

# CEBOLLA

*Allium cepa* L.

FAMILIA: LILIACEAE

## Algo de la historia de la planta:

Desde muy antiguo son conocidas las propiedades culinarias o nutritivas y medicinales de las cebollas. Desde tiempos de Herodoto (500 a.C.) según aparece en una inscripción se detalla un gasto de 1600 taíles de plata en cebollas, ajos y puerros; para los obreros que trabajaban en un monumento. La cebolla, con los ajos, y el aceite de oliva forman parte fundamental de la salutífera y reconocida Dieta Mediterránea; sus propiedades medicinales han sido muy socorridas en la medicina familiar para la primera atención de muchos trastornos de la salud.

## Descripción

Planta herbácea, que no alcanza el metro de altura. Sobre unas raicillas menudas y filamentosas, se desarrolla un bulbo subterráneo característico formado por capas jugosas concéntricas. Las hojas son largas, huecas y cilíndricas. El tallo central también es hueco y termina en una inflorescencia globosa hacia el final del ciclo vital de la planta.

## Origen y ecología

La cebolla como el ajo nos viene desde Asia occidental, desde donde se ha extendido a todos los países del mundo. Planta introducida. No naturalizada. Cultivada.

## Localización

Se cultiva en huertas de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.



**En Agaete:** se cultiva en huertas familiares y de manera más extensiva en zonas de Troya a Los Llanos.

## Parte utilizada

El bulbo

## Principios activos fundamentales

- ✓ Fructosanos
- ✓ Aceite esencial: disulfuro de alilo, tiosulfinato
- ✓ Flavonoides: quercetina
- ✓ Taninos
- ✓ Vitaminas: B, C, folatos
- ✓ Minerales: potasio, calcio, fósforo, magnesio

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

### ▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“El zumo de la cebolla es pectoral, aperitivo, diurético, admirable en las hidropesías, asma pituitosa y epidemias pestilenciales”.

(Viera y Clavijo, José de. 2004).

Tradicionalmente se considera que la cebolla posee propiedades: antihipertensivas, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, antiinfecciosas, diuréticas, expectorantes,...

### ▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

Las sustancias activas que se encuentran en la cebolla avalan, en mayor o en menor medida, la práctica totalidad de sus usos tradicionales.

### ▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Clínicamente ha sido probada su acción preventiva de enfermedades causadas por arteriosclerosis, y también su acción estimulante del apetito.

### ▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La comisión E del Ministerio de Salud alemán considera probadas sus indicaciones como antibacteriana, antihipertensiva, hipolipemiente e inhibidora de la agregación plaquetaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera indicada la cebolla en la prevención de la arteriosclerosis y como estimulante del apetito.



## Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No se le conocen efectos secundarios

### Dosis y forma de administración

50 gramos / día de cebolla cruda fresca u otra preparación equivalente.

### Ejemplos de utilización

*Jarabe de cebolla, miel y limón:*

Se pica la cebolla finamente y se coloca en una taza mediana, cubrir con miel de eucalipto u otra, añadir el zumo de un limón y dejar en maceración en la nevera durante unas horas. Al final colamos y obtenemos un jarabe muy útil para combatir la tos y los catarros respiratorios en el ámbito familiar. Este jarabe se puede mejorar añadiendo una infusión a la que hemos puesto una cucharadita de orégano y otra de tomillo.

*Cataplasma de cebolla hervida:*

Se pica la cebolla y se pone a hervir con muy poca agua; cuando

toda la cebolla está tierna y se haya consumido casi toda el agua, la colocamos sobre una gasa o paño poroso que luego aplicaremos directamente sobre la piel. Ideal para madurar abscesos o forúnculos y facilitar su resolución.

**S. Jorge Cruz Suárez**

*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.



### Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D<sup>o</sup> Celestina Hernández Jorge “Tina”:** *“Para las quemaduras les ponía sal, ... o muchas freían cebolla y cuando estuviera tibia la ponían ahí, y no se levantaba bolsa ni quedaba señal”.*
- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *“Pa los oídos yo oí una vez que era bueno el zumo de cebolla”*