

L'oignon



Consommé partout dans le monde, l'oignon de la famille des alliacés est bénéfique pour notre organisme. Il ne fait pas que pleurer! En cette période d'affections respiratoires, il prend toute son importance. Il en existe plusieurs variétés mais c'est l'une des rares alliacées dont le bulbe ne se divise pas.

« Se mêler de ses oignons »

Il existerait plusieurs hypothèses à cette expression. Cependant, elle pourrait être l'équivalent français de « know your onions », locution née aux États-Unis dans les années 1920. Elle soulignait ainsi que les nombreuses variétés que l'on cultivait à l'époque changeaient de nom selon la région où l'on se trouvait, ce qui rendait difficile toute identification. « s'occuper de ses oignons » pourrait donc vouloir dire « ne se mêler que de ce qui entre dans son champ de compétence ». Une autre hypothèse pour ce mois de mars: une marque d'indépendance des femmes qui avaient le droit de cultiver un coin de jardin où elles faisaient pousser des oignons avant d'aller les vendre sur le marché. Comment une plante potagère peut prendre différents sens ? Oignon aussi désigne le postérieur !!!

Les propriétés :

- anti-infectieux
- anti-inflammatoire

Suivre les messages de la nature : sa couleur indique la teneur en antioxydants : les variétés d'oignons rouges en contiennent plus que les jaunes et les blancs.

**+++ Manganèse, vitamine B6 et C,
Oligo-éléments, soufre**

Indications: En sirop, en cuisine, en cataplasme, en ciboulette, en pansement, avec ses épluchures, en tisane ou encore pour teindre les tissus (riche en pigments). L'oignon regorge d'antioxydants (*agents qui empêchent ou ralentissent la dégradation*) et de *composés soufrés qui sont anti-inflammatoires et anti-infectieux*.

Recette du sirop: déposer dans un bocal un oignon coupé en lamelles. Verser du miel local de bonne qualité, mélanger et laisser macérer 1 nuit. Le lendemain ôter les lamelles et voilà votre sirop est prêt (ne donner qu'à partir de 1 an). Consommer plusieurs cuillères à soupe par jour.

Autre conseil en cas de toux: 1 ou 2 oignons épluchés et coupés en quart sous le lit pour toute la nuit.

Précautions: Déconseillé aux personnes ayant le syndrome de l'intestin irritable

Veillez toujours à avoir une hygiène de vie qui correspond aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress (stage les 27, 28 et 29 mars), alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible!