

L'oxymel : Le remède ancestral à préparer chez soi

Matériel nécessaire

- Pot Masson à large goulot
- Filtre en papier ou coton fromage
- Bouteille ambrée pour la conservation finale

Recette de base (Proportions)

- 300g de miel de forêt biologique
- 100g de vinaigre de cidre de pomme (8% acide acétique)
- 1/4 de cuillère à café de sel gemme
- Plantes recommandées : thym (bronches), sauge (maux de gorge), hysope (rhume/grippe)

Étapes de préparation

- Remplir le bocal d'herbes hachées jusqu'en haut sans tasser.
- Mélanger le miel et le vinaigre (température impérativement inférieure à 40°C pour préserver les enzymes).
- Verser le mélange sur les herbes.
- Remuer le bocal tous les jours pendant 3 à 4 semaines pour favoriser l'extraction.
- Filtrer la préparation et transvaser dans une bouteille ambrée.

Conseils d'utilisation

- Usage quotidien : 1 cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau.
- En cas d'état grippal ou rhume : 1 cuillère à café d'oxymel pur, à répéter si nécessaire.

Conservation et précautions

- Conservation : 6 à 12 mois dans un endroit frais et sombre.
- Contre-indication majeure : Ne jamais donner aux enfants de moins de 12 mois (risque de botulisme lié au miel).