

## AVEC LE SIROP DE BAIES DE SUREAU, LA GRIPPE EST K.O. !



### UN GRAND BOOSTEUR DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le sirop de baies de sureau noir est un protecteur du système immunitaire et un antiviral puissant. Efficace contre les maux de gorge, la toux et même les allergies respiratoires. Il est idéal pour élever les défenses immunitaires chez l'enfant comme chez la personne âgée.

Les études révèlent qu'il est non seulement immunostimulant mais qu'il inhibe aussi une enzyme appelée neuraminidase. C'est une enzyme qui est utilisée par le virus de la grippe pour pénétrer dans nos cellules et se dupliquer à notre insu. Une étude intéressante du Journal of International Medical Research explique que 90 % des personnes qui souffrent de la grippe et qui prennent le sirop de sureau sont remises sur pied au bout de 2 à 3 jours contre 6 jours pour ceux qui ne le prennent pas. De plus, il a l'air d'agir sur de multiples souches du virus de la grippe, ce qui est intéressant dans le contexte d'un virus en mutation constante.

Préparer son propre sirop de sureau est extrêmement simple. Vous pouvez le faire la première quinzaine de septembre en cueillant des baies fraîches ou à n'importe quel autre moment de l'année en achetant des baies séchées en herboristerie.

Les ingrédients présents dans notre recette ont également un intérêt pour lutter contre virus et infections :

- Le gingembre est chauffant et tonifiant
- La cannelle est chauffante, antibactérienne et antivirale
- Les clous de girofle sont antibactériens, antiviraux et anesthésiants (ce qui est très appréciable en cas de mal de gorge naissant)

Prendre une cuillère à café tous les matins en période hivernale ou une cuillère à soupe matin et soir en cas de coup de froid.

### NOTRE RECETTE

#### Ingrédients :

- 300 g de baies de sureau noir séchées
- 20 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 4 grosses cuillerées à soupe de racines de gingembre
- 2 l d'eau de source
- Sucre de canne bio (quantité égale au volume de décoction)

#### Préparation de la décoction :

Pelez votre racine de gingembre et coupez la en petits cubes. Mettez tous les ingrédients dans un faitout et mettez à bouillir, puis réduisez le feu pour que l'eau reste frémissante. Poursuivez la cuisson pendant une trentaine de minute, à découvert, jusqu'à ce que le volume d'eau ait réduit de moitié.

Pendant ce temps, remplissez vos bouteilles d'eau bouillante pour les stériliser.

Filtrez votre décoction puis pesez-la.

#### Préparation du sirop :

Remettez sur le feu la décoction à laquelle vous aurez ajouté son équivalent en poids de sucre de canne (vous pouvez remplacer une partie par du miel ou du sirop d'érable).

Faites chauffer à feu vif. Quand le mélange bouillonne, laissez trois à cinq gros bouillons (en baissant puis remontant l'intensité du feu), puis retirez, mettez en bouteilles immédiatement et fermez.

Ce sirop se conserve plusieurs mois fermés et plusieurs semaines au froid une fois ouvert.

**Prenez soin de vous !**