

## L'OIGNON, YANG CONG 洋葱 en chinois par Jean Péliissier



Il est consommé depuis des millénaires dans ce pays, mais aussi quasi dans le monde entier.

Originnaire il y a plus de 4000 ans d'Asie Centrale, on en retrouve des traces chez les Égyptiens, les Grecs, les Romains...

L'oignon est une plante herbacée de la famille des liliacées.

Il en existe de très nombreuses variétés, des blancs, des jaune paille, des rouges, des rosés, avec des vertus quasi identiques.

Il est considéré à la fois comme un légume, mais aussi comme un condiment ayant d'extraordinaires propriétés médicinales, comme nous allons le voir.

Pour la petite histoire, savez-vous que la pelure d'oignon sert à boucher les deux extrémités d'un roseau creux et permet alors la fabrication d'une flûte appelée Mirliton.

En 90, lors d'une réforme de l'orthographe, on a enlevé le (i), mais j'emploierai ici le mot traditionnel : oignon.

Un proverbe auvergnat dit : « *Ail le soir, oignon le matin : c'est le malheur du médecin* ».

### Que dit la médecine chinoise ?

L'oignon, **Yang Cong**, 洋葱 est de saveur **Piquante** et **douce** et de nature **Tiède**.

Je vous rappelle que la saveur douce est bonne pour le « logiciel rate-pancréas » et qu'un aliment piquant est un aliment pour le poumon et le gros intestin.

Les méridiens organes destinataires sont :

- la Rate,
- l'Estomac et
- le Poumon.
- 

**Yang Cong a pour principales actions :**

- de régulariser le Qi du Foyer moyen, Rate-Estomac
- de tonifier et tiédir la Rate.

### Ses actions principales :

\*L'oignon permet de lutter contre les distensions de l'estomac souvent dues à une stagnation de Qi, d'énergie de l'estomac.

\*En tonifiant l'énergie de la Rate, l'oignon contribue à faciliter la digestion.

\*C'est un anti-diarrhéique notoire.

\*L'oignon aide à la digestion des céréales, des légumineuses, des féculents. Quand on mange par exemple un plat de lentilles, il convient de les cuisiner avec un émincé d'oignon. Cela évitera d'avoir des flatulences trop importantes.

\*Pour toutes les piqûres de guêpe ou d'insecte, on frotte la lésion pendant 2' avec un oignon coupé en deux.

\*Les Chinois expliquent qu'une consommation régulière d'oignon permet d'accroître la force musculaire. Il faut se rappeler que la Rate est à mettre en relation avec les chairs et les muscles en MTC.

\*L'oignon est très intéressant en cas de rétention de liquide. On dit qu'il soutient la diurèse.

\*Dans la tradition populaire, on sait que prendre de l'oignon en cas d'infection pulmonaire avec présence de crachats, de Tan, favorise l'expulsion de ces mucosités.

\*De même, traditionnellement, on peut montrer que la présence d'oignon dans les pièces d'une maison, au moment d'épidémie de grippe, protège les occupants. On a pu retrouver les virus de grippe dans la chair de l'oignon !!! Ce n'est pas un attrape-mouche, mais un attrape-virus.

\*Une recette à tenter : « on coupe les deux extrémités d'un oignon. On le pique avec une fourchette à une des extrémités et on le pose à côté d'un malade atteint de pneumonie.

L'oignon noircit très rapidement à cause des germes et l'état du patient s'améliore considérablement !!! »

\*Que ce soit l'ail ou l'oignon, il est d'usage dans de très nombreux pays d'en placer dans les chambres à titre de protection. On dit même que cela a protégé les gens pendant la peste noire.

\*Selon la théorie des signatures, les oignons ressemblent aux cellules du corps. A ce titre l'oignon aide à nettoyer les déchets de toutes les cellules du corps.

Les larmes produites lors de l'épluchure permettent de « laver » la couche épithéliale des yeux.

### **Que disent les recherches modernes ?**

\*Il a été démontré que l'oignon était un aliment majeur dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Il possède en effet des vertus hypocholestérolémiantes et hypotensives. C'est un antiagrégant plaquettaire. Il a aussi d'importantes vertus anti-oxydantes.

\*Il contient des composés soufrés. Ce sont eux qui font pleurer et chargent l'haleine. Et ces composés ont des vertus hypoglycémiantes. Ils sont donc très intéressants pour les diabétiques.

\*Il dissout l'acide urique responsable des crises de goutte, de douleurs articulaires et de calculs rénaux.

\*Il possède au même titre que l'ail, l'échalote, la ciboulette, la ciboule, d'excellentes propriétés anticancer. Des études ont montré que les extraits d'oignons pouvaient inhiber le processus de mutation cellulaire à l'origine des cancers, mais aussi d'éliminer la prolifération de cellules cancéreuses.

### **Mode de préparation**

\*Doit-on le manger cru ou cuit ?

Dans les pays asiatiques, on préfère le consommer cuit. Il stimule alors la digestion et tonifie la Rate-Estomac.

Cru, il permet de lutter contre l'HTA, les maladies cardio-vasculaires, le diabète. Mais il est plus indigeste. C'est une question de tolérance individuelle.



\*Si vous ne voulez pas trop pleurer au moment de l'épluchage, coupez-le tout de suite après la sortie du réfrigérateur et sous l'eau. Le froid et l'eau évitent que les composés soufrés, très volatils, vous fassent venir la larme à l'œil.

\* Il convient de choisir les oignons de garde, fermes, brillants, à la pelure bien sèche. Évitez ceux qui ont des meurtrissures, des taches et évidemment pas de germes. Des oignons « bio » seraient le mieux.

\*Il aura plus de goût et de valeurs nutritives s'il est brièvement revenu dans de l'huile ou dans un autre corps gras, en le laissant croustillant sans le laisser brunir.

### **Contre-indications**

\*ne pas prendre cru en cas d'estomac sensible.

\*Nous savons que la nature piquante et dispersante est à mettre en relation avec les Poumons. On devrait s'abstenir d'en prendre, surtout cru, en cas de fièvre, ou de maladies inflammatoires comme des conjonctivites, des problèmes de prurit cutané.

### **Conclusion**

Vous avez bien compris que dans la « pharmacie du Bon Dieu », l'oignon tient une place de choix. On pourrait presque dire que la « loi des neuf jours » ne s'applique pas à ce légume-condiment. En effet, il peut entrer dans la composition de très nombreux plats diététiques, de façon quasi quotidienne.

Manger donc souvent de l'oignon, cuit, cru, dans les soupes, etc...

Enfin un dernier clin d'œil au sujet de l'oignon :

Paul Claudel a dit : « *Est-ce que la Vérité n'a pas dix-sept enveloppes comme les oignons ?* »