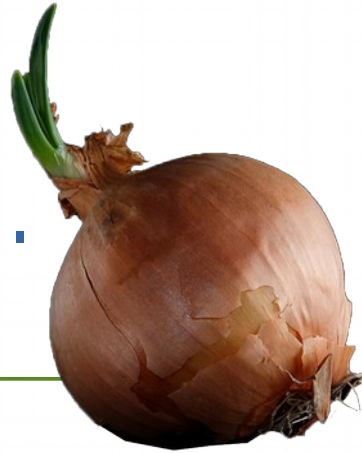


# L'OIGNON...



Carte d'identité

- **nom latin** : *Alium sepa*
- **famille** : Amaryllidacées
- **origine** : Asie centrale
- **description** : espèce herbacée à feuilles et tiges florales creuses
- **période de végétation** : vivace par son bulbe mais cultivée comme annuelle
- **propriétés médicinales** :  
Riche en sels minéraux (potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre, silice), en antioxydant et en vitamines A,B & C, l'Oignon est actif dans bien des indications : prévention de certains cancers, traitement des angines et pharyngites, du mauvais cholestérol et de l'insuffisance rénale...

## Recette de sirop pour angines et pharyngites

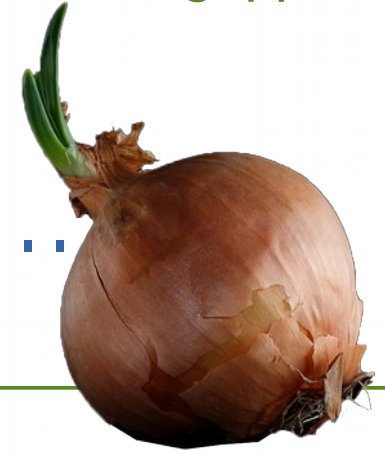
L'oignon est à la fois antiseptique et anti-infectieux. Cuit, il devient émollient et expectorant : il calme ainsi les gorges irritées et aide à l'évacuation des sécrétions bronchiques, apaisant les symptômes du rhume. Se conserve quelques jours.

### *Comment faire du sirop d'oignon ?*

Émincez 100 g d'oignons et faites-les bouillir dans 20 cl d'eau pendant 20 min. Filtrez avant d'ajouter une cuillère à soupe de miel. Mettez le tout à bouillir jusqu'à obtention d'un sirop épais.

*Prenez-en 2 à 6 cuillères à café par jour.*

# L'OIGNON...



Carte d'identité

- **nom latin** : *Alium sepa*
- **famille** : Amaryllidacées
- **origine** : Asie centrale
- **description** : espèce herbacée à feuilles et tiges florales creuses
- **période de végétation** : vivace par son bulbe mais cultivée comme annuelle
- **propriétés médicinales** :  
Riche en sels minéraux (potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre, silice), en antioxydant et en vitamines A,B & C, l'Oignon est actif dans bien des indications : prévention de certains cancers, traitement des angines et pharyngites, du mauvais cholestérol et de l'insuffisance rénale...

## Recette de sirop pour angines et pharyngites

L'oignon est à la fois antiseptique et anti-infectieux. Cuit, il devient émollient et expectorant : il calme ainsi les gorges irritées et aide à l'évacuation des sécrétions bronchiques, apaisant les symptômes du rhume. Se conserve quelques jours.

### *Comment faire du sirop d'oignon ?*

Émincez 100 g d'oignons et faites-les bouillir dans 20 cl d'eau pendant 20 min. Filtrez avant d'ajouter une cuillère à soupe de miel. Mettez le tout à bouillir jusqu'à obtention d'un sirop épais.

*Prenez-en 2 à 6 cuillères à café par jour.*

## ...et le RADIS NOIR



Carte d'identité

- **Nom latin** : *Raphanus sativus var. niger*
- **famille** : Brassicacées
- **description** : plante à racine pivotante pouvant atteindre les 20cm, à tiges florales très ramifiées et à feuilles velues
- **période de végétation** : annuelle
- **propriétés médicinales** : Riche en vitamine C et potassium, il contient également des isothiocyanates et des glucosinolates qui lui donnent des effets anti-mutagènes et anti-carcinogènes. Ses propriétés antiseptiques et antibactériennes sont dues à la présence de raphanine.

### Recette de sirop antitussif

Le sirop de radis noir est expectorant, il s'adresse aux toux grasses et aux bronchites. Ses vertus anti-bactériennes (dus à sa richesse en dérivés soufrés) sont responsables de son efficacité sur les maux de gorge.

#### Comment faire ?

- Laver le radis noir
- Couper le radis en fines lamelles sans enlever la peau
- Peser (ici, j'ai environ 100 grammes de radis noir)
- Préparer une quantité équivalente de sucre de canne roux
- Dans une assiette creuse alterner une couche de radis noir avec une couche de sucre et recommencer
- Laisser reposer 12 heures ou moins
- Recueillir le sirop dans un flacon et conserver au réfrigérateur

Prenez-en 2 à 4 cuillères à café par jour.

## ...et le RADIS NOIR



Carte d'identité

- **Nom latin** : *Raphanus sativus var. niger*
- **famille** : Brassicacées
- **description** : plante à racine pivotante pouvant atteindre les 20cm, à tiges florales très ramifiées et à feuilles velues
- **période de végétation** : annuelle
- **propriétés médicinales** : Riche en vitamine C et potassium, il contient également des isothiocyanates et des glucosinolates qui lui donnent des effets anti-mutagènes et anti-carcinogènes. Ses propriétés antiseptiques et antibactériennes sont dues à la présence de raphanine.

### Recette de sirop antitussif

Le sirop de radis noir est expectorant, il s'adresse aux toux grasses et aux bronchites. Ses vertus anti-bactériennes (dus à sa richesse en dérivés soufrés) sont responsables de son efficacité sur les maux de gorge.

#### Comment faire ?

- Laver le radis noir
- Couper le radis en fines lamelles sans enlever la peau
- Peser (ici, j'ai environ 100 grammes de radis noir)
- Préparer une quantité équivalente de sucre de canne roux
- Dans une assiette creuse alterner une couche de radis noir avec une couche de sucre et recommencer
- Laisser reposer 12 heures ou moins
- Recueillir le sirop dans un flacon et conserver au réfrigérateur

Prenez-en 2 à 4 cuillères à café par jour.