

## Sirop de prêle.

Le sirop de prêle fortifie les os, les articulations, les tissus et les cheveux, et régénère l'organisme.

Le sirop de prêle est un excellent régénérateur et revitalisant naturel.

Il purifie le corps des dépôts et des toxines et le fortifie. Il décalcifie et reconstitue les minéraux et le silicium, un élément essentiel dont nous sommes souvent carencés. En cas de carence, le corps ne peut se régénérer. Le silicium est essentiel au maintien de la vie, aux processus métaboliques et à la beauté, notamment :

il assure la communication entre le cerveau et les cellules ;

il maintient la souplesse du tissu conjonctif ;

il est essentiel à la biosynthèse de l'acide hyaluronique et des composés qui constituent le cartilage, les os, les articulations, la peau et le système immunitaire [1] ;

il influence les fibres d'élastine et de collagène.

Comme l'écrivait M. Treben, la prêle « élimine, dissout et brûle tout ce qui est malade » et contribue à réguler de nombreux processus. Juin est la meilleure période pour cueillir la prêle et préparer des infusions maison. Pour le sirop, il vous faut de la prêle fraîchement cueillie et légèrement séchée. Étalez-la simplement dans un endroit bien aéré et laissez-la sécher toute une nuit.

## Sirop de prêle – Recette

Ingrédients :

Une poignée de prêle

Un litre de miel liquide

2,4 litres d'eau

6 cuillères à soupe de vinaigre de cidre maison ou non filtré

Une gousse de vanille

½ cuillère à café ou un bâton de cannelle

Versez la prêle écrasée sur une casserole d'eau et portez à ébullition.

Laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes – le temps nécessaire à la dissolution de la silice dans l'eau.

Filtrez, ajoutez le miel, le vinaigre, la vanille et la cannelle.

Portez à nouveau à ébullition, puis retirez du feu après 3 minutes.

Versez le sirop de prêle chaud dans des bocaux stérilisés. Fermez hermétiquement et retournez-les.

Conservez dans un endroit frais et sombre.

Pendant les deux premières semaines, prenez 2 cuillères à soupe trois fois par jour. Ensuite, ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe. Vous pouvez l'ajouter à de l'eau ou du thé.

Bienfaits du sirop de prêle pour la santé :

Renforce les os et améliore leur minéralisation

Consolide les vaisseaux sanguins

Renforce les tissus conjonctifs

Améliore l'état de la peau, des cheveux et des ongles

Détoxifie l'organisme, fixe et élimine les composés d'aluminium par l'urine

Améliore le métabolisme

Stimule le système immunitaire

Fournit des sels minéraux, du silicium et améliore l'absorption de 70 autres éléments

Possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antihémorragiques et anti-oedématueuses.

**REMARQUE :**

La formule avec du miel chauffé est optimale dans ce cas précis. Bien que le miel perde progressivement certaines de ses propriétés lorsqu'il est exposé à la chaleur, il n'en perd pas toutes immédiatement et complètement d'autres.