

# CEBOLLA

(Allium cepa)

Aún que es considerada una hortaliza modesta ("aliño de los pobres"), la cebolla tiene propiedades medicinales y es un muy buen complemento nutritivo. Es una verdadera fuente de salud.

## Historia:

Como cultivo se conoce desde muy antiguo. La conocían los Sumerios (en el S. VI a. de n. e., en Grecia y Roma en el S. V a. n. e. y fue traída por Colón en 1492 a América. Las inscripciones faraónicas señalan la presencia de la cebolla en Egipto. Durante la Edad Media, la cebolla podía estar presente en los menús palaciegos como en los platos más modestos.

## Características

Planta bianual: Primer año o fase: vegetativa desde plántula hasta la formación del bulbo, que es el órgano de la etapa de receso. Segundo año o fase reproductiva, corresponde a la producción de semillas.

## PROPIEDADES CURATIVAS

Sus propiedades terapéuticas se aprovechan mejor si se come cruda ya que la mayor parte de ellas están en las sustancias volátiles. Si no se tolera cruda se puede aliñarla con aceite de oliva (pica menos) o bien comer poca pero más seguido o ligeramente cocida. Tiene un efecto alcalinizante sobre el organismo lo que ayuda a remineralizar y eliminar toxinas fácilmente. Es un buen diurético y recomendable en edemas, hinchazones o problemas de las vías urinarias. Los hombres deben aprovechar que también beneficia a la próstata.

Ayuda en los reumatismos ya que favorece la eliminación del ácido úrico. Su riqueza en Azufre y otros

# Hierbas Medicinales



compuestos azufrados hacen que sea especialmente indicada para fortalecer el cabello y mantener una piel más sana.

Los compuestos azufrados y sus flavonoides le confieren también un gran poder bactericida. En casos de tifus, gripes, y otras infecciones será de gran ayuda consumir mucha cebolla.

El sistema nervioso también se beneficia del contenido en fósforo y azufre, por lo que es recomendable su consumo en personas con depresión, agotamiento nervioso o insomnio.

La cebolla ayuda a las arterias ya que sus minerales favorecen la elasticidad sus paredes y limpian el colesterol. Es por este motivo muy indicada en problemas cardiovascular e hipertensión.

Es también recomendada en casos de asma ya que gracias a su riqueza en Tiosulfatos, alivia la constricción de los bronquios. Como también es rica

en Quercitina que alivia las alergias (otro factor que complica el asma) tiene un doble efecto beneficioso.

## EFICAZ CONTRA LA DIABETES

Su alto contenido en glucoquinina, disminuye el nivel de azúcar en la sangre, y no aporta azúcares, grasas y calorías. Estos factores hacen que la cebolla esté indicada en dietas para personas diabéticas.

## CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

El alto contenido en fibra es una forma eficaz ayuda contra el estreñimiento. La cebolla cocida puede resultar muy beneficiosa por su aporte de agua, que actúa favorablemente en el proceso.

La siguiente receta resulta muy eficaz para ayudar si se padece estreñimiento: cocer una cebolla cortada en trozos en medio litro de agua con r. de sal, y beber el líquido de la decocción y beber una taza por la mañana y otra por la noche.

## BUENA PARA LOS RIÑONES

La cebolla es diurética y es especialmente indicada para conseguir un buen funcionamiento de los riñones. Para ello es necesario triturar dos cebollas y macerarlas, durante seis días, en un litro de vino blanco seco. Beber el líquido obteniendo vino de cebolla que se puede tomar durante una semana, a razón de 60-80 ml.

Información nutricional (por 100 g):

- Fibra 1,3 gr.
- Calorías 23
- Proteínas 0,9
- Potasio 140 mg.
- Calcio 31 mg.
- Fósforo 32 mg.
- Vitamina C 25 mg.
- Muy rica en Azufre



Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

ecovisiones

Click aquí

