









Monique  
GABET

PLANTES  
ANTILLAISES

SECRETS ET  
TRADITIONS



Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN :

© Prénom Nom de l'auteur

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

# L'AIL



C'est une plante utilisée pour le ballonnement, le gaz, la digestion.

Laver et prendre le parchemin de l'ail (partie blanche) et faire bouillir et puis mettre dans un bol et recouvrir. Boire un peu tiède. Cette décoction favorisera la digestion, vous fera rendre les gaz intestinaux. Si vous êtes ballonné, le faire sur 3 jours le matin à jeun et le soir au coucher.

Le jus de l'ail est un antiseptique. L'ail fait baisser le taux de cholestérol et la tension artérielle. Il fluidifie le sang.



# L' OIGNON



C'est une plante utilisée en cuisine, mais qui a de vertus particulière pour la grippe et la toux.

Prendre 2 oignons, les laver, les couper cru et les mettre dans un bocal propre qui se ferme avec 2 à 4 cuillerées à soupe de sucre roux puis refermer le bocal.

L'oignon lâchera son eau naturellement, mélangé au sucre, un sirop se formera. Prenez donc ce sirop naturel sans conservateur le matin et le soir pendant 3 jours. Renouvelez chaque fois l'opération tous les 3 jours. Ne pas mettre au réfrigérateur, à garder à température ambiante.



# LE NAVET



C'est une plante utilisée en cuisine, mais qui a des vertus particulières pour la grippe et la toux.

Prendre 2 navets, laver, couper cru et mettre dans un bocal propre qui se ferme avec 2 à 4 cuillerées à soupe de sucre roux, ajouter une cuillère à café d'eau puis refermer le bocal.

Le navet lâchera son eau naturellement, mélangé au sucre, un sirop se formera. Prenez donc ce sirop naturel sans conservateur le matin et le soir pendant 3 jours. Renouvelez chaque fois l'opération tous les 3 jours. Ne pas mettre au réfrigérateur, à garder à température ambiante.

# LA CANNELLE



C'est une plante pour la grippe et la toux mais également lorsqu'on a pris froid.

Faire bouillir la cannelle et boire chaud au coucher, bien se couvrir, mettre du papier journal à son dos puis se mettre au lit. Durant la nuit, vous allez transpirer, le papier journal que vous aurez mis au préalable dans votre dos, absorbera la transpiration, se lever, se sécher avec une serviette et changer de vêtement. Se recoucher et le lendemain une forme olympique vous envahira. Ne pas faire cette recette si vous devez sortir le lendemain dans le froid ou utiliser la climatisation.

Vous devez faire cette recette seulement si vous savez que vous ne sortez pas le lendemain par exemple le week-end.



# LE CITRON



C'est un antiseptique, vous pouvez utiliser pour laver les mains au quotidien.

Pour la grippe et maux de gorge, prendre un citron , le couper, ajouter dans un verre une cuillère de miel, mélanger et boire le matin à jeun.

Le soir faire bouillir un citron coupé en 3, puis mettre dans un bol, laisser refroidir un peu ajouter une cuillère de miel et un soupçon de rhum.

Pour les maux de gorge prendre un verre d'eau ajouter du citron faire un gargarisme plusieurs fois par jour. Pour maigrir, prendre un citron, mettre dans une tasse d'eau chaude et boire à jeun le matin.



# LE THYM DES ANTILLES (GROS THYM)



Le gros thym est utilisé en cuisine surtout pour faire le blaff de poisson mais il a des vertus extraordinaires.

Il est utilisé pour l'état grippal, pour les bronchites.

Faire bouillir le thym puis boire chaud ajouter du sucre ou du miel et boire, dégage les voies respiratoires.

Le gros thym soulage également les règles douloureuses.

Les feuilles de thym peuvent être appliquées sur les piqûres de moustiques, cela soulage les démangeaisons.

# LE THYM (PETIT THYM)



Le petit thym est utilisé principalement en cuisine mais cache des vertus extraordinaires.

Il est utilisé pour l'état grippal, pour les bronchites.

Faire bouillir le thym puis boire chaud ajouter du sucre ou du miel et boire, dégage les voies respiratoires.

# LA FEUILLE DE CITRONNELLE



Utilisation pour état grippal : faire bouillir 3 feuilles de citronnelle, et boire chaud au coucher.

Pour chasser les moustiques : faire brûler plusieurs feuilles de citronnelle le soir, un parfum agréable se diffusera dans la pièce.