millilitres d'hydrolat de camomille, dix millilitres d'hydrolat de menthe poivrée, dix millilitres d'hydrolat de lavande, et dix millilitres d'hydrolat de rose. Laisser reposer et recommencer tous les quarts d'heure jusqu'à guérison.*

*Et surtout, si ça ne vous fait pas du bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XXI

### Contra los hits

**A** bèths còps mauaisits de tractar, los hits o verrugas que proliferan viste dab la transmission d'un virus hòrt espartit, particularament dens los endrets publics com las piscinas. Mes qu'existéishen solucions naturaues qui permèten de'n vièner au cap eficaçament, gràcias a plantas a las propietats antisepticas e curativas.

Lo shuc de clareta, o d'èrba deus hits, qu'a en purmèr lo poder de

se'us suenhar. Pr'aquò, que cau n'aplicar regularament suu hit qui's dessecarà viste, dinc a desaparèisher completament.

Qu'utilizavan tanben la pèth de bedoth com basa tad ua cuca. Qu'a en efèit propietats antiviraus eficaças contra los virus resonsables de l'aparicion deus hits. Tad aquò, que sufeish de'n prellevar directament un tròç directament sus l'arbe, de l'umidificar e de'u plaçar tau ua cuca sus la verruga. L'operacion que pòt estar repetada dinc a completa desapareishuda deu mau.

L'aubenc quès un arbe medicinau hèra coneishut gràcias a l'acide salicilic qui produseish. Aqueth ingredient quès utilizat per la fabricacion de l'aspirina. Devath la fòrma d'un emplastre que pòt guarir las verrugas en se servir aisidament de las huelas de l'arbe. Que sufeish de'n har borir ua bona quantitat dens aiga e puish de recuperar aquera maceracion quan es hreda e de l'aplicar suu mau en compressa. Tà preparar un emplastre, que prenen aiga, haria de hroment e tanben huelas d'aubenc. La mesclanha obtenuda que pòt estar aplicada directament sus las partidas tocadas preu hit.

Lo viague de pomat quès coneishut per mantuas propietats. Atau, tà eradicar un hit, har béver un coton dab aqueth viague e hicatz-lo dab un esparadrap suu mau. Cambiatz cada jorn lo coton. Atau, au hui deu temps, lo hit que va devièner gròs e negue, e enfin que va càder.

La pèth de citron jaune qu'amodeish la pèth de la sòla après aplicacion endé har desaparèisher la verruga plantara. Pr'aquò, tiratz la pèth deu citron e talhucatz-la. Pausatz los talhucs obtenuts dens un bòl de viague blanc. Deishatz trempar 72 òras tendent. Passat aqueth temps, hicatz un talhucòt de pèth marinat suu hit e mantienetz-lo en plaça dab un esparadrap. Deishatz agir la nueit tendent. Tornatz har l'operacion cada ser dinc a que lo hit plantari avossi desapareishut.

L'alh quès tanben particularament eficaç tà lutar contra los hits

plantars. Copatz-ne un ascle en dus e pausatz la partida talhucada directament suu hit en tot fixa'u dab un esparadrap o ua cuca. Deishar agir 48 òras tendent, puish renovelatz l'operacion pendent quauquas setmanas.

La pèth de banana qu'ès conhida de vertuts unsuspectadas. Aplicatz la partida blanca directament suu hit e mantienetz-la dab esparadrap tres bonas òras tendent. Cambiatz la pèth de banana cada jorn dinc a que lo hit e's sii volatilizat.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, aquò ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Adara, qu'atz mantua solucion...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## **Contre les verrues**

*Parfois difficiles à traiter, les verrues o herbes des « hits » prolifèrent vite par la transmission d'un virus très répandu, en particulier dans les lieux publics comme les piscines. Mais il existe des solutions naturelles qui permettent d'en venir à bout efficacement, grâce à des plantes aux propriétés antiseptiques et curatives.*

*La sève de chélidoine, ou herbe aux verrues, a en premier le pouvoir de les soigner. Pour cela, il faut en appliquer régulièrement sur la verrue qui se dessèchera rapidement, jusqu'à complète disparition.*

*On utilisait aussi l'écorce de bouleau comme base pour un pansement. Elle a en effet des propriétés anti virales efficaces contre les virus responsables de l'apparition des verrues. Pour cela, il suffit d'en prélever un morceau directement sur l'arbre, de l'humidifier et de le placer tel un pansement sur la verrue. L'opération peut être répétée jusqu'à complète disparition du mal.*

*Le saule blanc est un arbre médicinal très connu, grâce à l'acide salicylique qu'il produit. Cet ingrédient est utilisé notamment pour la fabrication de l'aspirine. Sous forme d'emplâtre, il peut guérir les verrues en se servant facilement des feuilles de l'arbre. Il suffit d'en faire bouillir une bonne quantité dans de l'eau, et de récupérer*

*cette macération refroidie et de l'appliquer sur le mal en compresse. Pour préparer un emplâtre, on prend de l'eau, de la farine de blé ainsi que des feuilles de saule blanc. Le mélange obtenu peut être appliqué directement sur les zones touchées par la verrue.*

*Le vinaigre de cidre est connu pour ses multiples propriétés. Ainsi, pour éradiquer une verrue, imbibe un coton de ce vinaigre et appliquez-le avec un sparadrap sur le mal. Changez chaque jour le coton. Ainsi, au fil du temps, la verrue va grossir et noircir, et enfin tomber.*

*L'écorce de citron jaune ramollit la peau du pied après application afin de faire disparaître la verrue plantaire. Pour cela, retirez la peau du citron puis coupez-la. Déposez les morceaux obtenus dans un bol de vinaigre blanc. Laissez baigner pendant 72 heures. Passé ce délai, mettez un petit morceau d'écorce mariné sur la verrue puis maintenez en place à l'aide d'un sparadrap. Laissez agir pendant toute une nuit. Renouvelez ce traitement tous les soirs jusqu'à disparition de la verrue.*

*L'ail aussi est aussi particulièrement efficace pour lutter contre les verrues plantaires. Coupez une gousse en deux et déposez la partie coupée directement sur la verrue en la fixant avec un sparadrap ou un bandage. Laissez agir pendant 48 heures, puis renouvelez l'opération durant quelques semaines.*

*La peau de banane regorge de vertus insoupçonnées. Appliquez la partie blanche directement sur la verrue et maintenez-la avec du sparadrap pendant 3 bonnes heures. Changez la peau de banane quotidiennement jusqu'à ce que la verrue se soit volatilisée.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... Vous avez plusieurs solutions...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXII

### **Tà lutar contra la tehequèra adara que vien l'ivèrn...**

**Q**uè m passats a l'òra d'ivèrn... medish se hè enquèra bèth temps ! Avisatz-v'i totun, pr'amor quès lo parat de véder arribar hòrt de virus ! E au miei deus qui tòcan mantruns estatjants, que n'i a un

qui poiré gahà'vs mei viste qui ne pensatz : la tehequèra o lo raumàs, quan ne seré pas l'enraumassada !

