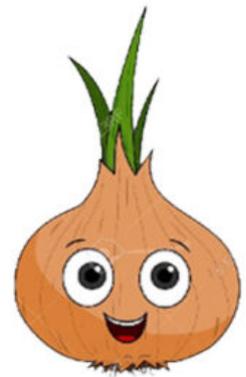


## Zumo de cebolla

Todavía nos acecha el invierno, en el hemisferio norte, y los catarros amenazan nuestra salud... pero tras el invierno llega la primavera y las consiguientes alergias... para combatir unos y otras os recomendamos el zumo de cebolla, que también es útil para evitar la caída del cabello (vertiendo el zumo sobre el cuero cabelludo, antes de lavarte la cabeza, haciéndolo penetrar con un masaje) y para eliminar las manchas de la piel... entre otras propiedades que mejorarán nuestra salud...



Os presentamos una receta muy sencilla al alcance de todas las personas:

### Ingredientes

Cebollas frescas que estén en buen estado. Cuantas más utilices más zumo obtendrás,

### Preparación

En primer lugar, debes contar con un exprimidor de frutas. Pela las cebollas, lávalas bien, córtalas por la mitad y exprímelas -como si de una naranja se tratara- en el exprimidor. Una vez exprimidas, guarda el zumo obtenido en un recipiente de cierre hermético y mételo en el frigorífico no más de tres días pues pierde las propiedades. Todas las mañanas, en ayunas, ingiere un vaso (del tamaño de los de vino) y pronto verás los resultados. La pulpa restante del zumo puedes utilizarla para aplicarla sobre las manchas de la piel y sobre el cuero cabelludo. Si no te gusta la cebolla su ingesta no va a ser muy placentera, pero en ese caso te recomendamos que te tapes la nariz y bebas hasta la última gota porque tu salud te lo agradecerá.

**Artículo realizado por: Redacción**

Secciones: **Beber**, **Con placer**

