

POLLEN POUR VOTRE SANTÉ

Format 14,80 x 21 cm – 88 pages – **Prix : 13,50 €**

Puissant agent naturel de santé, réducteur de la fatigue, le pollen entre dans le traitement des troubles intestinaux, constipation et colites, affections de la peau. Cures et doses pour les enfants, adultes et personnes âgées.

L'ARGILE – Comment l'employer

Format 14,80 x 21 cm – 190 pages – **Prix : 18,50 €**

Guide pratique pour l'utilisation de l'argile, de l'eau et des plantes médicinales, en hygiène préventive et médecine naturelle.

Les vertus thérapeutiques de l'argile sont aujourd'hui définitivement établies, tant en usages interne qu'externe.

CUISINE VÉGÉTARIENNE FAMILIALE NATURELLE

Format 14,80 x 21 cm – 436 pages – **Prix : 25,90 €**

Un ouvrage pas comme les autres. Avec 370 recettes végétarienne sur 490, l'auteur propose une nouvelle façon de se nourrir. C'est une cuisine délicieuse, conforme aux lois d'une alimentation saine, complète, économique. Viande et poisson ont aussi leur place dans 120 recettes parfaitement digestes. Les desserts succulents sont également présents. Un livre complet, clair, pratique, permettant d'éviter les abus de protéines animales, les graisses et les sucre et ainsi d'améliorer sa santé totale.

LES SOURCES DE LA JOIE

Format 14,80 x 21 cm – 197 pages – **Prix : 18,99 €**

La joie n'a rien à voir, ou si peu, avec la simple gaieté. Elle est la trame d'une croissance dans la lucidité paisible, elle améliore toutes les relations et introduit à la sérénité. Les pistes proposées par l'auteur permettent de découvrir l'espérance du bonheur et d'atteindre au réel équilibre. Un livre très réconfortant.

Bernard BRUNON

SANTÉ

par les

FLEURS et le MIEL

Flore mellifère

Publié via BOOKELIS
Éditions VOTRE SANTÉ

**Il est tout à fait possible de guérir par les
plantes mais on n'y parviendra qu'à condi-
tion d'être persévérant.**

Publié via BOOKELIS

© 2023 Bernard BRUNON - Éditions VOTRE SANTE 02200 Soissons

ISBN 979-10-96600-14-4

Tout droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays

Table des matières

PARURES DE LA VIE ET PROMESSES

11

PREMIÈRE PARTIE

Propriétés Médicinales des Fleures

Absinthe commune	17	Genêt à balai	36
Aigremoine Eupatoire	18	Germandrée Petit Chêne	37
Anémone	19	Guimauve (la)	38
Armoise	20	Grenadier	39
Arnica	21	Herniaire	40
Aubépine	22	Hysope	40
Bleuet	23	Lamier blanc	41
Bouillon blanc	24	Lavande	42
Bourrache	25	Lierre terrestre et grimpant	43
Bruyère	26	Lis blanc	44
Camomille romaine	27	Lythrum salicaire	45
Centaurée (petite)	28	Maïs	46
Chardon bénit	29	Marguerite	47
Chélidoine	31	Marjolaine	48
Coquelicot	32	Marruble blanc	49
Droséra	33	Mauve	50
Églantine	33	Mélilot	51
Fumeterre (la)	35	Menthe poivrée	52
Millefeuille	54	Rose rouge	74
Millepertuis	55	Safran	76
Monarde	57	Sauge	77
Muguet	57	Scabieuse	79
Narcisse	58	Solidage Verge d'Or	80
Nénuphar	59	Sureau	81
Oranger	60	Souci	83
Origan	61	Tanaisie	83

Pâquerette	62	Thym vulgaire	84
Pensée	63	Thym serpolet	85
Polygale	64	Tilleul	85
Pommier (fleurs)	65	Tussilage	86
Potentille ansérine	66	Véronique	88
Primevère	67	Violette	89
Prunellier	68		
Pulmonaire	69		
Mélanges de plantes	91		
Récolte et conservation	137		
Reine des Prés	70		
Renouée	71		
Romarin	72		
Pré- sur l'emploi des plantes	93		

DEUXIÈME PARTIE

DES FLEURS AU MIEL	99
Produit vivant	99
Miel et sucre	102
LE MIEL PROVIDENCE DES BIEN PORTANTS	106
Miel pur	105
Recettes pour consommer le miel agréablement	
L'hydromel	109
LE MIEL ET NOS ENFANTS	114
LE MIEL PROVIDENCE DES MALADES	119
GUIDE DU RAMASSEUR DE PLANTES MEDICINALE	138

PRÉFACE

Quand, parvenu au terme de son ouvrage et après avoir passé en revue les propriétés des plantes à la fois médicinales et nectarifères, celles des miels qui dérivent de leur sécrétion, les bienfaits du travail des abeilles, l'utilité des produits qu'elles élaborent, M. Robert BRUNON écrit : « Notre bouquet est terminé », ce n'est pas sans regret que l'on s'apprête à fermer, du moins momentanément, un livre dont tous les chapitres composent, en effet un bouquet dont le parfum enivre.

