

CIBULIÄŒEKA SLADKÄ•, MÄ• PANENKA HLADKÄ•

ÄšterÄ½, 21 bÄ™ezen 2023

ZÄjzraÄ•nÄj moc cibule je lidmi pÄ›stovÄina jiÄ¾ pÄ™es 7 000 let. Cibule kuchyÄšskÄj, nazÄ½vanÄj takÄ© zahravnÄ- a obecne rostlinou z rodu Allium, kam patÄ™Ä- napÄ™Ä-klad i Ä•esnek, paÄ¾itka a pÄ›r. PravdÄ›podobnÄ› jste slyÄjeli, Ä¾e je pouÄ¾Ä mnoha rÄ›znÄ½ch onemocnÄ›nÄ-. Cibule patÄ™Ä- do Ä•eledi Aillium a mÄj vysokÄ½ obsah sÄ-ry a flavonoidÄ-. To je dÄ›vod, proÄ• je schopna poskytnout tak silnÄ© antiseptickÄ© a antibiotickÄ© Ä°Ä•inky. CoÄ¾ je takÄ© super pro diabetiky, kterÄ½m pomáhá snížit hladinu cukru v krvi. Ä¾e Ä¾iva z cibule je uÄ¾iteÄ•nÄj i v pÄ™Ä-padÄ›, Ä¾e mÄjte respiraÄ•nÄ- problÄ©my, jednÄj pÄ™Ä-rodnÄ- expektorans. Cibuli vyuÄ¾ijete i pÄ™i problÄ©mech srdce, artritidy a vysokÄ© hladiny cholesterolu v krvi. Je vhodná pro lidi, kteÄ™Ä- majÄ- problÄ©my s chronickÄ½m zvracenÄ-m. ProstÄ› Ä• cibule je zÄjzraÄ•nÄj!

Tady mÄjte pÄ›r rad, jak ji pouÄ¾Ävat Ä• a na co konkrÄ©tnÄ›:

Ä•.
TÄ›Ä¾ko na hrudi Ä• vložte jednu cibuli do misky a pÄ™idejte kokosovÄ½ olej. VÄj rozdrÄ›te a vytvoÄ™te pastu. SmÄ›s rozetÄ™ete na hrudi. Nechte pÄ›sobit podle potÄ™eby.

Ä•.
KaÄjel Ä• pouÄ¾ijte velkou cibuli, kterou oloupete a nakrÄjÄ-te na dvÄ› stejnÄ© Ä•Äjsti. VezmÄ›te dvÄ› polÄ›vkovÄ© lÄ¾Ä-ce hnÄ›dÄ©ho cukru a na kaÄ¾dou polovinu cibule nasypete jednu lÄ¾Ä-ci cukru. Nechte pÄ›sobit jednu hodinu. PotÄ© cibuli konzumujte. Tento lÄ©k by mÄ›l bÄ½t aplikovÄjn dvakrÄjt dennÄ› aÄ¾ do vymizenÄ- kaÄjle.

Ä•.
HoreÄ•ka Ä• nakrÄjete jednu cibuli na velmi tenkÄ© plÄjtky. PotÄ™ete dolnÄ- Ä•Äjst nohou kokosovÄ½m olejem a jemnÄ› masÄ-rujte. PotÄ© pÄ™iloÄ¾te cibuli na klenbu nohy a vÄj zabalte. Postup mÄ›te Ä¾ete opakovat i v noci. OpÄ›t potÄ™ete nohy olejem a pÄ™idejte cibuli na klenbu nohy a nasaÄ•te si ponoÄ¾ku.

Ä•.
ZvracenÄ- Ä• Z jednÄ© Ä¾lutÄ© nebo bÄ-lÄ© cibule vymaÄ•kejte ÄjÄ¾Äjvu. PÄ™ipravte si ÄjÄjlek Ä•aje s mÄjitou peprou a poÄ•kejte, aÄ¾ vychladne. Konzumujte dvÄ› Ä•ajovÄ© lÄ¾ÄÄky cibulovÄ© ÄjÄ¾Äjvy a 5 minut vyÄ•kejte. PotÄ© si dejte dvÄ› Ä•ajovÄ© lÄ¾ÄÄky mÄjtoVÄ©ho Ä•aje. CelÄ½ postup opakujte jeÄjtÄ› jednou. NÄjslednÄ› si dejte 5-10 minut pauzu a vypijte cibulovou ÄjÄ¾Äjvu. Postup opakujte do tÄ© doby, neÄ¾ pocitÄ-te Ä°levu. Tento lÄ©k vyuÄ¾ijte jako prevenci zvracenÄ-. NeÄ¾ Ä°Ä•inky cibule zaberou, trvÄj to zhruba dvacet minut. PotÄ© by se mÄ›la dostavit Ä°leva. NÄ›kolik dalÄjÄ-ch zpÄ›sobÄ-, jak mÄ›te vyuÄ¾Ä-t cibuli: Ä•.
VymaÄ•kejte ÄjÄ¾Äjvu z cibule a jemnÄ› ji vetÄ™ete do pokoÄ¾ky hlavy. PodpoÄ™Ä-te tak rÄ›st vlasÄ-.

Ä•.
UvaÄ™te cibulovou ÄjÄ¾Äjvu a vložte ji do rozpraÄjovaÄ•e na kvÄ›tiny. BÄ›hem zimnÄ-ho obdobÄ-postÄ™Ä-kejte vÄj rostliny k ochranÄ› pÄ™ed neÄ¾ÄjdoucÄ-mi ÄjkÄ-dci.

Ä•.
Cibule je skvÄ›lÄj na leÄjtÄ›nÄ- skla a mÄ›di.

ZAJĀ•MAVOSTI O CIBULI:

kterĀ©
pĀ™Ā-roda nabĀ-zĀ-.

Z bezednĀ½ch
Ā°trov internetovĀ½ch