Qu'én gahan ua au mens tres o quate còps per an. Soent benigna, aquera malaudia qu'ès mei coneishuda davath lo nom de rinofaringita e que pòt desbocar a còps sus ua vertadèra tehequèra. Los simptoms qu'én son lo nas qui cola, que podetz tossir o tehecar, estornedir, qu'atz ua congestion de las vias nasaus, e que pòt medish balhar la fèbre.

Com aquò e pòt estar desagradu, e a bèths còps medish embestiant, per ne pas díser auta causa, que vau miélher suenhàs rapidament, e sustot naturaument, enlòc de'vs getar dens la farmacia la mei pròcha endé vs'enguiserar de medicaments. Ne saberí tròp vos aconselhar de legir, ad aqueth perpaus, lo libe deu Halip Even e deu Bernat Debré : 4000 medicaments utiles, inutils, ou dangereux.

Assajatz donc tanben l'omeopatia, quauques chòts de L 52 per exemple, pr'amor que i a tant de mejans simples e naturaus de's suenhar. Plan entenu, tà las malaudias mei importantas, la consultacion d'un mètge qu'ès indispensabla ! E puish, començatz, dab lo hred qui arriba, sustot lo matin e lo ser, de'vs cobrir un chic mèi, enlòc de contunhar de'vs créder en plen estiu quan èm au mes de deceme ! Simpla question de bon sens !

Qu'assajarèi, deu men costat, lo còp qui vien, de'vs balhar quauques conselhs practics e naturaus endé'vs suenhar contra la tehequèra dab alh o onhon per exemple, o ben enquèra dab peberina o faribola, dab mèu, o dab eucaliptus.

S'aquehs conselhs ne'vs hèn pas ben, ne'vs poiràn pas har mau tanpauc !...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## **Pour lutter contre le rhume maintenant que l'hiver arrive...**

*Nous sommes passés à l'heure d'hiver... même s'il fait encore beau temps ! Faites attention cependant, car c'est l'occasion de voir arriver beaucoup de virus. Et parmi ceux qui touchent de nombreux habitants, il en est un que vous pourriez attraper plus vite que vous ne le pensez : le rhume, la « tehequère » ou « lenraoumassade » !*

*On l'attrape au moins trois ou quatre fois par an. Souvent bénigne, cette maladie est plus connue sous le nom de rhinopharyngite et peut déboucher parfois sur une véritable bronchite. Les symptômes en sont le nez qui coule, vous pouvez tousser, éternuer, vous avez une congestion des voies nasales, et cela peut même vous donner de la fièvre.*

*Comme cela peut être désagréable, et parfois même embêtant, pour ne pas dire autre chose, il vaut mieux se soigner rapidement et surtout naturellement, au lieu de vous précipiter dans la pharmacie la plus proche pour vous gaver de médicaments. Je ne saurais trop vous recommander de lire à ce propos le livre de Philippe Even et de Bernard Debré : 4000 médicaments utiles, inutiles, ou dangereux.*

*Essayez donc l'homéopathie, quelques gouttes de L 52 par exemple, car il existe tant de moyens simples et naturels de se soigner. Bien entendu, pour les maladies plus importantes, la consultation du médecin est indispensable ! Et puis, commencez, avec le froid qui arrive, surtout le matin et le soir, de vous couvrir un peu plus, au lieu de continuer à vous croire en plein été alors qu'on est en décembre ! Simple question de bon sens !*

*J'essaierai, quant à moi, la prochaine fois, de vous donner quelques conseils pratiques et naturels pour vous soigner contre le rhume avec de l'ail ou de l'oignon par exemple, ou bien avec du thym, du miel ou de l'eucalyptus.*

*Si ces conseils ne vous font pas de bien, ils ne pourront pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*



## XXIII

### Com har tà suenhar ua maudeverzuda

S'avetz ua maudeverzuda o simplement ua deverzuda mau aisida, en seguint deus vòstes chaps de fin d'annada, qu'èxisteish ua potinga de mairana, plan coneishuda dempuish bèra pausa.

Lo carbon vegetau que permet de har baishar las en-hladas deu vente, la maudeverzuda, la caguèra, lo mau de còr e la vomidera. Aquera solucion qu'ès tanben eficaça en cas d'intoxicacion alimentària.

Çò que cau har alavetz ? Versatz aiga teba dens un vèire. Ajustatz-i lo carbon vegetau en prova. Remudatz com cau dab un culhèir. Bévetz aquò abans o après un bon chap, segon los vòstes besonhs. Que vs'aconselhi totun d'utilizar ua palha tà béver, endé vs'esprenhar de negrejar las vòstas dents...

Los ingredients qui cau : un culhèir a sopa de carbon vegetau actiu en prova, e un vèire d'aiga teba.

L'equipament qu'ès plan simple : un vèire, e ua palha, eventuaument sètz faribolet !

Que'vs conseilham aquera potinga tanben tà suenhar la gastroenteriti.

On trobar carbon vegetau ? Que pòden ne crompar dens las magasins bios e dens las farmacias.

Avisatz-ve totun, qu'ès hòrtament desconselhat de's préner potingas, notadament la pilula, au medish moment que lo carbon vegetau. Velhatz notadament d'arrespectar ua pausa de duas òras entre lo moment on prenetz la vòsta potinga e lo carbon vegetau. Aceth que riscaré de rénder inactius los sons efèits. Ne trantalhitz pas james de demandar conselh au vòste apoticari.

Alavetz, com son passats los arresopets de Nadau e de Cap d'An, ne trantallhitz pas de seguir aqueths conselhs, que vs'asseguri ! Senon, qu'auquò e'vs sèrvi tà l'an qui vien... o a cada còp qui hèssitz un non chap !

Assajatz, que veiratz. Dab lo carbon vegetau, tot qu'anarà plan, medish après ua bona hartèra !

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposoire !

\*\*

### **Comment faire pour soigner une indigestion**

*Si vous avez une digestion difficile, en suivant de vos gueuletons de cette fin d'année, il existe un remède de grand-mère, bien connu depuis très longtemps.*

*Le charbon végétal permet de diminuer les ballonnements, l'indigestion, la diarrhée, les nausées et les vomissements. Cette solution est aussi efficace en cas d'intoxication alimentaire.*

*Que faire alors dans ce cas-là ? Versez de l'eau tiède dans un verre. Mettez-y le charbon végétal en poudre. Remuez bien à l'aide d'une cuillère. Buvez l'ensemble avant ou après un bon repas, selon vos besoins. Il est conseillé d'utiliser une paille pour boire afin d'éviter de noircir vos dents...*

*Les ingrédients qu'il faut : une cuillère à soupe de charbon végétal actif en poudre, et un verre d'eau tiède.*

*L'équipement est très simple : un verre, et une paille, éventuellement si vous êtes coquet !*

*Nous vous conseillons ce remède pour soigner également la gastro-entérite.*

*Où trouver du charbon végétal ? On peut en acheter dans les magasins bios et dans les pharmacies.*