Cette œuvre, dont la présentation littéraire, parfois poétique, agrémentée d'intéressantes données historiques, apporte une riche documentation scientifique aux applications pratiques.

Son auteur a su rappeler, parfois avec humour, la valeur thérapeutique de multiples plantes dont les propriétés médicinales les ont fait, depuis fort longtemps, entrer dans la pharmacopée et celle d'autres plantes plus récemment adoptées depuis que les techniques et biologiques ont permis d'en déceler les principes actifs.

On lit ce long chapitre du présent ouvrage relatif à la valeur médicinale de nombreuses plantes nectarifères avec le même intérêt que l'on peut lire mensuellement.

Les conseils botaniques en vue de la récolte des plantes et les recettes de fabrication de multiples préparations pharmaceutique contenus dans ce livre seront de la plus haute utilité aux mères de familles qui, fréquemment, en les suivant attentivement, pourront traiter avec succès maintes affections légères qui ne nécessitent par le concours immédiat des hommes de l'art. c'est dire que cet ouvrage constitue un véritable bréviaire de la santé.

M. BRUNON a su, d'autre part, faire ressortir les hautes valeurs alimentaires et thérapeutiques des miels qui contiennent fréquemment les principes actifs des plantes dont ils proviennent. Les miels, suivent leur origine, présentent, en effet, une valeur alimentaire

PRÉFACE

et des indications thérapeutiques que j'ai eu l'occasion de mettre en évidence en 1951 dans une longue communication à la Société de Pathologie Comparée et d'hygiène Générale. À l'issue de cette communication, je me suis plu à dire que « dans son œuvre, le Créateur a placé à côté des maux qui nous accablent les remèdes naturels qu'ils nous appartient de savoir discerner » et précisément le miel, ainsi que le fait ressortir M. BRUNON, est un de ces aliments et de ces remèdes dont on a judicieusement discerné et grandement apprécié les bienfaits.

J'approuve pleinement M. BRUNON, lorsqu'il écrit : « Le sucre ne remplacera jamais le miel », car on ne fera jamais assez comprendre que le sucre blanc, le sucre industriel, vulgaire produit chimique mort, exige de l'organisme un important travail digestif pour le rendre assimilable et qu'à haute dose, et plus encore en usage immodéré et continu, il constitue un véritable poison pour l'organisme, celui des jeunes enfants en particulier. Le sucre blanc ne devrait être considéré que comme un condiment culinaire alors que le miel, énergétique vivant, riche en vitamines, essentiellement composé de sucres directement assimilables et ne nécessitant, de ce fait, aucun travail digestif, devrait être presque exclusivement employé, comme aux temps anciens d'ailleurs.

M. BRUNON n'a pas manqué d'attirer l'attention du lecteur sur les usages médicaux du venin d'abeilles en plusieurs affections, contre les rhumatismes en particulier au point qu'actuellement des rhumatologues réputés l'utilisent couramment en clientèle.

Mais je ne puis que louer la circonspection avec laquelle il a abordé la question de l'usage de la gelée royale, car jusqu'à présent aucune preuve expérimentale et aucune observation clinique sérieuse n'ont apporté la certitude de l'action de cette substance sur l'organisme humain et je puis même ajouter que les premiers résultats de récentes expérimentations rigoureusement poursuivies sur des vertébrés ont été décevants. Il est donc juste de ne pas leurrer inconsciemment un public crédule qui pourrait tôt ou tard être déçu par mes résultats négatifs de traitements particulièrement onéreux. Voilà la raison pour laquelle je ne saurais trop approuver la prudence de M. BRUNON en la matière.

PRÉFACE

Quant aux recettes culinaires qu'il propose elles permettrons aux mères de famille de faire la joie de leur entourage en flattant la gourmandise des petits et des grands.

L'esprit littéraire qui rend sa lecture particulièrement attrayante ; elle est riche par sa documentation, pratique par ses nombreuses recettes, instructive à de multiples points de vue. Un tel travail manquait dans la littérature apicole cependant si vaste et l'on ne peut que féliciter son auteur d'avoir si heureusement comblé cette lacune et inciter à lire pour leur plus grand profit, apiculteurs, thérapeutes de tous genres, chefs de famille et tous esprits curieux désireux de s'instruire.

