



RECETTE DU VINAIGRE MIÉLLÉ POUR APAISER LA TOUX GRASSE ET LES MAUX DE GORGE AVEC INFLAMMATIONS

PAR MYRIAM MATOUSCHEK, ÉCOLE DE PLANTES MÉDICINALES L'ALCHÉMILLE



Attention

Si les symptômes se prolongent au-delà de trois jours ou si vous avez de fortes fièvres et des difficultés à respirer : consultez le système médical.

Ingrédients pour 1 l de vinaigre de cidre BIO ou maison

Plantes sèches

10 g de feuilles et fleurs de thym *Thymus vulgaris* L. ou de serpolet *Thymus serpyllum* aggr

10 g de feuilles et fleurs marjolaine *Origanum vulgare* L.

20 g de fleurs de sureau noir *Sambucus nigra* L.

20 g de fruits de sureau noir *Sambucus nigra* L.

5 g de racine d'aunée *Inula helenium* L. (contre indiquée en cas de grossesse)

10 g de fleurs de tussilage *Tussilago farfara* L.

10 g de fleurs de mauve *Malva sylvestris* L.

10 g de fleurs de coquelicot *Papaver rhoeas* L.

10 g de feuilles de plantain lancéolé *Plantago lanceolata* L.

10 g de feuilles de lierre terrestre *Glechoma hederacea* L.

Si vous utilisez des plantes fraîches :

Augmenter le poids de 10 % et compléter le vinaigre pour qu'il recouvre le tout.

Ce mélange de plantes contient de nombreux principes actifs, notamment : des flavonoïdes, des tanins, des mucilages, des vitamines, des sels minéraux, de l'inuline, des alantolactones, des résines, des principes amers et des essences.

Laisser macérer dans un bocal fermé pendant 10 jours, filtrer et presser, cuire 2-3 minutes.

Mesurer le liquide et ajouter l'équivalent en miel de bonne qualité. Bien mélanger, se conserve dans un bocal au frigo.

Posologie :

Adultes : 3 fois 2 cuillères à café par jours

Enfants dès 3 ans : diviser par 2 la posologie.

A bon entendeur – 30 novembre 2021