



L'OIGNON

L'oignon, *allium cepa*, est une espèce herbacée vivace par son bulbe unique, dont l'origine sauvage se trouve en Asie Centrale. Consommé en grande quantité dans l'Antiquité, c'est un légume MAGIQUE aux vertus thérapeutiques très diversifiées.

De multiples variétés existent donc les propriétés varient. Certaines sont protégées, comme l'oignon jaune des Cévennes, l'oignon de Roscoff ...

L'oignon est consommé à la fois comme légume et comme condiment.

Ses propriétés thérapeutiques se rapprochent de celles de l'ail.

Il se compose de flavonoïdes, notamment la quercétine, qui sont de puissants antioxydants, capables de protéger nos cellules de tout type d'agression. A préciser que les oignons rouges contiennent 2 fois plus de flavonoïdes que les jaunes, qui en contiennent plus que les blancs.

Les propriétés thérapeutiques de la quercétine sont nombreuses et sont accrues par la présence de vitamine C dans l'oignon.

- c'est un régulateur de la glycémie

- on peut l'utiliser comme pansement gastrique, ce qui permettra une meilleure assimilation des nutriments, une amélioration des terrains allergiques (allergies aux pollens, rhume des foins ...), une digestion facilitée (coliques) et un booster du système immunitaire (protection du système pulmonaire et de la sphère ORL)

Les vertus de la quercétine sont d'autant plus intéressantes qu'elle se libère rapidement dans le sang, pour un effet quasi immédiat.



L'oignon rouge contient également des anthocyanes, comme la vigne rouge, que l'on consomme pour faciliter le retour veineux.

L'oignon contient enfin de nombreux composants soufrés, tout comme l'ail, qui contribuent aux fonctions détoxifiantes du foie.

A CONSOMMER TOUTE L'ANNÉE SANS MODÉRATION !!