

Acqua di cipolla

Si trita molto finemente una cipolla intera, la si pone di sera in un bicchiere, aggiungendo acqua oligominerale quel tanto che basta a coprirla. Si lascia riposare per tutta la notte ed al mattino si cola e si beve a digiuno.

Durante la notte gli elementi volatili della cipolla hanno il tempo di evaporare, per cui il sapore di quest'acqua non è sgradevole. In ogni caso si potrà utilizzare la cipolla di Tropea, che ha una minore concentrazione di sostanze aromatiche.

In questa preparazione nutrizionale si sfrutta l'azione diuretica e litica della cipolla. Il suo uso costante per qualche settimana svolge un'azione di pulizia e di disinfezione delle vie urinarie. In presenza di renella, una indagine strumentale effettuata dopo un mese di trattamento ha fatto rilevare quasi sempre la scomparsa della stessa e spesso anche una riduzione volumetrica di eventuali calcoli presenti.

Per l'azione diuretica e protettiva delle vie urinarie, tipica della cipolla, sarà indispensabile utilizzare questa preparazione nelle iperuricemie e soprattutto in presenza di alti valori pressori diastolici, naturalmente insieme ad altri accorgimenti dietoterapici generali.