Préface du Dr René MOREAUX

PARURES DE LA VIE ET PROMESSES

Le soleil vient d'émerger des crêtes, au centre d'une symphonie de couleurs. L'Est s'est embrasé. Lentement l'astre s'élève et la nature aussitôt s'anime. Un jour nouveau s'affirme dans la joie. C'est le printemps ! Écoutons l'appel des oiseaux, inaugurant leur rythme d'activité quotidienne. Laissons-nous envelopper par le charme du bruissement de la flore et par la sympathie du mouvement des êtres. Tout vibre. C'est le fourmillement de la vie, de toute vie désirant se promouvoir vers son bien ou son bonheur.

À travers les branches d'un frêne un rayon s'insinue. Là, tout contre le vieux mur, des églantines attendent, semble-t-il, cette caresse de force et de lumière. Des boutons se déplient, toutes les fleurs s'ouvrent, les pétales roses s'étalent, remplissant bien leur rôle d'ornement gracieux et parfumé.

Vie et beauté, voilà ce que le soleil souligne en touchant ce buisson feuillu. Et partout la même scène se renouvelle. Le coquelicot dans sa robe de papier écarlate devient lumineux. Le bouton d'or brille vraiment de l'éclat du métal précieux. La marguerite déploie sa blancheur et se redresse comme pour solliciter la main anxieuse de connaître le sort de son amour : « il m'aime, un peu, beaucoup, passionnément... ». Même le bleuet effacé et timide tente de manifester son ravissement. Et l'humble violette sur sa tige trop courte ne veut pas, non, plus, rester ignorée. Mais quel est ce cornet de feuilles au milieu des herbes serrées ? Vite ! déroulons-le. Voici qu'apparaît une hampe menue de Mai, dont la discrète beauté et l'exquise senteur évoquent la jeunesse, et l'amour, et la candeur.

Humbles fleurs, parures des champs, des haies et des forêts, elles assurent partout leur végétation : aux bords des eaux ou des chemins secs, sur les talus et les côteaux, le long des routes et des voies ferrées, sur les murs et les rochers, dans les taillis humides ou les lieux arides, dans les landes et les prés maigres. Et toujours elles décorent, elles embellissent, elles égaient les cœurs et inspirent les poètes...

Mais quittons cet endroit rustique et dirigeons-nous vers la ville toute proche. Suivons cette large rue, pleine de travail et de bruit. À

SANTÉ PAR LES FLEURS ET LE MIEL

droite et à gauche, des boutiques de commerçants offrent leurs agréments et leurs nécessités : fruitiers et crémiers, bonnetiers et tailleurs, épiciers et confiseurs, papetiers et libraires, et cafetiers. Nous ne tardons pas, cependant, à découvrir un éventaire envahi d'une splendide décoration florale. Arrêtons-nous un instant et admirons toutes ces variétés, capable de fleurir toutes les causes, quelles que soient les circonstances : les peines et les joies, plaisir ou la douleur, les arrivées et les départs, les succès et les échecs, les mariages et les noces d'or, la chambre de jeune fille et la table de famille, le P. C. du général et le fusil du 2^e classe, la grande comédienne et le vainqueur de l'étape, le souvenir des morts et l'espérance des vivants, et les cimetières et les monuments et les autels et reposoirs où le Maître de la Vie s'offre pleinement pour le salut de tous les hommes.

Fleurs des jardins, fleurs cultivées, nées de l'observation, l'étude, de la sélection, de la persévérance, de l'effort et de la collaboration entre l'homme et le Créateur.

Auxquelles d'entre elles s'attacher dans cette boutique accueillante ? ces dahlias aux coloris multiples vont peut-être, dans un instant, devenir les messagers de la reconnaissance. Ces héliotropes aux larges corymbes d'un bleu très clair, sont prêts à exprimer l'attachement et la confiance. Juste au-dessus d'eux, sur une étagère, des épis de jacinthes jaunes, rouges, bleues chantent l'espoir et la joie. Là, ce sont des œillets vifs et des œillets de poètes aux inflorescences élargies, propres à marquer l'admiration, l'ardeur, l'élan, la foi. A côté, des orchidées évoquent un essaim de papillons aux chatoyantes couleurs : fleurs luxueuses, bien faites pour exprimer la ferveur. À l'autre bout, j'aperçois des formes pures, amples, aux contours régulièrement arrondis, aux tons panachés tirant sur le violet. Vous l'avez deviné, ce sont des pensées. Qui n'en conserve, entre les pages d'un livre, un spécimen desséché, auquel s'accroche pourtant, avec une fraîcheur sans cesse renouvelée, le souvenir d'une grande affection ?

Mais voici que je discerne un parfum léger et subtil... Non, je ne me suis pas trompé, ce sont bien ces grappes compactes et effilées qui répandent cette suavité : des résédas pyramidaux messagers de la tendresse. Dites-moi ! quel cœur aimé résisterait à une sollicitation si chargée d'espoir et d'anxiété ! Mais je ne peux ici m'attarder sur une

PARURES DE LA VIE ET PROMESSES

seule splendeur. Je tourne à peine les yeux et je vois d'autres formes idéales, des calices merveilleux de toutes les couleurs, fichés au bout de leurs grandes tiges droites.