*Attention cependant, il est fortement déconseillé de prendre des médicaments, notamment la pilule, en même temps que le charbon végétal. Veillez notamment à respecter un espace de deux heures entre la prise de vos médicaments et la prise du charbon végétal. Ce dernier risquerait d'inactiver ses effets. N'hésitez jamais à demander conseil à votre pharmacien.*

*Alors, comme les réveillons de Noël et du Jour de l'An sont passés, n'hésitez pas à suivre ces conseils, je vous assure ! Sinon, que cela vous serve pour l'année prochaine... ou à chaque fois que vous ferez un bon gueuleton !*

*Essayez, vous verrez. Avec le charbon végétal, tout ira bien, même après une bonne « hartère » !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXIV

### **Tà dar solaç a las encrocadas, aus trucs e aus patacs**

Aquesta setmana, qu'èi avut, com aquò arriba a bèths còps, a lutar contra un maishant patac. E òc, qu'èi trabucat suu trepader... e que'm soi espatarrat de tot lo men long suu bitume, e plan evidentament lo cap lo purmèr. E çò qui devè arribar qu'ès arribat : qu'an bèth assajar d'ès retièner, qu'ès lo nas qui trinca en purmèr !

Com har donc alavetz tà dar solaç a las encrocadas e a las consequéncias d'aquera maishanta caduda ?

Localizada essenciaument au nivèu deus muscles, l'encrocada qu'ès la consequéncia logica de tot exercici intense o inabituaü, o enqüèra de tornar préner brutaument ua activitat fisica. Que tòca donc los neofits com los esportius aguerrits. Urosament, las nòstas mairanas qu'an dejà pensat a las potingas naturaüs contra aqueras dolors intensas. Que vs'enviti donc de har com jo e d'assajar las quate principaus.

La purmèra, qu'ès lo triscaïram o èrba deus verens. La soa òli qu'ès coneishuda tà la soa propietat curativa contra las encrocadas, los raumatismes, las burladeras... e los còps de só ! Pr'aquò, hètz sòuver 500 gr de flors frescas d'èrba deus verens dens un litre d'òli d'òliva. Un

còp prèst, expausatz la mesclanha au só pendent tres setmanas, puish passatz-la en prement las flors e hicatz dens botelhòts. Evidentament, que vau mièlher aver preparat la potinga a l'avança en prevision !...

Que podetz tanben assajar lo cataplasma de verbea. Prenetz dus punhats de planta fresca esglachada de verbea officinau. Hètz-la borir dens quauques chòts de viague de vin quauquas secondas tendent. Un còp prèsts, los cataplasmas enqüèra cauts que pòden estar aplicats tà guarir encrocadas, trucs e patacs.

Ne deishitz pas de costat lo mèu ! Segon las nòstas mairanas, quès tostemps estat d'ua grana ajuda tà dar solaç a las encrocadas, aus trucs, aus patacs... e a las garrampas.

Assajatz l'òli d'oliva. Aplicada sus la zòna de la pèth concernida, qu'ageish com un poderós anti-inflamatòri. Quauquas sesilhas de massatge d'òli d'oliva que's pòden averar eficaças contra las encrocadas e los patacs. Per alhors, aquera òli vegetau quès sovent utilizada en çò deus esportius preu son poder descontractant au nivèu deus muscles. De preferéncia, causissètz ua òli de purmèra qualitat, vèrja extrà, o enqüèra ua òli pressada a hred. Que pòt tanben estar associada dab òlis essenciaus anti-dolors e anti-inflamatòrias, l'òli essenciau de gaulteria per exemple.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri ! Jo que me'n pòrti mièlher...

Lo posoèr de servici... e non pas l'èmpoaire !

\*\*

### **Pour soulager les courbatures et les coups**

*Cette semaine, j'ai eu, comme ça arrive parfois, à lutter contre un mauvais coup. Eh oui, j'ai trébuché sur le trottoir... et je me suis étalé de tout mon long sur le bitume, et bien évidemment la tête la première. Et ce qui devait arriver est arrivé : on a beau*

*essayer de se retenir, c'est le nez qui trinque le premier !*

*Comment faire donc alors pour soulager les courbatures et les conséquences de cette mauvaise chute ?*

*Localisée essentiellement au niveau des muscles, la courbature est la conséquence logique de tout exercice intense ou inhabituel, ou encore de la reprise brutale d'une activité physique. Elle touche donc les néophytes comme les sportifs aguerris. Heureusement, nos grand-mères ont déjà pensé aux remèdes naturels contre ces douleurs intenses. Je vous invite donc à faire comme moi et à essayer les quatre principaux.*

*Le premier, c'est le millepertuis. L'huile de millepertuis est connue pour sa vertu curative contre les courbatures, les rhumatismes, les brûlures... et les coups de soleil ! Pour cela, faites macérer 500 g de fleurs fraîches de millepertuis dans un litre d'huile d'olive. Une fois prêt, exposez le mélange au soleil pendant trois semaines, puis filtrez-le en pressant les fleurs et mettez en petits flacons. Evidemment, il vaut mieux avoir préparé le remède à l'avance en prévision !...*

*Vous pouvez aussi essayer le cataplasme de verveine. Prenez deux poignées de plante fraîche écrasée de verveine officinale. Faites-les bouillir dans quelques gouttes de vinaigre de vin durant quelques secondes. Une fois prêts, les cataplasmes encore chauds peuvent être appliqués pour guérir les courbatures et les coups.*

*Ne négligez pas le miel ! Selon nos grand-mères, il a été toujours d'une grande aide dans le soulagement des courbatures, des coups... et des crampes.*

*Essayez aussi l'huile d'olive. Appliquée sur la zone de la peau concernée, elle agit comme un puissant anti-inflammatoire. Quelques séances de massage d'huile d'olive se révèlent efficaces contre les courbatures et les coups. Par ailleurs, cette huile végétale est souvent utilisée chez les sportifs pour son pouvoir décontractant au niveau des muscles. De préférence, choisissez une huile de première qualité, vierge extra, ou encore une huile pressée à froid, Elle peut également être associée avec des huiles essentielles antidouleurs et anti-inflammatoires, l'huile essentielle de gaulthérie par exemple.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite ! Moi je m'en porte mieux...*

*Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXV

### Tà magrir naturaument

**M**agrir tot en minjant a la soa hami : quès possible ! Qu'augitz decidit de'vs pèrder quauques quilos tà plàser... o tà preservar la vòsta santat de las consequéncias deu suberpés, aquí qu'atz quauques conselhs o torns tà vàder prims naturaument.

Purmèra règla : ua bona mastegada ! Mastegar los aliments dinc a'us har hóner que permet de rénder mendre lo trabalh deu sistèma de devèrzer.

Après, que cau har baishar las quantitats minjadas a cada repaish. Ne pòden pas de segur magrir en minjant tròp ! Tà's guardar lo sentiment de n'aver pro tot en minjant mens, que podetz aver recors ad un petit torn : minjar dens bòls. Quan minjan mens dens ua grana assieta, lo cervèth que percep lo vueit ad arron deu minjar. A l'arrenvèrs, en minjant lo vòste repaish dens un bòl plen, lo cervèth que se'u sembla que minjatz en mei grana quantitat !

