

Bärwurz-Birnhonig-Kur

Cure d'électuaire de poires, de miel et de fenouil des Alpes

Recette et utilisation

Mélange d'épices/ 100g à acheter chez :

JURA -Constance en Allemagne (*Bärwurzgewürzmischung*)

Ou en France :

Les Jardins de Ste Hildegarde ou le Grenier d'Epeautre (*mélange au fenouil des Alpes*)

Mélange d'épices, 100g :

35g de poudre de fenouil des Alpes (*Radix mei*)

28g de poudre de racine de galanga (*rhiz.galangae Alpina officinarum*)

25g de poudre de réglisse (*radix liquiritiae*)

15g de poudre de sarriette (*herba satureja*)

8 poires bio (2 kg)

8 c.s. de miel écumé (200g)

Faire cuire 2 kg de poires coupées en 4 et jeter l'eau de cuisson. Ecraser les poires et ajouter 8 c.s. de miel écumé, puis le mélange de poudres. Cuire brièvement en remuant. Mettre en pots et conserver au frais.

Le miel au fenouil des Alpes peut être consommé pur ou sur du pain. En prendre quotidiennement pendant 6 semaines, et, en fonction de l'âge et du poids :

-1c.c. à jeûn avant le petit-déjeuner

2 c.c. après le repas du midi

3 c.c. avant le coucher

"... C'est là un électuaire plus précieux que l'or, car il enlève la migraine; il diminue la toux que la poire peut provoquer et enlève toutes les humeurs qui sont dans l'homme et le purge, comme on nettoie un vase des moisissures qu'il contient." Ste Hildegarde de Bingen

Hildegard

Nous recommandons de prendre en même temps :

Cure de vinaigre de vin

1 c.s. de vinaigre de vin dans 1 tasse de tisane de fenouil après le repas du soir, pendant 1 semaine

On peut prendre en même temps :

Le probiotique Acidophilus de chez JURA-Constance(Lactobacillus acidophilus Kulturlyophilisat (5500 bactéries/gr.)) et le probiotic Bactoflor 10/20 N3 sans lactose!