# Sirops de plantes

## Pourquoi un sirop

Le sirop était autrefois une forme très administrée très appréciée pour les plantes médicinales. Le sucre permet à la fois
- d'enrober une substance amer pouvant être difficile à ingérer
- de stabiliser le produit fini sans avoir le mettre au réfrigérateur

## La méthode

Nous respectons la méthode traditionnelle de fabrication: après une nuit de macération des plantes dans l'eau, puis nous élaborons le sirop. Les bienfaits du sirop se rapprochent fortement de ceux d'une tisane. Seule la concentration des principes actifs extraits varient

## Quels ingrédients

Pour créer nos sirops, nous utilisons les pantes que nous cultivons et de la cueillette sauvages, dans des lieux préservés.
Nous y ajoutons seulement 2 choses : un sucre de canne blond biologique, celui-ci étant légèrement moins raffiné que le banc.
Et bien sûr de l'eau pour infuser les plantes . Elle provient d'une source située en amont de notre terrain, à St Etienne de Baïgorry.

## Important

Ces indications sont données à titre indicatif, il faut être conscient que seules des doses importantes et répétées s du sirop pourront faire leurs effets lors de
périodes compliquées. Pour plus d'efficacité, il conviendra d'additionner une part de sirops dans une tasse d'infusion, et pour certains maux de s'orienter vers
d'autres formes de préparations.

ITURRIAN

BAIGORRI

# Sirops de plantes

## Acacia
Usage culinaire, floral

## Fenouil commun
Aide à la digestion, désordres intestinaux Infantiles
Se consomme avec de l'eau, du lait, fromage blanc, salades, pickles, viande rouge et poisson

## Fruits rouges (sirop de fraise, framboise, mûres...)
reminéralisants et anti-oxydants

## Lavande officinale
Infusion de sirop, très concentrée, la lavande sera plutôt excitante, tonique ,désinfectante .Elle favorise la transpiration et l'élimination par les urines.
Indiqué dans les affections des voies respiratoires ou digestives, les maladies infectieuses, états fébriles, fatigue.
Se consomme avec de l'eau, du lait, des glaces et desserts

## Mélisse officinale
Apaise les systèmes digestif et nerveux
Se consomme avec de l'eau, le desserts, les fruits, les pickles

## Menthe poivrée
Paresse et troubles digestif, tonique du système nerveux, ne pas consommer le soir.
Se consomme avec de l'eau, salades, desserts

## Ortie (grande)
Hémorragies internes et utérines, saignements de nez fréquents, les hémorroïdes, l'enérite.

ITURRIAN BAIGORRI

# Sirops de plantes

## Pin sylvestre
Avant et pendant la période hivernale, fortifiant et tonique des bronches. Prémuni des différentes infections de la zone ORL.
Se consomme notamment avec eau, vin blanc, fromages, pâtisseries, desserts

## Plantain lancéolé
Protège et soulage des infections et inflammations des voies respiratoires

## Reine des près
Favorise l'élimination des déchets, soulage les douleurs articulaires, les affections fébriles et les troubles des reins et de la vessie.
Se consomme notamment avec eau , lait, pâtisseries, desserts

## Romarin
Aide à la digestion

## Sauge officinale
Apéritive et tonique, elle stimule la digestion et active la circulation.、
Se consomme notamment avec eau, poisson, viande, fromage blanc, fruits et pickles.

## Sureau
Lutte contre le refroidissement et les états fébriles.
Floral en usage culinaire

## Thym commun
Panacée, digestion pénible, affection respiratoire, tonique circulatoire et nerveux, aide à l'élimination des vers, antispasmodique et diurétique.
Se consomme notamment avec eau, viande, poisson, pickles.

ITURRIAN BAIGORRI