Enfin, que cau minjar aliments gessits de l'agricultura biologica. Purmèr pr'amor ne contiènen pas nat pesticida, en second pr'amor que son mei neurissents e que perméten d'arribar mei viste a n'aver pro. Aqueth repaish que comença dab cruditats, es a díser aliments qui ne son pas cueits. Que pòden per exemple minjar frutas frescas o legumatge qui's craca.

Que pòden alavetz passar au plat de resisténcia : un bòl plenhat de cinc aliments rics en nutriments. Aceths que son indispensables tà plan alimentar lo son cervèth. Que s'ageish de tres culhèrs a sopa de cerealas (ací lo ris), de tres culhèrs de legumatge cueit, variat e de color, un sol culhèr a sopa de proteínas animaús (ací esquiras), e un culhèr a sopa de leguminosas (ací mongetas).

De mei, qu'ajustan dus culhèrs a sopa d'òli d'oliva cruda, qui mesclan a la rèsta deu repaish. Acera que rend mei aisit lo passatge e que's menha las grèishas espessas presentas dens lo nòste organisme. Aqueth repaish complet que's prepara aisidament, en un quart d'òra. Mentre qui aqueth plat e cotz a la vapor, que podetz preparar la vòsta assieta de cruditats. Qu'arremarcaratz qu'aqueth repaish ne contien pas nada bonicaria, acera qu'ès reservada aus jorns de hèsta e aus grans parats !

Alavetz, assajatz, n'atz pas arren de pèrder... sonque bilhèu un chic de pés de tròp !

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire !

\*\*

## **Pour mincir naturellement**

*Mincir tout en mangeant à sa faim : c'est possible ! Que vous ayez décidé de perdre quelques kilos pour plaire... ou pour préserver votre santé des conséquences du surpoids, voici quelques conseils et astuces pour mincir naturellement.*

*Première règle : une bonne mastication ! Mâcher les aliments jusqu'à les liquéfier permet de diminuer le travail du système digestif.*

*Ensuite, il faut diminuer les quantités absorbées lors de chaque repas. On ne peut évidemment pas mincir en mangeant trop ! Pour garder le sentiment de satiété tout en mangeant moins, on va avoir recours à une petite astuce : manger dans des bols. Lorsqu'on mange moins dans une grande assiette, le cerveau perçoit le vide autour de la nourriture. A l'inverse en mangeant son repas dans un bol plein, le cerveau a l'impression qu'on mange en plus grande quantité !*

*Enfin, il faut consommer des aliments issus de l'agriculture biologique. Tout d'abord parce qu'ils ne contiennent pas de pesticide, ensuite parce qu'ils sont plus nourrissants et permettent d'atteindre plus vite la sensation de satiété. Ce repas commence par des crudités, c'est-à-dire les aliments qui ne sont pas cuits. On peut*

*par exemple manger des fruits frais ou des légumes à la croque.*

*On peut passer ensuite au plat de résistance : un bol rempli de cinq aliments riches en nutriments. Ceux-ci sont indispensables pour bien alimenter son cerveau. Il s'agit de trois cuillères à soupe de céréales (ici du riz), trois cuillères à soupe de légumes cuits, variés et de couleur, une seule cuillère à soupe de protéines animales (ici des crevettes), et une cuillère à soupe de légumineuses (ici des flageolets).*

*En plus, on ajoute deux cuillères à soupe d'huile d'olive crue, que l'on mélange au reste du repas. Celle-ci facilite le transit et entraîne les graisses épaisses présentes dans notre organisme. Ce repas complet se prépare facilement, en un quart d'heure. Pendant que le plat cuit à la vapeur, on peut préparer son assiette de crudités. Remarquez que ce repas ne contient pas de dessert, celui-ci étant à réserver aux jours de fête et aux grandes occasions !*

*Alors essayez, vous n'avez rien à perdre... sauf peut-être un peu de poids superflu !*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXVI

### Las bevendas tà's pèrder grèisha

**T**à eliminar la grèisha, que vau mièlher multiplicar las estrategias. En mei deu bon de qué minjar e de l'activitat fisica, que i a tanben las bonas bevendas de privilegiar tà har desaparéisher las calorias !

Se nès pas ua potinga miracle tà magrir, lo citron que pòt tostemp ajudar. Aqueth agrume qu'ageish endé meliorar la deverzeuda e qu'ajuda l'eliminacion de las toxinas. Dab la soa accion anti-adipocita, lo citron qu'ajuda de's pèrder la grèisha. L'òli essenciau de citron quès sovent utilizada endé caçar los capits e, atau, deslotjar la cellulita mercés au citrus.

Lo ginseng quès ua planta millenaria qui menha ua ajuda eficaça dens la perta de pes, pr'amor que brutla la grèisha. Que hè partida

de la familha de las plantas adaptogenas. Ací, quès l'aradic qui es utilizada. En augmentant lo metabolisme cellular, la planta que permet de consomar mei d'energia. Lo ginseng quès beu en tisana a basa d'extreits secs. Avisatz-v'í ! Aquera planta quès desconselhada a las personas qui hèn ipertension o qui pateishen d'un càncer ormonodependent, a'us qui dròmen mau o pas briga, e a las hemnas empenhadas.

La schisandra, vienuda de China, que permet d'aborridar lo son metabolisme. Com las autas plantas adaptogènas, que s'apresenta devath la fòrma de granetas que cau preparar en infusion, mes que vau mièlher ne pas despassar tres veires per jorn. Quès arrechomandada en cura de tres setmanas. Entre cadua, quès important de's hicar l'organisme au repaus.

Lo guarana quès un arbustòt de l'Amazonia brasiliana. Que contien dens cadun deus sons grons ua quantitat de non pas créder de cafeïna. Quès un aliment naturau qui estimula l'adrenalina. La liberacion d'aquera ormòna que motiva atau l'organisme tà brutlar las grèishas eficaçament. Avisatz-v'í totun, la cafeïna quès desconselhada a'us qui patéishen de malaudias cardiacas, de mau dromir, e d'ipertension arteriaiu. En cas de dobte, lo mièlher quès de'n discutir dab lo vòste fitoterapèuta.

Associat ad un regime alimentari equilibrat, l'elèuterocòca que favoriza era tanben la perta de pes. Quès d'espudir en çò deu monde qui patéishen d'ipertension arteriaiu, de las hemnas empenhadas e de las qui patéishen d'ua malaudia autoimmuna. Avisatz-ve tanben a las interaccions dab los contraceptius o las potingas anticoagulantas. Dens tots los cas, aqueras diferentas plantas que son de préner lo matin endé vs'esprenhar de mau dromir.

