

## EMISSION ON EN PARLE

Lydia Gabor  
27 février 2013

### Recettes de pelures

#### Infusion de pelures de pommes

Pelures de 3 pommes pour ½ litre d'eau.

Bouillir 15 minutes.

Boire 3 à 4 tasses pour soigner les bronchites, les infections intestinales et même les rhumatismes.

#### Pelures d'oignons

Une poignée de pelures d'oignons pour 1 litre d'eau.

Laisser bouillir 10 minutes.

Boire ½ litre par jour contre les diarrhées.

#### Ecorce d'agrumes

Recueillir les écorces d'agrumes (citrons, oranges, pamplemousses, etc.).

Faire macérer un maximum d'écorces dans une grande carafe remplie d'eau pendant 24 à 48 heures pour en exprimer un maximum d'essences contenues dans les grosses poches à essence du péricarpe des agrumes.

Ces macérations développent un goût très agréable avec une petite pointe d'amertume et rencontrent d'énormes succès dans une infinité d'affections Ce sont de puissants anti-infectieux; elles ont de grandes vertus digestives; elles sont toniques, Pleines de vitamine C et nous apportent sourire et lumière sous nos climats hivernaux.

#### Fanes de carottes

Pour une meilleure minéralisation des nourrissons et des enfants, préparez des bouillies de céréales avec un bouillon de fanes de carottes, très riches en sels minéraux, que vous mixez avant de mélanger aux céréales. Vous contribuerez largement à l'optimisation de leur croissance.

*Pour toutes ces recettes, il est préférable d'utiliser des fruits et légumes bio et veiller à toujours bien les laver avant utilisation.*