



## L'oignon



***L'oignon est un aliment dont on dispose à peu près toujours dans sa cuisine. Très apprécié de nos grands-mères, l'oignon est l'allié incontournable de votre santé. Choisir impérativement des oignons de culture biologique.***

Si vous êtes enrhumé, coupez un oignon en deux et posez-le sur votre table de nuit. Grâce aux essences d'oignon qui se diffusent, vous pourrez bien dormir, vous réveiller le nez débouché, et, avec un peu de chance, votre rhume sera passé pendant la nuit.

En cas de forte fièvre, hacher finement trois ou quatre gros oignons et confectionner un emplâtre autour des pieds.

En cas de coupure, un pansement antiseptique : il suffit d'appliquer sur la blessure la fine pellicule qui sépare chaque couche de l'oignon.

Un coton imbibé de jus d'oignon peut être appliqué sur les dents malades et douloureuses.

En cas de migraine, un cataplasme d'oignon cru à appliquer sur le front.

En cas de piqûre d'insecte appliquer sur la piqûre une tranche d'oignon crue.

Le cholestérol peut baisser avec l'oignon.

D'après une étude britannique, les plantes appartenant au genre *Allium* ( *le poireau, l'oignon, l'ail cultivé, l'échalote, la ciboulette* ) pourraient prévenir et traiter l'arthrose.

Un oignon pour soulager les tensions émotionnelles : masser le sternum avec un oignon coupé en deux.

Oignon contre l'hypertension : Les oignons sont excellent pour le cœur ! Pour cause, ils contiennent de la quercitrine et un antioxydant qui permet de faire baisser la pression sanguine. Consommer deux oignons par jour.

Écraser l'oignon et mettez-le dans une compresse à appliquer sur l'abcès. Cette compresse le fait mûrir.

L'oignon est très bénéfique pour décongestionner la prostate.

## ET LE MEILLEUR POUR LA FIN

Dans chaque pied, nous trouvons la correspondance de nos organes. Vous pouvez masser les zones réflexes de vos pieds pour vous détendre, stimuler l'organisme, améliorer votre état de santé général, ou encore agir sur un organe précis. Ou bien, profiter de la nuit pour un traitement complet de votre corps avec l'oignon.

Coupez finement des rondelles d'oignons frais et remplissez en le fond d'une paire de chaussettes. Enfilez les chaussettes et gardez-les toute la nuit. Il est important que toute plante du pied soit en contact avec l'oignon frais.

