

## Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Une petite déprime? Goûtez (avec modération) au vin euphorisant de Germaine Cousin!

### Ingrédients

1. Un demi litre d'eau-de-vie de fruits à pépins
2. 250g de sucre candi, de miel ou de sucre de canne complet
3. 1 litre de vin rouge
4. 25g de chaque plante suivante (ou 2.5g si les plantes sont séchées) : aubépine, mélisse, millepertuis, tilleul, véronique, racine de valériane

Il est possible d'acheter en droguerie des mélanges déjà faits !

### Recette

1. Mélanger l'eau-de-vie de fruits à pépins avec le vin rouge.
2. Ajouter le sucre et les herbes.
3. Laisser reposer pendant 2 mois.
4. Filtrer et bien presser cet alcoolat.

### Scientifiquement intéressant car

- Le millepertuis contient des molécules qui ont montré des effets antidépresseurs.
- L'aubépine, la valériane, la mélisse et le tilleul sont des calmants du système nerveux.
- L'alcool permet d'extraire les molécules actives.

### Utile également selon Germaine Cousin

- En cas de problèmes de sommeil et de stress mental

### Attention

- Le millepertuis peut modifier l'effet d'autres médicaments, tels que la pilule contraceptive
- Effets photosensibilisants du millepertuis
- Consultez votre pharmacien ou médecin avant toute prise orale de millepertuis