Lo maté quès ua tisana tradicionau consumada desempuïsh temps hòrt vielhs preus pòples deu Paraguai e deu Brasiu. Quès gessida de

la cultura deus Amerindians Guaranis. Qu'è tanben consumada au Liban e en Siria. Qu'è un atot màger per la santat, hèra ric en cafeïna. Qu'ageish essenciaument suus lipides, sus las greishas e suus sucres, qui son pro viste brutlats. Qu'ajuda a la perta de pes. Dens l'encastre d'ua alimentacion equilibrada, lo maté qu'augmenta lo sentiment d'assadorada, çò qui encoratja donc de minjar mens.

Alavetz, assajatz, n'atz pas arren de pèrder... sonque un chic de pès de tròp !

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'è tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposoire !

\*\*

### **Les boissons pour perdre de la graisse**

*Pour éliminer la graisse, mieux vaut multiplier les stratégies. Outre les bons aliments et l'activité physique, il y a aussi les bonnes boissons à privilégier pour faire disparaître les calories !*

*S'il n'est pas un remède miracle pour maigrir, le citron peut toutefois aider. Cet agrume agit pour améliorer la digestion et facilite l'élimination des toxines. Par son action anti-adipocyte, le citron aide à perdre la graisse. L'huile essentielle de citron est fréquemment utilisée pour chasser les capitons et, ainsi, déloger la cellulite grâce au citrus.*

*Le ginseng est une plante millénaire qui apporte une aide efficace dans la perte de poids, car elle brûle la graisse Il appartient à la famille des plantes adaptogènes. Ici c'est la racine qui est utilisée. En augmentant le métabolisme cellulaire, la plante permet de consommer davantage d'énergie. Le ginseng se consomme, sous forme de tisane, à base d'extrait sec. Attention, cette plante est déconseillée aux personnes qui souffrent d'hypertension, d'un cancer hormono-dépendant, aux insomniaques et aux femmes enceintes.*

*Le schisandra, venu de Chine, permet de booster son métabolisme. Comme les autres plantes adaptogènes, elle se présente sous forme de baies à préparer en*

*infusion, mais il vaut mieux ne pas dépasser trois tasses par jour. Cette plante est recommandée sous forme de cure de trois semaines. Entre chacune, il est important de mettre son organisme au repos.*

*Le guarana est un petit arbuste de l'Amazonie brésilienne. Il contient dans chacune de ses graines une quantité incroyable de caféine. C'est un aliment naturel qui stimule l'adrénaline. La libération de cette hormone motive ainsi l'organisme pour brûler les graisses efficacement. Attention toutefois, la caféine est déconseillée aux personnes qui souffrent de maladies cardiaques, d'insomnie ou d'hypertension artérielle. En cas de doute, le mieux reste d'en discuter avec un phytothérapeute.*

*Associé à un régime alimentaire équilibré, l'éleuthérocoque favorise aussi la perte de poids. Il est à proscrire chez les personnes atteintes d'hypertension artérielle, les femmes enceintes et celles qui souffrent d'une maladie auto-immune. Attention aussi aux interactions avec les contraceptifs ou les médicaments anticoagulants. Dans tous les cas, ces différentes plantes sont à prendre le matin pour éviter tout risque d'insomnie.*

*Le maté est une tisane traditionnelle consommée depuis des temps très anciens par les peuples du Paraguay et du Brésil. Elle est issue de la culture des Amérindiens Guaranis. Elle est aussi consommée au Liban et en Syrie. C'est un atout important pour la santé, très riche en caféine. Elle agit essentiellement sur les lipides, sur les graisses et sur les sucres, qui sont très vite brûlés. Elle aide à la perte de poids. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, le maté augmente le sentiment de satiété, ce qui encourage donc à moins manger.*

*Alors essayez, vous n'avez rien à perdre... sauf peut-être un peu de poids superflu ! Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXVII

### L'aquilea mila huelhas

**U**ei, que'vs vau parlar d'ua èrba autan vielha com... l'Aquiles, aperada a bèths còps tanben per las mairanas e las posoèras « l'èrba de la hauç », la sagna-nas, « las subercilhas de vènus », o l'èrba deus

carpentèrs o deus hustèrs, pr'amor que'us arribava a bèths còps de sès-hlachar lo cap deu dit.

E quès vrai, s'ac a escritut lo Pline d'Ancian, que tornaré pujar deu temps quan l'Aquiles, l'eròi legendari de la guèrra de Tròia, ès suenhava dab aquera planta los pics arrecebuts preus sons sordats suu camp de batalha. Malastrosament tad eth, ne l'a pas servit, pr'amor la sageta qui l'avè blaçat qu'èra estada emposoada preu París.

Que se la cau amassar deu mes de junh au mes de seteme, avisatz-ve'n !

Com har tà l'arreconéisher ? Que pòt mesurar dinc a 70 cm de hautor ; la soa cama quès simpla e las soas huelhas descopadas en listras finas ; las soas flors, petitonas, que possan en leugèras gaspas, las corimbas. Que pòden utilizar sonque lo som de las flors, com lo gron, las huelhas, o l'erba sancèra.

Que la pòden utilizar en usatge intèrne dens los cas de troubles deu devèrzer. Dens aqueth cas, que'vs podetz preparar ua tisana dab un culheir de café de la planta secada tà 25 cl d'aiga borenta cinc minutas tendent. Ne béver tres o quate tassas per jorn.

En usatge extèrne, tà las dolors pelvianas, que'vs podetz har un banh de sièti dab 100 gr de plantas secadas tà vint litres d'aiga cauda. Taus pics, aplicar directament la decoccion sus la plaga, qu'arrestarà còp sec de sagnar.

Avisatz-ve totun, l'achilea que pòt provocar alergias de la pèth se la tòcan. E quès desconselhada tà las hemnas embarrassadas o qui hèn popar. Que cau tostemp demandar conselh au vòste mètge o au vòste apoticari abans tota presa.

Alavetz, assajatz, n'atz pas arren de pèrder. Mes quès d'utilizar totun dab precaucion !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

## L'achillée mille feuilles

Aujourd'hui, je vais vous parler d'une herbe aussi vieille que... Achille, appelée quelquefois par nos grand-mères ou les sorcières « l'herbe aux coupures », le saigne-nez, les « sourcils de vénus », ou l'herbe des charpentiers, parce qu'il leur arrivait parfois de s'écraser le doigt.

Et c'est vrai, a écrit Pline l'Ancien, qu'elle remonterait à l'époque où Achille, le héros légendaire de la guerre de Troie, soignait avec cette plante les entailles reçues par ses soldats sur le champ de bataille. Malheureusement pour lui, cela ne lui a pas servi, parce que la flèche qui l'avait blessé avait été empoisonnée par Pâris.

Il faut la cueillir du mois de juin au mois de septembre, faites-y attention !

Comment faire pour la reconnaître ? Elle peut mesurer jusqu'à 70 centimètres de haut ; sa tige est simple et ses fleurs découpées en lanières fines, qui poussent en légères grappes, les corymbes. On peut utiliser uniquement les fleurs, comme la graine, les feuilles, ou l'herbe entière.

