



## Oligoéléments

(Extrait du livre *SECRETS, CONSEILS ET REMEDES DE L'HERBORISTE* page 85)

### Principales sources de manganèse (en mg pour 100 g)

Blé complet	3,418	Prune	0,182
Noix	1,798	Céleri	0,162
Arachide	1,569	Datte	0,147
Orge mondé	1,509	Asperge	0,101
Riz complet	0,800	Raisin	0,082
Epinard	0,700	Chou	0,076
Champignon de couche	0,580	Poire	0,064
Betterave rouge crue	0,537	Carotte	0,053
Laitue	0,500	Oignon, chicorée frisée	0,049
Abricot	0,284	Pissenlit	0,040
Chou de Bruxelles	0,266	Cerise	0,031
Chou-fleur	0,250	Pomme	0,016

### Principales sources de magnésium (en mg pour 100 g)

Amande	252	Mûre, framboise	24
Cacahuète	167	Betterave, rave	23
Pain complet	150	Figue fraîche	21
Noisette	140	Champignon	16
Noix	134	Radis, oignon frais	15
Farine de froment compl.	122	Cerise	14
Figue sèche	82	Asperge, chou, courge,	
Datte	65	endive, tomate	12
Epinard	55	Pêche, fraise, prune	11
Châtaigne, pruneau,		Concombre, melon, ananas	
noix de coco	40	myrtille, orange,	
Raisin sec	35	pamplemousse	10
Banane fraîche	31	Abricot, poire, groseille	9
Artichaut, cresson	28	Raisin, pomme	8
Petit pois, pomme de terre	27	Tapioca	2
Céleri, haricot vert	26		

### Principales sources de potassium (en mg pour 100 g)

Céleri	0,760	Blé complet	0,473
Amande	0,741	Chicorée, chou, salade	0,390
Orge mondé,	0,700	Chou-fleur, noix	0,332
Noisette, datte	0,615	Haricot vert, poireau	0,312
Pomme de terre		Carotte, épinard	0,275
(cult. biologique)	0,597	Oignon, abricot,	
Châtaigne, raisin	0,523	concombre	0,248
		Artichaut, pêche, cerise	0,215

Andrée Fauchère, Rte de Lanna 8, 1983 Evolène, Valais, CH

Site: [www.a-fauchere.ch](http://www.a-fauchere.ch) - email: [andree@a-fauchere.ch](mailto:andree@a-fauchere.ch) - Tél: +41 27 283 23 03



(Extrait du livre *SECRETS, CONSEILS ET REMEDES DE L'HERBORISTE* page 86-88)

Toux, **bronchite** - cataplasme de choux

Casser les côtes, mettre les feuilles dans un linge, rouler, écraser avec le rouleau à pâte.

Ensuite, mettre le chou entre un tissu, poser le cataplasme sur la poitrine et recouvrir d'un linge. Il est nécessaire de se coucher et de rester tranquille, au chaud.

Pour un cataplasme de miel, faire un onguent de miel et de beurre. Badigeonner la poitrine, la recouvrir d'un linge épais. Pour ce cataplasme, il est très important de rester couché, afin de ne pas salir les vêtements.

Cataplasme de pomme de terre crue : prendre des pelures de pommes de terre, les mettre entre deux tissus, appliquer sur la poitrine et recouvrir d'un linge. Rester au chaud.

Faire un oreiller de la grandeur d'une feuille A4, remplir 1 cm d'épaisseur de thym serpolet séché. En cas de bronchite, poser sur la poitrine.

La chaleur du corps absorbera les principes actifs de la plante.

Pour l'estomac, la **digestion**, l'intestin, etc.

Compresses chaudes sur l'estomac. Répéter l'opération, rester tranquille.

Maux de **gorge** - compresse de vinaigre

Verser de l'eau froide dans une bassine, y ajouter un verre de vinaigre. Tremper le tissu et l'appliquer en compresses sur la gorge. Recouvrir le tout d'un linge.

Compresse de citrons (bio) ; couper en rondelles les citrons, les disposer sur un tissu, refermer le tissu et poser sur la gorge.

**Grippe**, rhume, sinusite - cataplasme d'oignons

On peut soit les utiliser froids, en les coupant finement, et mettre dans un mouchoir avant l'application, soit les couper et les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Les préparer en cataplasmes lorsqu'ils sont encore chauds, et les poser sur les sinus, la gorge, etc.

Mais attention, les oignons stimulent les glandes lacrymales.