

La recette ancestrale de la teinture d'ail

Ingrédients :

- 3 têtes d'ail frais non traité,
- 1 l d'eau-de-vie de fruits à pépins.

1. Épluchez et coupez les gousses d'ail en deux, en laissant le germe. Mettez-les dans une bouteille transparente et remplissez avec l'eau-de-vie.
2. Laissez macérer et dynamiser pendant 3 semaines au minimum, en extérieur au soleil, sur le rebord de la fenêtre par exemple. Ne vous inquiétez pas si la préparation devient verdâtre au bout de quelques jours, ce n'est pas obligatoire, mais si c'est le cas, c'est naturel.
3. Filtrez et conservez au frais dans de petites bouteilles ou de petits flacons en verre teinté.

4. Faites des cures de 21 jours à raison de 25 gouttes 3 fois par jour dans un peu de lait tiède ou de yaourt. Ces cures ont à la fois un effet **antigrippe** et **vermifuge**. Elles se font surtout au printemps et à l'automne. La teinture d'ail lutte contre les **maux d'estomac** et fait **baissé la pression**.

La teinture d'ail est contre-indiquée aux enfants de moins de 6 ans. En externe, cette teinture pourra renforcer l'action d'un cataplasme d'argile ou de pomme de terre, en cas de douleur par exemple.

À retenir

L'eau-de-vie de fruits à pépins réchauffe le métabolisme, alors que l'eau-de-vie de fruits à noyau le refroidit.