Ces tulipes ne ressemblent-elles pas à des coupes divines, **noud** invitant à boire je ne sais quelle ambroisie pour assurer notre bonheur ! Des doigts agiles et fins écartent l'énorme bouquet et je remarque mieux ainsi la richesse des tons : rose vif, rouge orangé, blanc pur, fauve satiné. C'est à la fois un enchantement et une séduction auxquels personne ne peut rester insensible.

Je me sens déjà entraîné par mon rêve, quand d'autres mains, ou peut-être les mêmes, je ne sais, soulèvent des hampes fermes, à feuilles lancéolées, couronnées d'un bouquet de fleurs largement ouvertes. Elles sont d'un blanc éclatant, rehaussé de l'or des étamines le lis est vraiment un emblème royal et sa pureté majestueuse me ravit. Les hampes regagnent leurs places, délicatement manipulées et j'entends une voix claire me dire : « surtout ne manquez pas de regarder les roses... » elles se trouvent là à droite, occupant une large surface. Mais il n'est pas nécessaire de les décrire en détail, ni les présenter. Elles sont, de tous temps, les mieux connues, les plus appréciées, les plus recherchées...

« Mignonne. Allons voir si la rose
Qui ce matin avait éclosé
Sa robe de pourpre au soleil
A point perdu cette vesprée
Les plis de sa robe pourprée
Et son teint au votre pareil (1)

Les coloris sont délicats ou affirmés, du blanc au rouge cramoisi, ou très chauds, de l'orangé au jaune d'or, à ourlet blanc carminé, aux pétales transparents et saumonés, ou moirés d'écarlate, ou ombrés de carmin. Le parfum est doux et léger. Et cette synthèse de lumière et de grâce ne peut pas ne pas signifier l'amour dans son expression la plus noble, avec son implication du don de soi...

« Las ! voyez comme en peu d'espace
Mignonne, elle a dessus la place
Las, las, ses beautés laissé choir !
O vraiment marâtre Nature,

SANTÉ PAR LES FLEURS ET LE MIEL

Puisque telle fleur ne dure
Que du matin jusqu'au soir (1)

Mais le poète est trop dur. La nature n'est pas si marâtre que cela. La beauté se renouvelle et il n'est de jour, ni d'heure qui ne voient cet éclatement des bourgeons, dans la pure lumière, en une délicieuse manifestation d'art, de joie et de vie. Et puis qu'importe, si cette beauté trop tôt fanée a bien rempli son rôle ! Si elle a bien fait son métier, si elle a accompli sa tâche sans faillir ! Or n'a-t-elle pas orné, embelli, idéalisé, l'humble fleur des champs ou la fleur cultivée ? elle a apporté cette note utile, mais indispensable et pour laquelle tout l'utile semble avoir été fait. Elle entre dans ce superflu, sans lequel le nécessaire nous écrase de sa pesanteur, de sa géométrie, de sa monotonie. Elle est en outre messagère de confiance ou de vaillance, d'espérance ou de fidélité, de reconnaissance ou de fierté, de bonheur ou de gratitude, d'hommage, d'amitié, de pitié ou d'adoration. Elle est capable d'alléger une âme de sa douleur ou de fortifier une volonté. Elle élève toujours et sans aucun doute, les cœurs auxquels elle est destinée.

Et puis non coupées, demeurées sur l'arbre ou sur plant, les fleurs s'ouvrent en promesse de vie pour les hommes. Elles se flétrissent certes trop tôt, mais c'est pour devenir fruits. Les étamines ne tardent pas à crever et à laisser échapper les grains d'or de pollen. Toute la floraison est centrée sur cette pollinisation. Que les stigmates reçoivent de ces éléments fécondants et la promesse de fruits se confirme. L'ovaire se modifie, grossit, prend un aspect conforme à celui de l'espèce. Non la nature n'est pas si marâtre que cela quand elle métamorphose des songes de couleurs en réalités nourissantes !

J'incline plutôt à penser que le Créateur, à travers cet épanouissement multicolore et parfumé, par ce déploiement universel et constant de l'art, nous révèle sa toute-puissance et sa magnificence infinie et semble vouloir inviter à agir, à édifier, à servir dans la joie et la beauté.

Mais les fleurs jouent encore un autre rôle éminent. Elles soulagent le corps ; elles peuvent guérir ; elles nous permettent d'éviter de nombreux maux. C'est précisément de ces vertus et de ces propriétés thérapeutiques que nous allons, sans plus tarder, nous occuper.

1) Pierre de Ronsard : A Cassandre.

PREMIERE PARTIE

Propriétés Médicales des fleurs

