

Cibule - jak pomáhá při léčbě

Vloženo: 16.07.2016 Autor: Katka



Cibule je nejen oblíbenou zeleninou, bez níž se neobejde žádná kuchyně, ale také velká pomocnice v oblasti léčitelsví. Díky obsahu zdraví prospěšných látek, kterou je například allicin, má cibule silné antibiotické účinky, což je prospěšné v boji proti kašli a nachlazení.

Příprava sirupu na kašel

- 1 bílou cibuli nakrájejte na kolečka, vezměte sklenici, dávejte do ní vždy vrstvu cibule, posypte 2 lžícemi cukru, takhle vrstvy střídejte, až dokud není plná. Odstavte jí na 24 hodin, odložte na chladné, ale tmavé místo, aby cibule pustila šťávu. Poté cibuli přecedte a vzniklý sirup užívejte vždy po jídle. Dávkujte 2 lžíce 3 - 4 krát za den.



Cibule a rýma

Do misky nalijte horkou vodu a vhodte do ní nakrájenou čerstvou cibuli, tím se cibule spaří a vy budete moci vdechovat její výpary. Stačí se jen nahnout nad nádobu, přes hlavu si přehodit ručník a nechat působit výpary.



Zlepšete své trávení

Cibule má velmi pozitivní účinky na naše trávicí ústrojí, zlepší chuť k jídlu, stimuluje produkci žluče a žaludečních šťáv. Pravidelnou konzumací cibule se posílí střevní stěna a snadno se udrží střevní mikroflóra. Nemusíte kvůli tomu dělat nic zvláštního, prostě jen cibuli očistěte a přidejte do jídla (saláty, brambory atd.).



V neposlední řadě pomáhá s vysokým krevním tlakem, pomůže se špatným cholesterolem a poradí si i se snížením hladiny cukru v krvi u diabetiků (samozřejmě pouze jako doplněk, nenahrazuje inzulín ani léky, které máte v případě léčby diabetu předepsány).