On peut l'utiliser en usage interne dans les cas de troubles de la digestion. Dans ce cas-là, vous pouvez préparer une tisane avec une cuillère à café de la plante séchée pour 25 cl d'eau bouillante pendant cinq minutes. En boire trois ou quatre tasses par jour.

En usage externe, pour les douleurs pelviennes, vous pouvez vous confectionner un bain se siège avec 100 gr de plantes séchées pour vingt litres d'eau chaude. Pour les coupures, appliquer directement la décoction sur la plaie, qui arrêtera sur le champ de saigner.

Attention cependant, l'achillée peut provoquer des allergies cutanées si on la touche. Et elle est déconseillée pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Il faut toujours demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant toute prise.

Alors, essayez, vous n'avez rien à perdre. Mais à utiliser cependant avec précaution !...

C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !



## XXVIII

### Contra lo restrénher

Lo restrénher qu'ès ua malaudia de la vita vitanta en çò de 20 % de la populacion, particularament de las hemnas. Au nivèu clinic, qu'ès coneish quan quauqu'un e va cagar mensh de tres còps per setmana. Meilèu que d'anar cercar remèdis, que trobaratz aquí quauques potingas tradicionaus de mairanas o de posoèrs endé n'acabar dab aquera geina.

Los deu Mijorn qu'avèn tot comprés en hant la cosina dab l'òli d'oliva. Un culhèr de cafè cada matin, abans l'esdejuar, qu'ès dejà ua hòrt bona potinga taus problèmas digestius. Per ajudar de har lo passacòth, n'atz pas sonque d'i ajustar shuc de citron.

S'ètz restrenhuts, o constipats, pensatz a garnir los vòstes plats generosament dab mostarda. Qu'en tiraratz los beneficis viste hèit.

Dab lo bicarbonat de soda alimentària, qu'atz enquèra ua solucion hèra classica au restrénher, e aus destrobles digestius en generau : un culhèr a cafè dens un veire d'aiga après lo repaish, e lo restrénher ne serà pas mei sonque un maishant sovier !

Ua solucion chic coneishuda, mes pas mens eficaça que son las granhas de lin. Pilatz un culhèr a sopa de granhas de lin, abans de las mesclar dens un gran veire d'aiga. Après d'aver bevut aquera potringla, la pectina contenuda dens las granhas qu'aurà un efèit apatzant e laxatiu.

La solucion exotica de l'agar-agar qu'ns vien deu Japon, on aqueth product gelificant, a basa d'alimbòt, es estat descobèrt en 1658. T'àu har agir, hètz borir cinc gramas d'aquesta posca dens un litre d'aiga. Ne'u prenitz pas caut, deishatz-lo tornar hredar purmèr.

E adara, qu'èvs vau balhar quauques conselhs de mairanas o de

posoèrs. Lo sistèma digestiu qu'è ua mecanica delicata, aisidament perturbada. Que convien de ne pas passar mesura dab los laxatius, mes de consultar un especialista se los destrobles perduran. Mes que podetz assajar de béver hèra d'aiga cada jorn, au mensh un litre e miei, e d'aver un regime alimentari variat e ric en tilhas, com las frutas, lo legumatge, e lo pan sancèr. Ne trantalhitz pas « d'anar entà Paris », com disèn d'auts còps, es a díser d'anar cagar, a òras estantas. Que podetz tanben har exercicis fisics cada jorn, com lo iòga qui permet de vs'esloishar, e la sofrologia. Enfin, que podetz assajar de'vs har massatges abdominaus, doçament, end'ajudar los vòstes budèths de fonccionar normaument...

E sustot, s'auò n'vs hè pas ben, n'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'è tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## Contre la constipation

*La constipation est une maladie très courante chez environ 20 % de la population, en particulier auprès du public féminin. De manière clinique, elle se définit lorsqu'un individu va à la selle moins de trois fois par semaine. Plutôt que d'avoir recours à des médicaments, voici quelques remèdes traditionnels pour en finir avec cette gêne.*

*Ceux du Midi avaient tout compris avec leur cuisine à l'huile d'olive. Une cuillère à café le matin, avant le petit-déjeuner, constitue un remède très efficace contre les problèmes de digestion. Pour aider à déglutir, ajoutez une pointe de jus de citron.*

*En cas de constipation, pensez à garnir vos plats généreusement avec de la moutarde. Vous en retirerez les bénéfices rapidement.*

*Avec le bicarbonate de soude alimentaire, vous avez encore une solution très classique à la constipation, et aux troubles digestifs en général : une cuillère à café dans un verre d'eau après le repas, et la constipation ne sera plus qu'un mauvais souvenir !*

*Une solution peu connue, mais non moins efficace, ce sont les graines de lin. Pilez une cuillère à soupe de graines de lin, avant de les mélanger dans un grand verre d'eau. Après absorption du breuvage, la pectine contenue dans les graines produira un apaisant effet laxatif.*

*La solution exotique de l'agar-agar nous vient du Japon, où ce produit gélifiant, à base d'algues, a été découvert en 1658. Pour le faire agir, portez à ébullition cinq grammes de cette poudre dans un litre d'eau. Ne le consommez pas chaud, mais laissez-le refroidir d'abord.*

*Et maintenant, je vais vous donner quelques conseils de grands-mères ou de « pousouès ».*

*Le système digestif est une mécanique fragile, aisément perturbée. Il convient de ne pas abuser des laxatifs, mais de consulter un spécialiste si les troubles persistent. Mais vous pouvez essayer de boire de grandes quantités d'eau chaque jour, au moins un litre et demi, et d'avoir un régime alimentaire varié et riche en fibres, comme les fruits, les légumes, et le pain complet. N'hésitez pas à « aller à Paris » comme on disait autrefois, c'est-à-dire aux toilettes, à heures fixes. Vous pouvez aussi faire des exercices physiques quotidiennement, comme le yoga qui permet de vous relâcher, et la sophrologie. Enfin, vous pouvez essayer de vous faire des massages abdominaux, doucement, pour aider vos intestins à fonctionner normalement...*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXIX

### **Contra las hissadas de mosquits !**

Qu'aimatz passar vacanças tranquillas... mes sustot shens estar hissats preus mosquits ! E qu'atz plan rason, medish se ne i a pas enqüèra lo shicongonhar devath las nòstas latitudas... Mes que n'i a plan d'auts qui n'sembèstian tròp : los principaus que'us apèran los becuts, sabetz, los grans qui pareishen estar pujats sus las soas chancas, deu costat de Contis, o enqüèra los « cosins », e bilhèu

medish los « senegars » en Armanhac, o los « mochics » en Medòc. Aquò rai, que son tostemp mosquits ! E que hissán, diu vivants... sustot las hémias o las himas e pareish...

Un petit conselh tà gahar aqueths putas de mosquits abans que ne hissín : que'vs cau ua mitat de botelha de plastic que plenharatz de vint centilitres d'aiga cauda. Ajustatz-i cinquanta gramas de sucre rós en tarròcs e mesclatz. Saupicatz d'un grama de llevami de bièra, shens mesclar aqueste còp. Arreviratz sus la partida baisha de la botelha la partida hauta, lo galet de cap en baish, shens que toquèssi l'aiga. Installatz aqueth tapiòt en un cot de la pèça. Los mosquits, atirats preus gas de la borida deu sucre ne poiràn pas mei sortir... e que crebaràn o que's negaràn !

