

# CIPOLLA



**Genere specie:** *Allium cepa* L.

**Famiglia:** Liliaceae

**Nome inglese:** Onion

**Nome friulano:** Civole

## **Usi culinari:**

La cipolla è molto utilizzata in cucina, specialmente sotto forma di soffritto, per insaporire le pietanze

## **Usi medicinali:**

Nel trattamento delle disturbi alla vie urinarie, le cipolle sono molto utili;

Un altro rimedio è il cataplasma contro il raffreddore. Si tratta di un efficace rimedio della nonna che aiuta a decongestionare le vie respiratorie. Si prepara affettando e stufando una cipolla per una decina di minuti. Lasciandola intiepidire la si avvolge in un panno di cotone. Il cataplasma si lascia sul petto per almeno mezz'ora.

Per alleviare il prurito ed il bruciore causato dalle punture di insetti, si strofina sulla parte interessata una fettina di cipolla cruda.

Secondo studi recenti, le cipolle rosse sono le più efficaci per ridurre il colesterolo cattivo, mantenendo intatto quello buono, ed allontanare il rischio di sviluppare malattie cardiocircolatorie.

Con le sue proprietà antibatteriche ed antifungine, la cipolla cruda è un rimedio efficace per combattere i parassiti intestinali senza alterare la flora batterica. Lo zolfo in essa contenuto aiuta a prevenire e combattere le fermentazioni intestinali. La cipolla, cotta, ha effetti digestivi e lassativi ed agisce favorendo la regolarità intestinale.

In caso di mal di denti, ascessi, afte o infiammazioni gengivali, è utile applicare sulla parte dolente della cipolla cruda tritata. Essa sprigionerà delle sostanze dalle proprietà antisettiche che aiuteranno a combattere eventuali infezioni e ad alleviare il dolore.

## **Usi cosmetici:**

La tradizione la annovera tra i rimedi naturali più efficaci per stimolare il microcircolo della cute. Contro la caduta di capelli, applicare della cipolla tritata sul cuoio capelluto per almeno 20 minuti

prima di passare allo shampoo.

**Altri usi:**

Pulizia delle scarpe: per facilitare la pulizia delle scarpe, può essere utile strofinare le macchie di fango o erba con una fetta di cipolla cruda. Potrete poi completare la pulizia con un panno imbevuto di birra o di aceto

Macchie di cenere: Se volete eliminare una macchia di cenere da un indumento o da un tessuto, il rimedio più efficace è di pretrattare la zona interessata applicando su di essa della cipolla cruda per almeno mezzora, prima del lavaggio.

**Proprietà:**

Antifungine, antibatterica, diuretiche e depurative, antisettiche. La cipolla è costituita per lo più da acqua e le sostanze da cui è composta sono carboidrati, proteine (1%), fibre alimentari, vitamine del gruppo B ( B1, B2, B3, B5, B6, B9), D, E ed infine la provitamina A; abbonda in sali minerali ed inoltre contiene anche olio essenziale (simile a quello contenuto nell'aglio), acido fosforico e citrico, enzimi e flavonoidi;

**Curiosità:**

Le nostre nonne e bisnonne applicavano sulle cicatrici lasciate da tagli e ferite una fettina di cipolla cruda in modo che esse scomparissero il prima possibile senza lasciare alcun segno sulla pelle. In questo caso la cipolla può essere tenuta a contatto della pelle più a lungo applicando un cerotto o con l'aiuto di una garza.

E' quasi sicuramente in Egitto, infatti, che le *cipolle* sono state inizialmente coltivate, dapprima come cibo per gli schiavi che venivano costretti a lavorare nella costruzione delle grandi piramidi, e in seguito quasi adorate per via della forma circolare e per i cerchi concentrici, il cui significato era rappresentato dalla vita eterna; le cipolle erano anche uno degli elementi introdotti all'interno del corpo mummificato dei Faraoni, e servivano a tenere lontani i batteri e a conservare la mummia