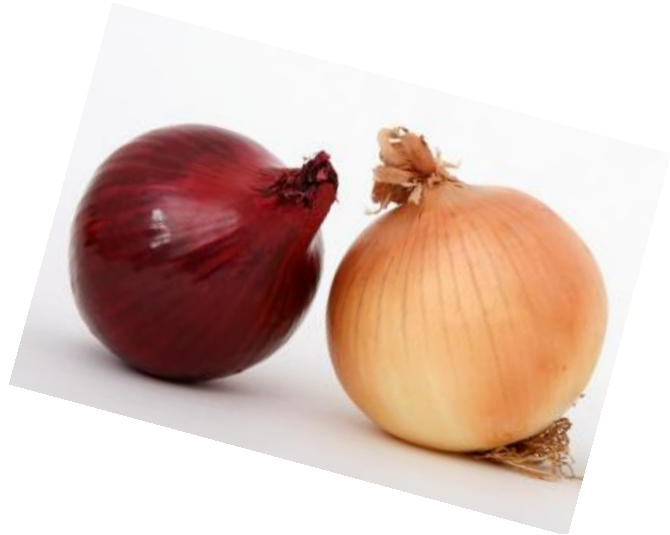


# TRABALLANDO NO HORTO (30/ 04/ 2014)

## PLANTAMOS CEBOLAS

### APRENDEMOS:

Poden plantarse por sementes ou por bulbos. Para plantar cebolas a mellor época do ano é a primavera.



É preciso regalar a miúdo, evitando regar durante as horas do día nas que fai máis calor.

Necesitan un chan rico en nutrientes, ao que lle podemos engadir cinza de madeira.

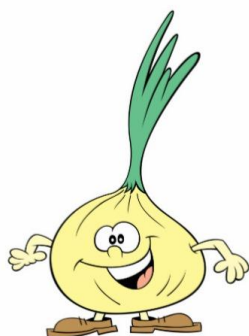
As follas da cebolas son redondas e están ocas por dentro, a diferenza das follas dos allos que son planas.

É un alimento que cura, ao ser antibiótico, depurativo, laxante, regulador do azucre no sangue, sedante e cardioprotector.

Son ricas en vitaminas



## PROPIEDADES E BENEFICIOS:



### **PROTEXEN O CORAZÓN.**

Son boas amigas de Cardio , ao protexelo e axudar ao bo funcionamento do sistema circulatorio.

Axudan a **reducir o exceso de azucre no sangue**, polo que se coñecen como “ insulina vexetal”.

Favorecen a dixestión, e **prevén o cancro de intestino**, ao ser moi ricas en antioxidantes.

### **FORTALECEN AS DEFENSAS**

Combaten procesos infecciosos do aparato respiratorio e dixestivo, e reducen reaccións alérxicas e asmáticas.



### **FAVORECEN O BO FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NERVIOSO.**

O seu consumo está recomendado en caso de depresión e de insomnio.



### **PROTEXEN A PEL**

Axudan a manter a pel en bo estado, a eliminar acne e caspa, e a desinfectar feridas e mordeduras ou picaduras de animais.

### **ADIVIÑA**

Fun ao mercado  
e fermosa a merquei,  
a miña casa cheguei  
e con ela chorei.

SON A .....



### **FIXEMOS INVERNADOIROS**

Para protexer aos tomates das xeadas.