

UMĚTE MAGORÁK? (CIBULOVÁ ĎŮŽEJ)

Státeda, 01 Ānor 2017

Všude máme rádi chutnější cibulovky, a tak bych vám v něm chtěl nabídnout báječný lék - alespoň na kašel. Funguje to jak na ten hustý, průhledný, tak i na ten suchý, krávkavý, kokrhavý. Tak, drahé a drazí, tady máte recept:

Nakrájím si 2 velké cibule a jedno jablko, vložíím do jednoho litru vařící vody, povařím cca 5 minut, přidám 2 l majoránky - tu nechám v té vodě jen "okulit"; Odstavím a cca po 15 minutách slijú. Nechám vychladnout, pak osladím medem a přidám citrónovou šťávu. Pijte to tak 3x denně a za pár dnů je kašel v tahu!

DANIELA S.

P. S. Cibule - léčivé účinky:

Zmiřovaná cibule obsahuje velmi zajímavou kombinaci prvků prospěšných pro lidský organismus. Jmenovat můžeme zejména draslík, vápník, fluor, železo nebo sodík. Ovšem nutno dodat, že spousta účinných látek, které cibule obsahuje, jsou nestálé, což znamená, že při sušení a tepelné úpravě se velice rychle rozkládají a mizí. Jednou z nejlepších schopností cibule při její konzumaci je to, že usnadňuje vykašlávání. Princip spočívá v tom, že lidské tělo začne vylučovat sírné látky a silici z cibule za pomoci zvýšené tvorby hlenů. Přidáním ¼ pšeničného hlenu mající antimikrobiální vlastnosti cibule jsou schopny velice účinně pročištit průdušnici od hlenu starého a hustého. Mimo to je cibule doporučována při různých virózách, chřipce, horečkách nebo zánětu nosohltanu. V těchto případech je právě výše zmíněný čaj velmi vhodný a lze ho kombinovat například i s rumem.