

Sin duda, el aspecto más negativo de la cebolla es que nos hace llorar, pero por lo demás, es un auténtico tesoro nutritivo y un imprescindible de nuestra gastronomía. Es un alimento muy antiguo, y entre sus capas esconde numerosas propiedades nutritivas y medicinales, es rica en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo); y también en vitaminas (A, B, C y E).  
**Propiedades y beneficios de la cebolla**  
**Buena para la circulación** Evita la formación de coágulos en la sangre, promueve la circulación sanguínea y ayuda a combatir las enfermedades relacionadas con una mala circulación.  
**Diurética** Favorece la eliminación de líquidos corporales, por lo que es muy recomendable en pacientes con insuficiencia renal, gota, cálculos renales o edemas.  
**Bactericida y expectorante** 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.). De hecho, un remedio muy usado es colocar una cebolla partida por la mitad al lado de la cama por la noche. Digestiva y depurativa Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en casos de acidez estomacal. La cebolla es capaz de eliminar las toxinas y fermentos que se producen en el estómago tras la digestión. [#CubaPorLaSalud#CubaPorLaVida#LaCebolla#SoberaniaAlimentaria](#)