



LAURENCE MOUTON/LES CUISINES/PHOTONONSTOP - PHOTUMPS/STOCK.ADOBE.COM - ANGEL SIMON/STOCK.ADOBE.COM

L'oignon un remède naturel

L'idéal serait de manger de l'oignon à tous les repas, cru ou cuit - à condition de bien le digérer, évidemment. Cette plante potagère, cultivée partout dans le monde depuis cinq mille ans, est disponible toute l'année. Elle est indiquée dans les cas de rétention d'eau, d'obésité, d'hypertension et de goutte. Elle stimule le foie et est conseillée aux diabétiques pour ses propriétés hypoglycémiantes. Son action bénéfique sur le système cardiovasculaire est largement reconnue, et c'est aussi une des meilleures sources en sélénium de notre alimentation (antioxydant efficace pour lutter contre le vieillissement, entre autres). Antiseptique, l'oignon s'oppose à la prolifération microbienne...

À tester en cure

Pour améliorer sa santé en général, mais aussi en cas de fatigue, bronchites à répétition, rhumatismes ou tendance au diabète, vous pouvez tester la cure naturelle suivante. Faites bouillir un litre d'eau, versez-le sur quatre gros oignons coupés en morceaux, laissez reposer une nuit, passez la préparation et buvez ce litre au cours de la journée. On peut suivre cette cure pendant deux ou trois

semaines et la renouveler à volonté.

Des astuces maison

- En cas de coupure : appliquez sur la blessure la fine pellicule qui sépare chaque couche de l'oignon ; c'est un véritable pansement antiseptique.
- En cas de piqûre d'insecte : frottez avec un oignon coupé en deux pendant quelques minutes pour soulager.
- En cas de rhume : coupez un oignon en deux et posez-le sur votre table de nuit au moment de vous coucher. Évidemment, sur le moment, ça sent un peu fort, mais, grâce aux essences d'oignon qui se diffusent, vous pourrez bien dormir, le nez débouché et peut-être même vous réveillerez-vous débarrassé de votre rhume !

• En cas de verrue : creusez un oignon, remplissez-le de gros sel et frottez vos verrues matin et soir avec le liquide qui s'écoule de la plante.

• Si vous tousssez : émincez très finement 100 g d'oignons et faites bouillir dans 20 cl d'eau

pendant dix minutes. Filtrez et ajoutez deux bonnes cuillères à soupe de miel. Mettez à nouveau sur le feu et laissez bouillir jusqu'à obtenir un sirop épais. Prenez-en deux à six cuillères à café par jour. •

SOPHIE LACOSTE

I

Dans le monde, il existe plus d'un millier de variétés d'oignons. Dans l'Hexagone, où une cinquantaine d'entre elles sont proposées au « catalogue officiel français », on les classe en fonction de la couleur des bulbes : blanche, jaune, rose, rouge...