

CEAPA-UN MEDICAMENT

Boli ce pot fi prevenite cu ceapa

Cancerul - un studiu realizat de cercetatorii italieni asupra populatiilor din sudul Europei arata ca exista o proportie inversa intre frecventa utilizarii cepei in alimentatie si riscul de aparitie al mai multor forme de cancer: bucal, esofagian, colo-rectal, laringian, de san, ovarian, de prostata, renal. La fel ca usturoiul si prazul, ceapa prezinta capacitatea de a acumula seleniu din sol, o substanta protectoare impotriva aparitiei cancerului. Consumul de ceapa (cel puțin jumătate de ceapa cruda pe zi) a fost asociat, într-un alt studiu francez, cu o reducere de cel puțin 50% a riscului de aparitie a cancerului de stomac, dar si cu o reducere semnificativa a incidentei cancerului de san.

Litiiza renala cu urati - este foarte bine prevenita de consumul zilnic al unei salate de ceapa (120 grame), asezonata cu suc de lamaie. Substantele active din ceapa dizolva calculii cu urati si previne formarea altora noi.

Diabetul - doua studii independente facute de spitalele universitare ale unor facultati de medicina din India arata ca un consum zilnic semnificativ de ceapa cruda (140 de grame pe zi) scade glicemia, prevenind si chiar tratand diabetul. Interesant este ca in aceleasi studii s-a pus in evidenta un alt fapt remarcabil: ceapa NU reduce nivelul glicemiei la cei care nu sufera de diabet.

Ateroscleroza - un studiu preliminar realizat cu voluntari barbati arata ca administrarea a 50 grame de ceapa proaspata pe zi diminueaza foarte mult riscul cresterii colesterolului seric, determinat de o alimentatie cu un continut ridicat de grasimi. De asemenea, consumul de ceapa previne ateroscleroza, ischemia cardiaca si amelioreaza hipertensiunea.

Imbatranirea prematura - un studiu facut de o echipa de medici de la Novi Sad, Serbia, arata ca ceapa cruda consumata zilnic are efecte bune de combatere a afectiunilor cardiovasculare si a imbatranirii, datorita neutralizarii radicalilor liberi de catre substantele antioxidante din ceapa.

Tratamente interne cu ceapa

Tulburari de memorie - se trateaza cu ceapa cruda, cate 80 de grame (o ceapa mai mare) pe zi. Substantele active din ceapa au efecte neuroprotectoare si imbunatatesc irigarea cu sange a creierului. Tratamentul cu ceapa inlatura mai ales problemele legate de memoria de scurta durata, adica exact cea care este cel mai afectata in primele faze la bolnavii cu Alzheimer. Tratamentele cu ceapa imbunatatesc totodata si coordonarea motorie, fiind o sansa pentru persoanele in varsta.

Mai tare ca medicamentele

Depresie - doua-patru linguri de suc proaspăt de ceapa, administrat dimineata si seara, sunt un leac surprinzator de puternic impotriva depresiei. Sucul foarte proaspăt de ceapa, administrat pe stomacul gol, cu puțin suc de fructe (mere sau portocale), stimuleaza puternic activitatea sistemului nervos central, inducand o stare de vioiciune, optimism, dorinta de actiune.

Sterilitate masculina - ceapa consumata sub forma de salata este un stimulent al activitatii gonadelor la barbati, imbunatatind productia de sperma, dar si de testosteron. Astfel, ceapa este si o speranta in tratamentul efeminarii barbatilor moderni, care au ajuns din cauza tulburarilor endocrine produse de alimentatie, de sedentarism ori de consumul de alcool, sa se confrunte in numar tot mai mare cu obezitatea, celulita, vergeturile, ginecomastia etc.

Tuse persistenta, tuse convulsiva - se bea decoct de ceapa cat de fierbinte posibil, indulcit cu miere. Doua-trei cani pe zi din acest remediu prea putin placut la gust, ba chiar respingator pentru unii, are efecte aproape miraculoase de oprire a acceselor de tuse, de eliminare a secretiilor de pe arborele bronsic, de refacere a epiteliilor distruse de infectia respiratorie.

Litiiza biliara - se iau zilnic 2-3 lingurite de ulei, in care s-a macerat ceapa, preparat dupa reteta data in anexa acestui articol. Tratamentul se face vreme de 14 zile, urmate de 7 zile de pauza, dupa care se poate relua. Este eficient pentru prevenirea formarii unor noi calculi biliari, dar si pentru eliminarea celor existenti, mai ales daca nu sunt de dimensiuni foarte mari.

Bronsi - se iau dimineata, la pranz si seara, cate 2-3 lingurite de sirop de ceapa, in cure de cate 2-3 saptamani. Este un remediu util, mai ales in tratamentul bronsitei infectioase, dar si al celei tabagice, precum si al celei alergice.

Adjuvant in astmul bronsic - zilnic se bea un sfert de pahar de lapte fierbinte, in care se pune o lingurita de suc de ceapa si cateva picaturi de suc de usturoi. Acest preparat favorizeaza eliberarea arborelui bronsic de secretii, elimina in buna masura senzatia de sufocare, previne contractura spastica a cailor respiratorii.

Infectie cu candida pe traiecul digestiv - un studiu foarte recent arata ca suc de ceapa (50 ml), administrat in 3-4 reprize pe parcursul unei zile, combate infectiile cu candida si cu multe alte ciuperci parazite, la fel de eficient ca multe alte medicamente de sinteza, fara a da obisnuinta si nici reactii adverse. Acelasi studiu arata ca in tratarea candidiei, cele mai bune rezultate se obtin prin asocierea cepei cu usturoiul.

