

# Le Sirop d'Oignon : Remède Naturel contre la Toux Sèche

---

## Pourquoi utiliser le sirop d'oignon ?

- Propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires naturelles.
- Aide à apaiser l'irritation de la gorge et à calmer les spasmes de la toux sèche.
- Solution économique, naturelle et facile à préparer à la maison.

## Ingrédients nécessaires

- 1 gros oignon jaune ou rouge (connu pour ses composés soufrés bénéfiques).
- 2 à 3 cuillères à soupe de miel de qualité (le miel de thym ou d'eucalyptus est recommandé).
- Optionnel : quelques gouttes de jus de citron frais pour le goût et la vitamine C.

## Étapes de préparation

- Épluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles ou en petits dés.
- Placez les morceaux d'oignon dans un récipient en verre propre et sec.
- Recouvrez généreusement les oignons avec le miel.
- Laissez macérer le mélange à température ambiante pendant 6 à 12 heures (idéalement toute une nuit).
- Filtrez le mélange à l'aide d'une passoire fine ou d'une étamine pour ne récupérer que le sirop.

## Conseils d'utilisation et conservation

- Posologie : Prendre 1 cuillère à café du sirop 3 à 4 fois par jour selon le besoin.
- Conservation : Gardez le sirop dans un bocal hermétique au réfrigérateur.
- Durée de vie : À consommer dans les 3 à 5 jours suivant la préparation.

## Précautions importantes

- Ne jamais donner de miel aux nourrissons de moins de 1 an (risque de botulisme).
- Consultez un médecin si la toux persiste plus d'une semaine, s'aggrave ou s'accompagne de fièvre élevée.
- Ce remède est un complément naturel et ne remplace en aucun cas un traitement médical prescrit.