Mes se lo mau es dejà hèit e qu'atz hissadas un chic pertot, qu'aimarètz amendrir o abaishar la prudèra, las arrojors o la boishòrlas. Las nòstas mairanas qu'avèn solide quauquas plantas amuletas o gatetas, e los posoèrs tanben, endé har solaç o solatjar tot aquò.

Començam preu peirassilh, qu'apèran tanben lo gimverd hens lo Gèrs. Que sufeish de hrochar la hissada dab ua decoccion d'aquera planta o de hicar ua compressa sus la plaga. Lo solaç qu'arribarà de tira !

Assajatz tanben l'aspic o la lavanda. Diluïtz tres chòts d'òli essenciau d'aquera planta hens un culheir a sopa d'òli vegetau. Esténer aquera òli en massant leugerament las zònas tocadas endé har solaç a la hissada deus mosquits.

Que'vs podetz enquèra servir de la plantanha, o èrba de las sèt còstas o enquèra de l'aurelha de can (quès la medisha causa). Esbrighatz, o bargatz las huelhas d'aquera èrba e estenetz la mesclanha obtienuda sus las hissadas. Lo shuc contienut au dehens de las huelhas qu'amendréish viste la prudèra.

Las huelhas de cerfulh, o de curpèu com aperavan aquera planta a Baiona, que pòden lèu calmar e ataisar las hissadas. Que sufèish pr'aquò de hrobilhar las huelhas trolhadas sus las boishòrlas apareishudas. Qu'auratz lo medish efèit en arremplaçar aqueras huelhas per huelhas de cassis.

Com ac podetz véder, que i a mantuas plantas, hens la natura, a portada de mans, endé suenhar aqueras ledas hissadas deus mosquits. Que cau enqüèra las conèisher...

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...  
Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr de servici... e non pas l'empesoaire !...

\*\*

### **Contre les piqûres de moustiques !**

*Vous aimez passer des vacances tranquilles... mais surtout sans être piqués par les moustiques ! Et vous avez bien raison, même si l'on n'a pas encore le chicoungougnà sous nos latitudes... Mais il y en a bien d'autres qui nous embêtent trop : les principaux, on les appelle les « becuts », vous savez les grands qui paraissent montés sur leurs échasses, du côté de Contis, ou encore les « cousins », et peut-être même les « senegas » en Armagnac, ou les « mouchics » en Médoc. Peu importe, ce sont toujours des moustiques ! Et ils piquent, nom de Dieu... surtout les femelles paraît-il...*

*Un petit conseil pour attraper ces satanés moustiques avant qu'ils ne piquent : il vous faut une moitié de bouteille de plastique que vous remplirez de vingt centilitres d'eau chaude. Ajoutez-y cinquante grammes de sucre roux en morceaux et mélangez. Saupoudrez d'un gramme de levure de bière, sans mélanger cette fois. Retournez sur la partie basse de la bouteille la partie haute, le goulot vers le bas, sans qu'il touche l'eau. Installez ce piège dans un coin de la pièce. Les moustiques, attirés par les gaz de la fermentation du sucre ne pourront plus sortir... et crèveront ou se noieront !*

*Mais si le mal est déjà fait et que vous avez des piqûres un peu partout, vous aimeriez diminuer les démangeaisons, les rougeurs ou les cloques. Nos grand-mères avaient à coup sûr quelques plantes protectrices ou bienfaitrices, et les « pousouès »*

*aussi, pour soulager tout cela.*

*Commençons par le persil, que l'on appelle aussi le « gimvert » dans le Gers. Il suffit de frotter la piqûre avec une décoction de cette plante et de mettre une compresse sur la plaie. Le soulagement sera immédiat !*

*Essayez aussi l'aspic ou la lavande. Diluez trois gouttes d'huile essentielle de cette plante dans une cuillère à soupe d'huile végétale. Etendre cette huile en massant légèrement les zones touchées pour soulager la piqûre des moustiques.*

*Vous pouvez aussi vous servir du plantain, ou herbe des sept côtes » ou encore de « l'oreille de chien » (c'est la même chose). Ecrasez, ou « barguez » les feuilles de cette herbe et étendez le mélange obtenu sur les piqûres. Le jus contenu à l'intérieur des feuilles atténue vite les démangeaisons.*

*Les feuilles de cerfeuil, ou de « curpèou » comme on appelait cette plante à Bayonne, peuvent vite calmer et apaiser les piqûres. Il suffit pour cela de frotter les feuilles froissées sur les cloques apparues. Vous aurez le même effet en remplaçant ces feuilles par des feuilles de cassis.*

*Comme vous pouvez le voir, il y a plusieurs plantes, dans la nature, à portée de mains, pour soigner ces vilaines piqûres de moustiques. Il faut encore les connaître...*

*Et surtout, si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XXX

### Un siròp contra la tos

Que'vs prepausi uei totas las etapas endé preparar un siròp contra l'enraumassada e la tossiquèra. En efèit, l'ivèrn quès aquí !... Aquera potinga de posoèr e de mairana, eficaça e naturau, que'vs va ajudar de lutar contra las infeccions de las vias d'alènar.

La peberina, aperada tanben segon los endrets abranon, pimbo, o faribola, quès un esglaupiant. Qu'ataisa la tos e que desgatja las canaveretas.

Versatz l'aiga dens ua caceròla. Ajustatz-i la peberina e hètz cauhar sus huec doç. Deishatz l'aiga fremir dinc a que la mesclanha augi redusit de mitat. Passatz, e ajustatz mèu, puish mesclatz. Prenetz un culhèr a café d'aqueth siròp de casa totas las tres òras. Ingredients : 60 gr. de peberina (fresca de preferéncia), 300 gr. de mèu, 1 litre d'aiga.

Aqueste siròp de casa que's consèrva tres setmanas au refrigerador. Avisatz-ve ! Lo siròp de peberina nès pas arrechomandat taus dròlles, tà las hemnas gròssas o emprehadas, e/o qui hèn popar.

Ua tos espessa que's traduseish pr'un encombrament de las canaveretas. Quès important de las ajudar d'evacuar los numerós gargalhs o escopits, e atau de desgatjar las vias d'alènar. Pr'aquò, que perpausam d'emplegar plantas que l'accion naturau serà immediata e eficaça, per exemple lo fenolh, la mauva, la palalassa o aurelha d'ase, mes tanben las huelhas de gèira o enquèra lo marrubi o mentàste.

Que las pòden utilizar endé fabricar un siròp especiau contra la tos espessa devath la fòrma de tisana essenciaument.

