

La recette du sirop de la famille Dupuis

Cher lecteur, chère lectrice,

Parmi les croyances irrationnelles qui nous habitent, nous Occidentaux, reste profondément enraciné le mythe du remède miracle, de « l'élixir de vie » capable de nous rendre jeunesse, santé, beauté, bonheur.

Nous savons que cela va contre la logique.

Mais, au plus profond de nous-mêmes, nous gardons l'espoir, insensé, d'une fiole qui contiendrait un remède fabriqué par quelque druide détenteur de secrets enfouis depuis la nuit des temps. ...

En tout cas, le résultat est là :

des millions d'euros dépensés chaque jour pour des produits illusoires,

censés contenir des plantes, des pseudo-vitamines, des mélanges improbables de poudres, présentés dans des récipients aux formes, couleurs et appellations fantaisistes qui n'ont pour effet que d'enrichir ceux qui les vendent... Au mieux, ces produits industriels ont un léger effet placebo.

Au pire, ils nuisent à notre santé, déséquilibrent nos hormones, annihilent des fonctions vitales.

Car la vérité est que les meilleurs secrets de santé sont à rechercher autour de nous, dans notre assiette, notre environnement et notre vie de tous les jours.

Prendre du recul et se souvenir des gestes simples de nos prédécesseurs, qui se fortifiaient avec des produits bruts, simples, non transformés ou à peine transformés. Le miel chargé de pollen de la ruche sauvage, le vinaigre de cidre non pasteurisé des pommes de plein champ, la racine brûlante du raifort ou l'amertume détoxifiante du pissenlit au printemps...

Ce qui me donne l'occasion de révéler ma recette du sirop « miracle » de la famille Dupuis :

Sirop de vinaigre de cidre, miel et cannelle

Très simple à faire et composé uniquement d'ingrédients faciles à trouver, ce « tonique » agit à tous les niveaux de l'organisme. Il soulage de la constipation, réduit l'inflammation, soutient les reins, est bon pour le cœur, prévient et combat les infections urinaires, protège des attaques bactériennes, fongiques et virales, et protège contre le rhume.

La clé de son efficacité sera de n'utiliser que des ingrédients de première qualité :

- véritable cannelle de ceylan (qui est jaune, et composée de plusieurs minces écorces enroulées ensemble, qui s'effritent à la main) ; elle doit être biologique, de façon à ne contenir aucune trace de métaux lourds ;*
- miel cru, biologique de préférence. Miel « bio » signifie simplement que les abeilles n'ont pas pollinisé des fleurs et plantes traitées par des pesticides, des herbicides ni d'autres produits nocifs. « Cru » veut dire que le miel n'a pas été pasteurisé, ce qui préserve les enzymes actifs ;*

- *et bien sûr le véritable vinaigre de cidre doit être non-pasteurisé et biologique. Il contient les bactéries quiensemencent la flore intestinale et stimulent le système immunitaire. Les pommes biologiques ne contiennent pas de pesticides, de métaux lourds ni de toxines.*

La préparation est simplissime : mélanger vigoureusement

- *500 ml de vinaigre*
- *250 g de miel,*
- *ajoutez deux cuillères à café de cannelle finement moulue.*

Placez dans une bouteille hermétique que vous conserverez au réfrigérateur.

Chaque matin et chaque soir, prendre deux cuillères à soupe de ce sirop fortifiant.

Eau chaude, citron et vinaigre de cidre

Voici une autre recette, très simple, qui permet d'alterner avec la précédente.

C'est une concoction que vous pouvez faire en quelques secondes si vous avez les ingrédients sous la main (une concoction est une décoction de plusieurs éléments ; une décoction est une préparation végétale par dissolution dans l'eau chaude).

En buvant un verre tous les matins, juste après vous être réveillé et avant d'avoir mis quoi que ce soit d'autre dans votre estomac, vous expulserez les toxines de votre foie et stimulerez vos enzymes digestives pour une meilleure assimilation de vos aliments, toute la journée.

Tout ce dont vous avez besoin est de l'eau minérale ou filtrée, du vinaigre de cidre (cru et bio encore une fois) et un demi-citron bio. C'est aussi simple que ça !

Encore une fois, la qualité des ingrédients est essentielle. De l'eau de source en bouteille de verre si possible, ou de l'eau filtrée par osmose inverse. Le vinaigre de cidre doit être cru, bio et de préférence non-filtré. Cela veut dire qu'il est un peu trouble et contient de la « mère de vinaigre », les bactéries et levures qui transforment l'alcool en vinaigre.

Le citron doit être bio car il est imbibé de pesticides dans l'agriculture conventionnelle.

Remplissez un verre d'eau chaude, pressez votre demi-citron et versez une bonne cuillère à café de vinaigre de cidre. Buvez par petites gorgées, l'effet est quasi-miraculeux.

A votre santé !

JM Dupuis