

L'inverno non è finito, anzi

scritto da Annalisa Nardi

Anche con i malanni dell'inverno può accadere di abbassare l'attenzione e cantare vittoria troppo presto. All'inizio della stagione fredda ci eravamo preparati bene per affrontare gli attacchi influenzali, e averli respinti alla grande una prima volta può farci dimenticare che certi virus sono molto resistenti e capaci di ripresentarsi, in men che non si dica e solo in apparenza diversi.

Cosa fare allora quando il virus colpisce ancora? Non facciamoci prendere dallo sconforto. Possiamo reagire prontamente con uno dei tanti rimedi facilmente realizzabili con ingredienti che di sicuro abbiamo già in casa. Per esempio **cipolle e miele**.

❌ Due fra i tanti cibi-medicina che hanno alle spalle secoli di esperienze positive ma che oggi purtroppo sono quasi completamente abbandonati. Anzi, peggio: giudicati con sufficienza in nome di un approccio terapeutico che troppo spesso si occupa solo dei sintomi e offre soluzioni che sì, sono veloci e facili ("inghiotti e non preoccuparti d'altro") ma del tutto incuranti di rafforzare il "terreno", il corpo nella sua interezza, che è la sola vera garanzia per una vita sana e attiva nel lungo periodo.

Si diceva cipolle e miele. Con mente aperta e palato disponibile a farsi sorprendere da un sapore che è molto più gradevole di quanto si possa immaginare, andiamo a prepararci un meraviglioso sciroppo di cipolla. Per raffreddori, mal di gola, tosse e disturbi alle vie respiratorie in generale:

Sciroppo di cipolla

1 cipolla rossa e rosata (quelle bianche hanno un gusto troppo pungente)

Miele non pastorizzato (la quantità è variabile in funzione della grandezza della cipolla; di solito ne serve una tazza)

1 contenitore di vetro con tappo che chiuda bene

Tagliare a fette fini la cipolla e metterla nel contenitore, in modo da riempirlo quasi completamente. Aggiungere il miele fino a coprire la cipolla. Chiudere e lasciar riposare per 8-12 ore a temperatura ambiente. A questo punto si sarà

formato uno sciroppo piuttosto liquido.

Se i sintomi sono molto fastidiosi, se ne prende 1 cucchiaino ogni ora fino a quando si comincia a stare meglio. Accade spesso che già dopo i primi due cucchiaini il naso si liberi e la tosse si calmi.

Lo sciroppo si conserva in frigorifero per un paio di giorni. Si può filtrare oppure (preferibile) ci si può lasciare dentro la cipolla. Il sapore di questo sciroppo ricorda quello delle cipolle caramellate.

Per intensificarne l'azione, possiamo aggiungere dei **rametti di timo**. Il timo è un ottimo disinfettante orale ed è particolarmente efficace nel calmare le tosse più ostinate.

Lo sciroppo di cipolla può essere usato anche in modo preventivo: 1 o 2 cucchiaini al giorno per qualche settimana rendono le nostre naturali difese più forti e pronte.

Funziona ancora meglio se siamo in tanti a prepararlo ed usarlo: in questo caso si rivela pienamente anche il suo effetto collaterale. Infatti, come tutti i rimedi alternativi, lo sciroppo di cipolla è capace di aumentare inventiva e buonumore. Risorse indispensabili per combattere qualsiasi tipo di virus, non solo quelli stagionali.

Un buon anno di sana alternativa a tutti i sostenitori e le sostenitrici de La Città Invisibile.

Avvertenza. *Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.*

***Annalisa Nardi**