L'EAU D'ORTIE...

Pour ceux qui auront la chance, à travers un jardin, un parc ou la nature immédiate, de cueillir des feuilles d'orties, vous pourrez vous préparer une eau de boisson à base de feuilles d'orties...



Cette préparation a été beaucoup plébiscitée car elle est facile et bourrée de bienfaits...

De quoi s'agit-il ?
Simplement mettre une belle poignée de feuilles d'ortie*dans un litre d'eau froide et laisser reposer à température ambiante pendant une nuit.
* on prend les plus belles, celles de la partie terminale.
Filtrer les feuilles et c'est prêt !

Un léger goût de banane sera perceptible, ce qui plaira aux enfants*
*Préparation à faire avec eux...

Au-delà du goût, cette boisson est bourrée de sels minéraux, de silice biodisponible et autres substances précieuses infusées qui vont entre-autre, faire du bien à votre corps, amorcer des processus dépuratifs et d'élimination et par conséquent épauler votre système immunitaire...

À boire comme de l'eau, sans exagération. La préparation est tonique et à moins de vouloir faire la fête toute la nuit, il vaut mieux la boire le matin et en début d'après-midi-midi

En fonction de votre état «d'encrassement » quelques maux d'élimination peuvent apparaître : maux de tête (qui passeront) , diarrhées et autres...

C'est le Printemps, le nettoyage s'impose et ces symptômes disparaissent rapidement ainsi que les toxines...!

Après préparation, elle se garde au frais (frigo jusqu'à 2-3 jours max.) sinon elle se transforme inexorablement en purin d'orties...!
En général, on la prépare quotidiennement

La Nature by Michel Rostalski - Publications | Facebook