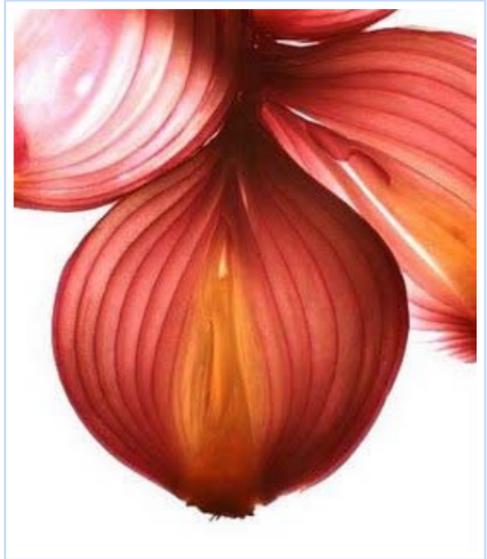


Propiedades de la Cebolla

LUNES 29 DE JUNIO DE 2009

La cebolla estimula el apetito y regulariza las funciones del estómago, es diurética, por lo tanto es un medio importante, como depurativo del organismo. También es muy buena para todas las afecciones respiratorias, cuando tenemos tos, catarro, resfío, gripe, bronquitis, si nos preparamos el jugo de 1 cebolla junto con el jugo de 1 limón y 2 cucharadas de miel y lo tomamos caliente nos ayudará a recuperarnos. No debemos olvidar que las cebollas crudas o cocidas o también su jugo, funcionan muy bien en caso de estreñimiento. Es un gran desinfectante, por lo tanto comerla sobre todo cruda, nos ayuda a protegernos contra las enfermedades infecciosas.. Otras de sus propiedades es que nos ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello, haciéndonos fricciones en la cabeza, con su jugo frecuentemente. Contiene vitaminas y sales minerales, azufre, fósforo, hierro, calcio, sodio, magnesio etc.....



Para aquellos que son diabéticos, incorporar la cebolla a su tratamiento es muy importante ya que ellos necesitan depurar su sangre y la cebolla ayuda a depurarla, desinfectándola, ya que actúa eliminando las impurezas de la sangre, tornándola más limpia y pura y por lo tanto con más defensas. Como punto final les sugerimos, aprovechando de la generosidad y de los conocimientos del Señor Kozel, esta fórmula sencilla para ayudarnos a limpiar y rejuvenecer nuestro cutis.

Extraer el jugo de una cebolla cruda y aplicarlo una o dos veces seguidas, sobre el rostro, masajeándolo hasta que lo absorba totalmente. Este procedimiento embellece nuestro rostro. No desaprovechemos esta oportunidad ya que es fácil, rápida, económica e inofensiva

La cebolla, sana y nutritiva, esconde numerosas propiedades medicinales entre sus capas y además resulta muy versátil en la cocina.

La cebolla es rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo, ... También abundan la vitaminas A, B, C y E.

Además alberga un aceite esencial que contiene una sustancia volátil llamada aliilo, con propiedades

bactericidas y fungicidas. Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia hipoglicémica considerada la «insulina vegetal», pues ayuda a combatir la diabetes.

Circulación: La presencia de aliina, aunque en menor cantidad que en el ajo, la hace muy importante en otorgar a esta planta propiedades antitrombóticas (no formación de coágulos en la sangre) por lo que resulta muy adecuada para fluidificar la circulación sanguínea y evitar o luchar contra las enfermedades circulatorias siguientes: arteriosclerosis, colesterol, hipertensión, angina de pecho y otras relacionadas con una mala circulación como las hemorroides. (Macerar 300 gr. de cebolla en un litro de agua durante 12 horas. Tomar tres vasos al día)

Diurético: Favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de reumatismo, gota, hidropesía, edemas, y vejiga.

Bactericida: Por su contenido en compuestos ricos en azufre, es, junto con el ajo, uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio (gripe, bronquitis, faringitis, etc.) y digestivo (putrefacciones intestinales, diarrea, etc...) (Jarabe de cebolla: Decocción durante una hora de la misma cantidad de cebolla que de agua. A la preparación resultante, se le añade 1/5 parte de miel y 1/3 de azúcar. Remover hasta que tenga una buena consistencia y tomar tres tazas al día) (Vahos de cebolla en agua hirviendo)

La cebolla mezclada con miel a partes iguales aclara la voz y soluciona el problema de la ronquera. (Beber 3 cucharadas diarias del jugo de la mezcla de cebolla con miel)

Digestivo: Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en aquellos casos en que exista hiperclorhidria (acidez estomacal) así como en estómagos delicados. ()

Estudios recientes parecen asociar el consumo de la cebolla con la inhibición del cáncer. Los compuestos azufrados parecen ser los responsables en la lucha contra la aparición de células cancerosas en el estómago. El flavonoide quercetina, por sus efectos antioxidantes, también parece jugar el mismo papel en este sentido.

Alergias: Este mismo flavonoide resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen. Un remedio eficaz contra la fiebre del heno consiste en macerar una cebolla pelada y troceada en un vaso de agua durante un par de minutos. Luego se bebe el agua.

Osteoporosis: Estudios realizados sobre ratones, parecen demostrar, según investigaciones realizadas en Suiza, como la ingesta diaria de este alimento favorece el desarrollo del tejido óseo, disminuyendo en un 20 % la osteoporosis.

Picaduras de insectos: Sus propiedades bactericidas la convierten en un buen desinfectante contra las mordeduras o picaduras de animales, especialmente de insectos. (Mojar la zona afectada con el líquido de una cebolla fresca machacada)

Verrugas: Las verrugas pueden eliminarse si diariamente aplicamos dos o tres veces un emplastro con el jugo de una cebolla machacada en vinagre.

Loción capilar: Además de estimular el folículo piloso, el azufre, elimina la caspa y ayuda a conservar el cabello. La quercetina tiene su papel en este sentido (Realizar fricciones diarias del jugo de la cebolla tierna)

Sabañones: Para eliminar el picor, muy habitual en la presencia de sabañones, así como por su riqueza en aliina, uno de los mejores antibióticos naturales, la utilización de la cebolla cruda puede resultar muy adecuada (Restregar una cebolla cruda sobre los sabañones) En el Cabello: Si quieres que el pelo te crezca rápidamente y que además luzca brillante y saludable, tenemos el remedio para ti. Sólo tienes que trocear una cebolla en varias porciones e introducirla en el bote de champú que usas normalmente. Déjala reposar durante unos 15 días y después aplícatelo con cada lavado. No te preocupes si cuando tienes el pelo mojado te huele a cebolla porque cuando se seca el olor desaparece. ¿Preparada para lucir melena?