

# Deux sirops maison irrésistibles pour toute la famille

## Le sirop pectoral aux oignons

Ingrédients : 3 gros oignons<sup>1</sup> pour 5 citrons et une grosse poignée de sucre candi.

1. Coupez finement les oignons et faites fondre le sucre candi dans le jus des citrons.
2. Quand le sucre est bien fondu, incorporez-y les oignons finement hachés et mélangez bien.
3. Laissez reposer une nuit ; le lendemain votre sirop est prêt. Prenez-le par petites gorgées deux fois par jour en prévention, sinon trois ou quatre fois par jour en cas de toux ou d'extinction de voix, en avalant les morceaux d'oignons<sup>2</sup>.

### La variante express

Hachez les oignons, recouvrez-les de sucre de canne brun et laissez une nuit au réfrigérateur. Le lendemain vous aurez déjà un sirop qui pourra vous dépanner.

### À retenir

Ne faites pas deux cures en même temps. Mieux vaut les enchaîner au printemps et en automne et laisser à votre corps le temps d'en assimiler les bienfaits.

## Le sirop au vinaigre de cidre et au miel

Ingrédients : 1 l de vinaigre de cidre, 500 g à 1 kg de miel.

1. Diluez le miel (pour les adultes 500 g et pour les enfants 1 kg) dans le vinaigre en mélangeant tout doucement puis mettez votre sirop en bouteille pour la conservation.
2. Prenez 1 à 2 cuillères à soupe dans un grand verre d'eau froide ou tiède, 3 à 4 fois par jour, en cure de 21 jours, trois ou quatre fois par an. C'est le meilleur remède préventif pour rester en bonne santé !

En plus de l'utiliser contre les rhumatismes et l'excès d'acidité, vous pouvez employer ce sirop en cuisine pour déglacer vos plats.

### Attention

En raison de son apport en potassium, ce sirop est déconseillé à toute personne souffrant de troubles rénaux.

Pour compléter la recette de base vinaigre-miel

**Pour booster l'immunité :** rajoutez 20 g de chlorure de magnésium.

**Pour soigner le rhume, le rhume des foies, la sinusite :** prenez plusieurs fois par jour 1 à 2 c. à soupe du sirop vinaigre-miel dans un grand verre d'eau froide ou tiède, et mastiquez des morceaux de rayons de miel. Pour prévenir le rhume des foies, commencez la cure 3 semaines avant l'apparition des premiers pollens.

**Contre l'énurésie et l'incontinence urinaire des enfants et des personnes âgées :** ajoutez à la recette de base 1 dl de teinture de bourse-à-pasteur. Prenez 3 à 4 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de ce sirop dans un grand verre d'eau froide ou tiède.

**Contre la fatigue chronique :** ajoutez à la recette de base 1 dl de teinture d'aubépine. Prenez 3 à 4 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de ce sirop dans un grand verre d'eau froide ou tiède. Ajoutez dans l'eau du bain 3 à 5 dl de vinaigre de cidre et restez dans le bain 15 à 20 min.

**Contre les insomnies :** 1 l de vinaigre de cidre pour 1 kg de miel, aussi bien pour les enfants que les adultes. Ajoutez un 1/2 dl de teinture de passiflore et un 1/2 dl de teinture de valériane. Prenez 4 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de ce sirop dans un grand verre d'eau froide ou tiède, dont une fois dans la soirée et une fois au coucher.

**Pour fortifier la mémoire :** ajoutez à la recette de base 2 sachets de 125 mg de safran en poudre pour les enfants et 4 sachets de 125 mg pour les adultes. Prenez 3 à 4 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de ce sirop dans un grand verre d'eau froide ou tiède.

**Pour soulager les varices :** prenez 3 à 4 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de sirop vinaigre-miel dans un grand verre d'eau froide ou tiède et frictionnez les veines variqueuses matin et soir avec du vinaigre de cidre pur.

**Contre le zona :** prenez 4 à 5 fois par jour 1 à 2 c. à soupe de sirop vinaigre-miel dans un grand verre d'eau froide ou tiède, et appliquez du vinaigre de cidre pur sur le zona 4 à 5 fois pendant la journée, et 2 à 3 fois pendant la nuit si vous êtes réveillé. La sensation de brûlure du zona disparaît rapidement et la cicatrisation est plus rapide.

**Contre les brûlures et les coups de soleil :** l'application de vinaigre de cidre pur soulage instantanément et évite la formation de cloques.

<sup>1</sup> Vous pouvez utiliser n'importe quel type d'oignon.

<sup>2</sup> L'oignon cru agit plus vite sur les bronches. Ne filtrez pas votre sirop qui perdrait en efficacité.