

MAST NA SVĚDĚNÍ



Velkou roli v masti hraje alicin z cibule, který je antibakteriální, antivirový a protizánětlivý a dokáže ničit i zlatého streptokoka.

Ingredience:

- větší bílá cibule velká jako pěst
- čistý alkohol od 37,5% a výše
- sádlo

Recept:

Cibuli nakrájíte na menší kousky, nasypete do misky a zalijete alkoholem. Misku dáte na vodní lázeň a několik hodin v ní cibuli zahříváte, dokud se všechnen alkohol neodpaří. Zůstane taková cibulová pasta.

Cibuli dáte do hrnce spolu se sádlem (1 díl cibule, 2 díly sádla). Rozehřejete a necháte na mírném ohni 3-4 minuty prohřát.

Nakonec propasírujete přes vydezinfikované sítko do vydezinfikované lahvičky. Skladujete v lednici.

Využití:

- na výtoky, i zapáchající, svědění v pochvě, trichomoniáza, zlatý streptokok



CIBULOVÝ SIRUP S KURKUMOU



Využijete v něm účinky cibule díky alicinu - antibiotické (antibakteriální), antivirové a protizánětlivé. Také díky obsaženému sacharidu inulin, nakrmíte správné bakterie ve vašich střevech a díky tomu si posilujete imunitu.

Cibule obsahuje také flavonoidy, které chrání buňky před volnými radikály, brání růstu nádorových buněk, posilují imunitní systém a působí preventivně proti srdečním chorobám.

Kurkuma spolu s pepřem a kapkou oleje příznivě působí na náš imunitní systém.

Ingredience:

- 1,5 kg cibule
- cca 1 kg cukru
- 1 pomeranč a 1 citron
- 1 lžíce sušené kurkumy
- špetka čerstvě mletého pepře
- kapka oleje
- tymián sušený
- případně šalvěj a skořice celá



Recept:

Cibuli nakrájejte na kolečka, nasypete do hrnce a zasypte 0,5 kg cukru. Vše kvrdlačkou pomačkejte a nechte v míse přikryté do druhého dne. Cibule pustí šťávu.

Druhý den přidáte do hrnce oloupaný pomeranč a citron nakrájený na kolečka, trochu tymiánu a list šalvěje (není potřeba). Vše zahříváte na mírném ohni cca 15 minut. Nakonec propasírujete přes sítko. Můžete i 2x.

Zjistěte, jaký máte objem výsledné tekutiny. Musíte případně přidat cukr. Na 1l tekutiny potřebujete v sirupu 1kg cukru - počítáte včetně 0,5kg, co jste dali na začátku k cibuli. Pokud chcete dát méně cukru - stačí také jen 0,75kg, pak musíte přidat 2 lžičky kyseliny citronové. Nechte cukr v hrnci zahříváním rozpustit.

Dále přidejte kurkumu - nedávejte celou 1 lžící, ale postupně, tak aby vám chuť vyhovovala. Abyste využili účinky kurkumy přidejte také špetku pepře a kapku oleje. Vše dobře promíchejte. Sirup si chuťově doladte - můžete přidat cukr i citronovou šťávu. Výsledná chuť by měla být - trochu štiplavost cibule, sladkokyselost a trochu po kurkumě.

Sirup přelijete do vydezinfikovaných láhví a do každé přidáte 1 skořici. Skladujete v chladu. Dávkuje buď po lžičkách nebo jako sirup s vodou.

Využití: nachlazení, podpora imunity, zahřátí