Adjuvant in ascita si in edeme cardiace - se consuma zilnic 50 ml de suc de ceapa dizolvat intr-un pahar (200 ml) de lapte cald. Este un remediu stravechi (prima oara a fost consemnat de catre Plinius cel Batran, cu 2000 de ani in urma), care in multe cazuri a dat rezultate bune.

Tratamente externe cu ceapa

Studiata in toate marile laboratoare din lume

Alopecie - o echipa de la departamentul de dermatologie si venerologie a universitatii medicale din Bagdad, Irak, a facut studii, publicate in "Journal of Dermatology", despre efectele cepei in aceasta afectiune. Sucul proaspăt de ceapa a fost aplicat sub forma de frectie usoara, pe zonele afectate, de 2 ori pe zi, timp de 2 luni. Reinceperea cresterii parului s-a declansat dupa 2 saptamani de la inceperea tratamentului, dupa 4 saptamani efectul fiind sesizat la 47% din pacienti, iar dupa 6 saptamani la 86,9% dintre pacienti. Efectele la barbati sunt considerabil mai bune decat la femei (93% au raspuns pozitiv la tratament fata de 71,4%, in cazul femeilor).

Eczeme - componentii cu sulf, care dau mirosul specific din ceapa, sunt antiinflamatori

si au efecte antibacteriene si antifungice puternice. Din acest motiv, cataplasmele cu ceapa aplicate zilnic, vreme de 45 de minute, pe eczemele infectioase, dar si pe cele alergice, duc la diminuarea suprafetei zonelor afectate de catre acestea si la scaderea unor simptome conexe (mancarimi, usturime etc.).

Degeraturi - se pun cataplasme cu ceapa rasa pe zonele afectate, care se tin vreme de minimum doua ore. Este un tratament care da rezultate neasteptat de bune in degeraturile de gravitate mica si medie.

Retentie de urina - un remediu de prim ajutor este cataplasma cu ceapa pusa pe zona abdominala inferioara, vreme de cateva ore. Nu se stie exact mecanismul de actiune al acestui remediu, dar are efecte certe de stimulare a functionarii rinichilor si eliminare a urinei.

Remedii din ceapa

Salata

Este forma ideala de consum pentru o persoana care vrea sa obtina rezultate terapeutice de durata. O ceapa mare (minim 80 de grame) se curata de coaja, se spala si se toaca marunt. Apoi se freaca putin cu un varf de cutit de sare, se adauga suc de lamaie si patrunjel tocat marunt dupa gust. Se consuma la o masa, doza fiind suficienta pentru o zi.

Sucul proaspat

Se poate obtine astfel:

- * cu masina de tocat carnea, filtrand prin tifon ceapa dupa ce a fost bine zdrobita si rezultand astfel un suc albicios
- * cu o razatoare fina, prin care se da ceapa si apoi se stoarce prin tifon
- * cu storcatorul electric centrifugal, obtinand un suc ceva mai limpede si mai pur, intrucat pulpa este partial retinuta prin centrifugare.

Indiferent de metoda prin care a fost obtinut, sucul de ceapa este bine sa se consume proaspat, cate 20-50 ml in doza unica, administrata inainte de masa.

Decoctul de ceapa

Se foloseste in afectiunile respiratorii si se consuma cat de fierbinte se poate suporta. Iata reteta de preparare: se fierb la foc mic doua cepe cu tot cu coaja, vreme de cinci minute, intr-o cana de apa, dupa care se lasa sa se raceasca vreme de 10 minute, acoperind vasul. Se strecoara si se administreaza cat de cald posibil, cu miere.

Siropul de ceapa

Se amesteca foarte bine 10 linguri de suc de ceapa cu 20 de linguri de miere de salcam, dupa care se pune intr-un borcan la pastrare. Se administreaza din acest preparat 2-3 lingurite, de trei ori pe zi.

Maceratul de ceapa in ulei

Doua cepe mari se taie marunt si se pun la macerat vreme de 6 zile, intr-o cana de ulei virgin de masline (daca nu va permiteti, este bun si cel de floarea-soarelui). Dupa macerare, preparatul se filtreaza prin tifon si se pastreaza inchis ermetic. Se administreaza cate 3-4 lingurite pe zi.

Cataplasma cu ceapa

1-2 cepe se taie fin, se inveclesc in tifon subtire si apoi se aplica pe zona afectata, unde se tin vreme de 30-120 de minute. Este bine ca peste cataplasma cu ceapa sa se puna si o folie de plastic, pentru a impiedica evaporarea unor substante active, dar si pentru a diminua

Precautii si contraindicatii la tratamentul cu ceapa

Ceapa se consuma cu prudenta de catre bolnavii de gastrita, de colita de fermentatie si de cei cu colonul iritabil. Exista relativ multe persoane care au o intoleranta digestiva mai mica sau mai mare la ceapa. In cazul lor ingerarea cepei poate inhiba peristaltismul gastric, poate incetini procesul digestiv, mergand pana la aparitia starilor de greata si a indigestiei puternice. In aceste cazuri doza de ceapa va fi redusa pana la limita suportabilitatii, organismul urmand sa fie obisnuit gradat cu acest remediu. De asemenea, este bine ca dupa administrarea cepei sa se consume o portocala acrisoara, si sa se mestece dupa aceea indelung coaja puternic parfumata a acesteia (este si una dintre putinele metode care functioneaza pentru corectarea mirosului respiratiei).