

## Recette pour ne pas tomber malade cet automne

Chère lectrice, cher lecteur,

Ça y est...

Hier soir, en rentrant chez moi, à 19 heures, il faisait déjà nuit.

Et ce matin, j'ai dû ressortir mon manteau de l'armoire pour la première fois de la saison.

Aucun doute, l'automne est bien là.

Bientôt, les arbres se pareront de rouge vif et les feuilles mortes danseront avec le vent.

Mais l'automne, c'est aussi la valse aux infections de tout genre : toux, rhume, grippe...

Alors pour vous éviter de tomber malade ces prochains mois, j'aimerais vous conseiller cette recette de l'herbaliste Christophe Bernard.

C'est une teinture d'échinacée qui fortifiera votre système immunitaire et vous aidera à passer l'automne sans tousser.

Voici comment réaliser facilement cette teinture :

1. Achetez en herboristerie des racines fraîches d'échinacée ainsi que de l'alcool pur ou au minimum à 80°. Hachez finement la plante.
2. Pesez la quantité de racines, puis déposez-les dans un bocal hermétique. Pour 100 g de plante fraîche, ajoutez 200 ml d'alcool. Veillez à ce que toutes les racines soient recouvertes afin d'éviter qu'elles ne s'oxydent et noircissent le mélange. Rajoutez un peu d'alcool en cas de besoin.
3. Fermez le bocal hermétiquement et gardez-le à l'abri de la lumière, pendant deux semaines minimum.
4. Munissez-vous d'une bouteille en verre hermétique, d'un entonnoir et d'un filtre à café non blanchi.
5. Filtrez la macération pour séparer la partie solide de la partie liquide. Une fois l'opération terminée, pressez encore au-dessus de la bouteille, à l'aide d'un presse-purée, le reste de racines. C'est important car cette partie gorgée d'alcool est remplie des propriétés de la plante.
6. Versez le contenu de la teinture dans un petit flacon en verre de 150 ml muni d'un bouchon. Celui-ci servira pour votre usage quotidien. Conservez le reste de la grande bouteille à l'abri de la lumière.
7. Pour renforcer votre immunité, prenez ensuite 1 cuillerée à café de la teinture dans un peu d'eau, toutes les 2 heures (5 fois par jour), dès les premiers signes d'infection.