Aquí qu'atz ua idea de recèpta : har ua mesclanha dan 15 gr. d'aurelhas d'ase, 15 gr. de huelhas de mauva, 10 gr. de huelhas de gèira, 10 gr. de peberina o de faribola, e tanben 10 gr. d'arradics d'arregalícia o de vanhèth, e autan d'arradics de vitmauva. Un còp la mesclanha obtienuda, que'n vèrsan un culhèr a café dens ua tassa d'aiga borenta, que beuràn après aver deishat sòver quasiment dètz minutas. De béver mantun còp per jorn.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

## Un sirop contre la toux

*Je vous propose aujourd'hui toutes les étapes pour préparer un sirop contre le rhume et la toux. En effet, l'hiver est là !... Ce remède de « pousouè » et de grand-mère, efficace et naturel, va vous aider à lutter contre les infections des voies respiratoires.*

*Le thym, appelé suivant les régions « péberine », « abranoun », « pimbou », ou « fariboule », est un expectorant. Il calme la toux et dégage les bronches.*

*Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez-y le thym et faites chauffer sur feu doux. Laissez l'eau frémir jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié. Filtrez, et ajoutez le miel, puis mélangez. Prenez une cuillère à café de ce sirop maison toutes les trois heures. Ingrédients : 60 g de thym (frais de préférence), 300 g de miel, 1 litre d'eau.*

*Ce sirop maison se conserve trois semaines au réfrigérateur. Attention ! Le sirop au thym n'est pas recommandé aux enfants, aux femmes enceintes et/ou qui allaitent.*

*Une toux grasse se traduit par un encombrement des bronches. Il est important de les aider à évacuer les nombreuses sécrétions, et ainsi dégager les voies respiratoires. Pour cela, on suggère d'utiliser des plantes dont l'action naturelle sera immédiate et efficace, par exemple le fenouil, la mauve, le bouillon-blanc ou oreilles d'âne, mais aussi les feuilles de lierre grim pant ou encore le marrube blanc.*

*On peut les utiliser pour fabriquer un sirop spécial contre la toux grasse sous forme de tisane essentiellement.*

*Voici une idée de recette : faire un mélange à base de 15 grammes de bouillon-blanc, 15 grammes de feuilles de mauve, 10 grammes de feuilles de lierre, 10 grammes de thym, ainsi que 10 grammes de racines de réglisse, et autant de racines de guimauve. Une fois le mélange obtenu, on en verse une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, que l'on boira après avoir laissé infuser environ dix minutes. A boire plusieurs fois par jour.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

FIN  
(provisoire)



## Taula

I. Lo posoèr, lo broish o lo hatilhèr <i>Le sorcier, le rebouteux ou le jeteur de sorts</i>	3
II. La diferéncia entre ua tisana, ua decoccion, e ua maceracion <i>La différence entre une tisane, une décoction, et une macération</i>	5
III. Contra la tehequèra o l'enraumassada <i>Contre le rhume</i>	7
IV. Los aliments tà suenhar la tehequèra : lo citron, los clavets, e lo clorur de magnèsi <i>Les aliments pour soigner le rhume : le citron, les clous de girofle, et le chlorure de magnésium</i>	10
V. Lo mendràs, l'èrba de las posoèras <i>La menthe sauvage, l'herbe des sorcières</i>	12
VI. La ceba o l'onhon <i>L'oignon ou la « cébe »</i>	14
VII. La planta deus cent noms e de las mila vertuts : l'abranon, lo pimbo, la gerbeta, la friseta, la peberina, o la faribola <i>La plante aux cent noms et aux mille vertus : le thym</i>	17
VIII. Tà pèrder lo sagin deu vente <i>Pour perdre la graisse du ventre</i>	20
IX. Tà har a patiborra dab lo flaquèr : la lèit de pora <i>Pour lutter contre la fatigue : le lait de poule</i>	22
X. Contra lo mau d'esquia o d'arrenha <i>Contre le mal au dos</i>	24
XI. Lo punt de la longevitat de la vita e de la bona santat, lo « Zo San Li » <i>Le point de la longévité de la vie et de la bonne santé, le « Zo San Li »</i>	28
XII. Los aliments de minjar tà damorar joens <i>Les aliments à manger pour rester jeunes</i>	31

XIII. Los aliments de privilegiar tà plan suenhar lo hitge	33
<i>Les aliments à privilégier pour bien soigner son foie</i>	
XIV. Endé melhorar la vista	36
<i>Pour améliorer la vue</i>	
XV. Lo mau de caishaus	38
<i>Le mal aux dents</i>	
XVI. Taus òmis qui vorrén enquèrà...e qui ne pòden pas mei !	41
<i>Pour les hommes qui voudraient encore... et qui ne peuvent plus !</i>	
XVII. Contra lo mau de cap en generau e contra lo flaquèr	42
en particular !	
<i>Contre le mal à la tête en général et contre la fatigue en particulier !</i>	
XVIII. Qué minjar contra lo flaquèr ?	45
<i>Que manger contre la fatigue ?</i>	
XIX. Contra lo sanglot	48
<i>Contre le hoquet</i>	
XX. Contra los còps de só o de sorelh	51
<i>Contre les coups de soleil</i>	
XXI. Contra los hits	53
<i>Contre les verrues</i>	
XXII. Tà lutar contra la tehequèra adara que vien l'ivèrn...	56
<i>Pour lutter contre le rhume maintenant que l'hiver arrive...</i>	
XXIII. Com har tà suenhar ua maudeverzuda	59
<i>Comment faire pour soigner une indigestion</i>	
XXIV. Tà dar solaç a las encrocadas, aus trucs e aus patacs	61
<i>Pour soulager les courbatures et les coups</i>	
XXV. Tà magrir naturaument	64
<i>Pour mincir naturellement</i>	
XXVI. Las bevendas tàs pèrder grèisha	66
<i>Les boissons pour perdre de la graisse</i>	

XXVII. L'aquilea mila huelhas	69
<i>L'achillée mille feuilles</i>	
XXVIII. Contra lo restrénher	72
<i>Contre la constipation</i>	
XXIX. Contra las hissadas de mosquits !	74
<i>Contre les piqûres de moustiques !</i>	
XXX. Un siròp contra la tos	77
<i>Un sirop contre la toux</i>	



IEO 40  
Gascon@s Cap e tot

2020



*E sabètz çò qu'èra un « posoèr » ? Qu'èra lo qui sabè balhar lo bon « poson », o meilèu las bonas èrbas tà's suenhar. E ne calèva pas con-hóner « emposoar » e « emposoerar »... Ce sont par ces paroles pleines de mystères et de bon-sens, que débute ce recueil.*

Dans ces 30 chroniques bilingues en gascon et en français, Miquèu Baris, en se faisant conteur et sorcier, soigne nos maux avec les remèdes et les mots de nos anciens. Ce faisant, il nous permet de redécouvrir la nature de notre Gascogne, et c'est bien là l'essentiel de son propos.

Pour chaque chronique, le récit en gascon par l'auteur est disponible. *De gostar preus amorós de la lenga !*



Lo Miquèu Baris, contaire e poèta landés, gascon « cap e tot », que milita despuish mei de 50 ans per la lenga e la cultura occitanas.