

**FERMA
GLI STARNUTI
CON LA**

cipolla

La trovi in commercio tutto l'anno. Ed è uno degli ortaggi più utilizzati (insieme all'aglio) per la cura di diversi disturbi. Il merito è delle 150 sostanze attive che contiene oltre a vitamine, minerali, enzimi e oli essenziali», puntualizza la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

SCIOGLIE IL CATARRO

«La cipolla ha una spiccata azione antibiotica che, associata a quella espettorante, la rende utile nei casi di bronchite e raffreddore», spiega la nostra esperta. «Non solo. Ha anche un effetto antinfiammatorio sulle mucose delle vie respiratorie: i suoi estratti etanolici attenuano in particolare le reazioni allergiche, mentre i tiolsulfinati favoriscono la broncodilatazione». Se vuoi verificarne l'efficacia prova lo sciroppo di cipolla. Tagliane una a fettine sottili, stendila su un piatto e coprila di miele. Ripeti l'operazione 3-4

**MANTIENE GIOVANI
TUTTE LE CELLULE
CON ZINCO E SELENIO**

volte, in modo da ottenere una specie di torta. Lascia riposare 24 ore, quindi raccogli il miele che cola ai lati della composizione e prendilo

Preziosissima al cambio di stagione: blocca i primi raffreddori (anche allergici)

a cucchiaini (3-4 al giorno) per sciogliere il catarro e attenuare i sintomi di raffreddore & Co.

PREVIENE I TUMORI

«Grazie alla presenza di selenio e zinco (due potenti antiossidanti) la cipolla è l'ideale per ritardare l'invecchiamento di tutte le cellule», aggiunge Anna D'Eugenio.

«Sembrirebbe inoltre giocare un ruolo nella prevenzione di molti tumori per l'azione combinata

di terpeni e flavonoidi (in particolare la quercetina), che impedirebbe la produzione intestinale delle nitrosammine, sostanze cancerogene».

FA BENE AI RENI

Se soffri di calcoli, prova a "disgregarli" aggiungendo alle tue insalate 50 g di cipolla. «Apporterai sali minerali e acido glicolico capaci insieme di aumentare l'eliminazione di cloruri e urea», spiega la nostra esperta. «Il risultato sarà una diminuzione dei calcoli ma anche dei cristalli che si depositano nelle articolazioni, come in chi ha problemi di gotta».

AIUTA IL CUORE

La cipolla ha un elevato potere diuretico: ti aiuta sia a depurarti e a sgonfiarti, sia ad abbassare la pressione arteriosa, a tutto vantaggio della salute del cuore. «Se hai

COSÌ È PIÙ DIGERIBILE

Tagliala a fettine, mettila in una tazza d'acqua e lasciala riposare un paio d'ore prima di mangiarla. Perderà un po' dei suoi poteri, ma darà meno noia allo stomaco. Non ne sopporti l'odore pungente? Falla marinare due ore con olio e limone prima di aggiungerla ai tuoi piatti.

familiarità per l'infarto, non rinunciare alle proprietà della cipolla», consiglia la dottoressa D'Eugenio. «Ricorda che migliora la fluidità del sangue (per mezzo dell'adenosina), riduce il livello di colesterolo e trigliceridi e ostacola la formazione di coaguli (grazie alla cicloallina che blocca la produzione del trombossano, una sostanza che favorisce l'aggregazione delle piastrine)».

EVITALA SOLO SE SOFFRI DI GASTRITE

I benefici della cipolla sono al top se la mangi cruda. Ma attenzione: aumenta l'acidità dello stomaco (è quindi sconsigliata se soffri di gastrite). Da cotta, invece, è più digeribile ma favorisce la formazione di gas intestinali (un guaio se hai la colite!).

Valori nutrizionali

100 g di cipolla cruda ti danno 26 calorie, 5,7 g di zuccheri, 1 g di fibre, 140 mg di potassio e 5 mg di vitamina C

TIPS