

# LES BIENFAITS DE L'OIGNON

Les oignons sont riches en certains composés extrêmement puissants, aux nombreux bienfaits pour la santé. Dans les dernières décennies, des dizaines d'études liées aux bienfaits de l'oignon ont démontré que les oignons pouvaient procurer une protection exceptionnelle pour le système cardiovasculaire et les nerfs.

Par ailleurs, les oignons améliorent le système immunitaire, empêchent la propagation de plusieurs types de tumeurs et équilibrent les hormones. Les bienfaits des oignons sont nombreux et préservent la santé de l'organisme.

Les oignons peuvent prévenir le durcissement des artères, diminuer le taux de cholestérol, stabiliser la pression artérielle et améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins. Bien qu'on ne puisse pas prétendre que l'oignon peut guérir le cancer, il est certainement utile de l'ajouter à toute thérapie, car il peut réduire le risque de cancer.

Beaucoup de scientifiques ont été surpris lorsque des études ont prouvé que l'oignon avait la capacité de modifier la glycémie, luttant contre le diabète et l'obésité.

Il est vrai que l'oignon ne peut à lui seul vous garder en bonne forme, mais il va certainement vous aider à atteindre ce but. En effet, l'oignon limite la consommation de sucres et de graisses et aide l'organisme à stabiliser le poids et la glycémie.

## La valeur nutritive de l'oignon

Les oignons sont riches en un type de flavonoïde connu sous le nom de quercétine. Ce flavonoïde est un puissant antioxydant qui a des propriétés anti-cholestérol, anti-inflammatoires et antihistaminiques.

De plus, les oignons agissent comme un antibactérien et éliminent les toxines et les radicaux libres de l'organisme. Les parties de l'oignon les plus riches en quercétine sont le bulbe qui est près de la racine et les couches les plus proches de la peau. La meilleure option est de consommer des oignons locaux et de culture biologique.

## **Les 10 bienfaits des oignons :**

### **1. Les oignons pour calmer la fièvre**

Voici une recette simple pour calmer la fièvre grâce aux bienfaits des oignons :

Hachez quelques oignons et pommes de terre. Ajoutez un peu d'ail haché, mélangez et répartissez cette mixture dans deux chaussettes. Gardez-les toute la nuit et placez un chiffon imbibé de vinaigre de cidre sur votre front.

Cette recette simple permettra de stabiliser la température en une heure.

### **2. Le jus d'oignon pour soigner les blessures chirurgicales**

Le jus d'oignon est un remède naturel et efficace qui permet de guérir les blessures sans avoir recours aux produits pharmaceutiques. De plus, il peut vous aider à prévenir les cicatrices chez les personnes brunes.

### **3. Les oignons contre le rhume**

Depuis des siècles, les oignons sont utilisés comme un remède naturel contre le rhume. Vous pouvez faire bouillir un oignon et boire l'eau comme un thé, avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi simplement le manger cru dès l'apparition des premiers symptômes du rhume.

### **4. Les oignons contre la toux**

Recette à base d'oignon contre la toux :

Pelez et coupez en deux un gros oignon. Utilisez  $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de sucre brun pour couvrir les surfaces de ces deux moitiés. Laissez reposer pendant une heure pour obtenir un sirop. Consommez ce remède deux fois par jour.

Le sucre brun est utilisé pour rendre le jus d'oignon plus comestible. Ceci est un remède efficace, simple et pas cher pour combattre la toux. Vous pouvez également préparer un jus d'oignon avec un peu de miel.

### **5. Pour soulager une irritation des yeux**

Dans le cas d'une irritation des yeux, il suffit de couper une tranche d'oignon pour stimuler les larmes. Cela permettra d'arrêter instantanément l'irritation. Évitez de masser ou frotter vos yeux avec des oignons car cela va aggraver la situation.

### **6. Contre l'accumulation de cire et l'otalgie**

Si vous avez souvent des maux d'oreille ou un trouble causé par l'accumulation de cérumen, mettez un peu d'oignon dans votre oreille. Utilisez la partie centrale de l'oignon (le cœur) car il a des propriétés anti-inflammatoires puissantes et cela va certainement soulager la douleur. De plus, ce remède rend la cire d'oreille facile à retirer.

Utilisez ce remède avant d'aller au lit, vous ressentirez les bienfaits de l'oignon dans la matinée.

### **7. Les oignons pour soigner les blessures**

Utilisez une tranche d'oignon sur les blessures afin d'éviter les infections et désinfecter la zone. Ensuite, déposez de la peau d'oignon sur la zone concernée. De cette manière, vous allez nettoyer la peau et arrêter le saignement.

Si vous avez une blessure plus grande, mettez un morceau de gaze afin de maintenir la peau de l'oignon, vous pouvez la changer deux fois par jour.

## **8. L'oignon pour calmer les brûlures**

En cas de brûlure, prenez un oignon et coupez-le en deux. Appliquez sur la zone touchée et laissez agir pendant environ 2 minutes, vous remarquerez les bienfaits de l'oignon au bout de 60 secondes.

Après cela, mélangez quelques blancs d'œufs et appliquez-les sur la brûlure. Une fois séchés, placez un morceau de gaze sur la zone touchée. Changez le bandage en cas de besoin.

La brûlure sera rapidement soignée et vous n'aurez pas de cicatrice.

## **9. Les oignons pour éliminer l'infection**

Vous pouvez utiliser de la pâte d'oignon pour éliminer l'infection :

Faites bouillir un peu de lait et mettez-le sur une tranche de pain blanc. Ajoutez un peu d'oignon râpé sur le pain. Mélangez le tout pour obtenir une pâte.

Ensuite, nettoyez soigneusement la zone touchée et appliquez cette pâte à base d'oignon. Laissez agir pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne dure, et retirez-la.

Après quelques heures, les bienfaits de l'oignon agissent et l'infection devrait commencer à quitter le corps. Vous n'aurez qu'à nettoyer la partie infectée, puis répéter la même procédure deux fois par jour jusqu'à éliminer totalement l'infection. Cela prendra entre 2 ou 10 jours, tout dépend de l'infection.

## **10. Pour soulager les piqûres d'abeilles et d'autres insectes**

Après une piqûre d'abeille ou d'un autre insecte, la première chose à faire est de retirer le dard. Ensuite, couvrez la zone avec de l'oignon blanc concassé ou râpé.

Les oignons sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires puissantes, donc lorsque vous utiliserez ce remède, le gonflement va diminuer et grâce aux propriétés antihistaminiques des oignons, vous serez protégé de toute réaction allergique.