

# ZAJĀ•MAVOSTI I NĀ•PADY - CIBULOVĀ% SLUPKY

NedĀle, 15 leden 2017

Cibuli jako pĀ™irodnĀ antibiotikum bez Ā¾ĀdnĀch vedlej&scaron;ich ūĀ•inkĀ- jsme si pĀ™edstavili uĀ¾ v minulĀm Ā•lĀnku - a pouĀ¾ivĀme ji velmi rĀdi na pĀ™Āpravu tĀmĀĀ™ v&scaron;ech druhĀ- jĀdel. Ale asi v&scaron;ichni vyhazujete slupky, Ā¾e? J&ndash; prĀvĀ v nich (pochopitelnĀ, Ā¾e v tĀch zdravĀch, Ā•istĀch), jsou uloĀ¾eny dal&scaron;i &bdquo;poklady&ldquo;, o l&scaron; asi mnoho z nĀs doposud nevĀdĀlo:

V cibulovĀch slupkĀch je vysokĀ obsah ěterickĀch olejĀ, kterĀ se z celĀ cibule nejvĀce koncentrujĀ prĀvĀ ve slupce velmi pĀ™ĀznivĀ, pĀ™ sobĀ na dĀchacĀ cesty. LěĀivĀ ūĀ•inek je v kyselinĀch jantarovĀ, citrĀnovĀ a jableĀnĀ. PĀ™irodnĀ barviva slupek zĀskanĀ je pĀ™irodnĀ a pouĀ¾ivĀ se uĀ¾ od starovĀku. U nĀs je velmi oblĀbenĀ napĀ™Āklad barvenĀ vajĀek pomocĀ slupek. StejnĀ tak se cibulovĀ slupka pĀ™ĀdĀvĀ do oblĀbenĀch polĀvek a vĀvarĀ, aby zĀskaly typickou barvu. Tady mĀte pĀ™ dal&scaron;Āch nĀpadĀ, jak slupky vyuĀ¾it: KrĀsnĀ a zdravĀ vlasĀ Odvar pĀ™ĀpravenĀ z cibulovĀch slupek posiluje vlasovou strukturu, dodĀvĀ lesk a podtrhuje pĀ™irozenou krĀsu vlasĀ. StaĀ, kdyĀ si po umytĀ vlasy proplĀchnete vlaĀznĀm odvarem z cibulovĀch slupek ZĀnĀt prĀdu&scaron;ek VĀvar z cibulovĀch slupek je vynikajĀcĀm pomocnĀkem v pĀ™ĀpadĀ akutnĀho zĀnĀtu prĀdu&scaron;ek. VĀraznĀ napomĀhĀ vyka&scaron;lĀvĀnĀ, proĀi&scaron;Āuje dĀchacĀ cesty a poskytuje ūlevu od bolestivĀho ka&scaron;le.

NachlazenĀ a chĀ™Āpka SkuteĀnĀ silnĀ lěk proti nachlazenĀ a chĀ™Āpce zĀskĀme tak, Ā¾e malou cibuli i se slupkou nakrĀjĀ plĀtky a spolu s plĀtky zĀzvoru zalijeme vaĀ™ĀcĀ vodou. NechĀme louhovat, pĀ™ĀdĀme tro&scaron;ku soli a pĀ™ecedĀme. Pijeme jako teplĀ Ā•aj.

Otoky a rĀny UĀ¾ na&scaron;e babiĀky vĀdĀly, Ā¾e men&scaron;i otoky a hnĀsivĀ ranky se vĀteĀnĀ hojĀ pomocĀ cibulovĀch slupek. StaĀ tĀto mĀsta dĀkladnĀ vyĀistit a pak na nĀ pĀ™ĀklĀdat cibulovĀ slupky, kterĀ jsme pĀ™ĀdĀm namoĀili v horkĀ vodĀ. CibulovĀ slupka mĀ antibakteriĀlnĀ ūĀ•inky. OnemocnĀnĀ ledvin a moĀovĀho mĀchĀ™e Cibule - jako takovĀ - byla odedĀvna pouĀ¾ivĀna pro lěenĀ problĀmĀ s ledvinami a moĀovĀm mĀchĀ™em VĀdĀli jste, Ā¾e pĀ™Ā lěĀbĀ vĀm po cibulovĀ slupka? ūĀinnĀ je vĀvar z cibulovĀch slupek, kterĀ pĀ™ĀpravĀme tak, Ā¾e slupky rozdrobĀme a cca 20 min. vyvaĀ™ujĀ vĀvaru uĀ¾ivĀme 1 lĀ¾Āci cca 3x dennĀ.

KĀ™eĀovĀ Ā¾Āly a unavenĀ chodidla SmĀchejte 2-3 lĀ¾Āky drcenĀch cibulovĀch slupek se 2 lĀ¾Āci olivovĀho oleje. Pro nĀ a nechte 10 dnĀ odstĀt. ZĀskĀte vynikajĀcĀ emulzi na masĀ¾ nohou a unavenĀch chodidel. Emulzi jemnĀ vmasĀrujte do problematickĀch a unavenĀch oblastĀ.

RĀma 4 lĀ¾Āce drcenĀ cibulovĀ slupky zalit vaĀ™ĀcĀ vodou a napaĀ™ovat se (pĀ™ĀkrytĀ ruĀnĀkem) po dobu 3-4 minut. Na sklenĀ silnou rĀmu pouĀ¾ijeme men&scaron;i cibuli, kterou spolu se slupkou nakrĀjĀme nadrobno a zalijeme cca 1 litrem vroucĀ vody. Pak dĀchĀme vĀpary cca 10 minut. StejnĀ tak je vhodnĀ, kdyĀ si nĀkolik lĀ¾Āek vĀvaru z cibulovĀch slupek budeme pravidelnĀ pĀ™ĀdĀvat do citrĀnovĀch, bylinkovĀch Āi zĀzvorovĀch Ā•ajĀ. VĀvar posiluje lěĀivĀ ūĀ•inky Ā•ajĀ a pĀ™ĀspĀvĀ tak k lep&scaron; obranyschopnosti na&scaron;eho organismu. d@niela (uĀ¾ si su&scaron;Ām slupky na Ā•aj)