



Připravte si skvělý
BYLINKOVÝ SIRUP
na podporu imunity,
kašel a nachlazení

**4denní online
kurz ZDARMA**

**Užívejte sílu bylinek
i v zimě**

BYLINKOVÝ SIRUP NA PODPORU IMUNITY, KAŠEL A NACHLAZENÍ

DEN 1



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



DOMÁCÍ SIRUP

- **znáte přesné složení**
- **dochutíte podle sebe (sladší/kyselejší)**
- **bez konzervantů, umělých barviv,
sladidel, aromat a ochucovadel**

BYLINKOVÝ SIRUP

- **léčivé účinky - prevence, nemoci**
- **používání - jeden druh ne dlouhodobě,
stejně je to u bylinkových čajů**
- **doplněk celodenního pitného režimu**
- **ne večer, nemáme výdej energie**

VYUŽITÍ SIRUPŮ

- při potížích na lžičku
- příprava rychlého čaje
- osvěžující bylinková limča
- alternativní bylinkové sladidlo
- bylinkový likér (1:1 s vodkou)



VÝROBA SIRUPU DEN 1

Na 0,6l sirupu potřebujete první den:

- cca 0,6kg kuchyňské cibule (žluté)
- 0,4kg cukru

1. Cibuli, oloupete, pokrájíte na malé kousky, nasypete do hrnce a zasypete cukrem.
2. Vařečkou nebo rukou rozrušíte strukturu cibule.
3. Necháte přikryté utěrkou do druhého dne v chladnější místnosti.

TIP 1 -Cibule v kombinaci s cukrem začne během chvíle plakat - tuto šťávu využijete jako akutní pomoc při kašli a nachlazení.

TIP 2 - Cukr můžete nahradit medem - přidejte k cibuli 0,3 l medu.

CIBULE

- obsahuje vitamíny (C, řady B, E), slizy, přírodní antibiotikum alin/alicin, flavonoidy, velkou řadu minerálních látek
- má protizánětlivé, antibakteriální a antivirové účinky



CIBULE

- **dýchací cesty (kašel, zahlenění, rýma)**
- **trávící cesty (žaludek, střeva, potíže se zažíváním, nechutenství)**
- **kardiovaskulární systém (posiluje srdce, snižuje krevní tlak a hladinu cukrů v krvi)**
- **močové cesty (močopudná, čistí, dezinfikuje, proti zánětu)**



CIBULE

- **fytoncoid - alicin - silné přírodní antibiotikum, má antibakteriální, antivirové, protiplísňové účinky**
- **flavonoidy - antioxidant (brání vzniku volných radikálů, které nám škodí v těle, i je odstraňují) - rozšiřují cévy, snižují krevní tlak, zesilují účinek vitamínu C, podporují močení, proti otokům, prevence rakoviny**



CIBULE

- **vitamín C** - ve 100 g čerstvé cibule najdete až 12 mg vitaminu C - imunita, antioxidant.
- **vitamíny řady B**. B1 příznivě působí na nervovou soustavu a paměť, B2 je důležitý pro zdravou pokožku, vlasy a nehty a vitamin B3 snižuje hladinu špatného cholesterolu.
- **vitamín E** -antioxidant



CIBULE

- detoxikace organismu
- posiluje imunity
- kašel, zahlenění, rýma, nachlazení, angína, chřipka
- nechutenství, potíže se zažíváním
- vysoký krevní tlak, rozšíření a zpevnění cév, čistí krev
- záněty v močovém ústrojí



TIP: CO S OLOUPANÝMI CIBULOVÝMI SLUPKAMI

Cibulové slupky mají podobné účinky jako cibule (alin ale obsahuje jen dužina) a tady jsou tipy, co s nimi můžete podniknout:

- čaj - nálev - nachlazení, kašli, virózách a chřipce, preventivně, zánětech v močovém systému, na zažívání (i do směsí jiných bylinek)
- odvar na výplachy - bolest v krku, afty
- inhalace - nachlazení
- tinktura - na vše výše uvedené
- olej - na křečové žíly, otoky dolních končetin (žilní nedostatečnost)



ÚKOLY NA 1.DEN

- **Založte si základ sirupu - pokrájenou cibuli zasypte cukrem a nechte jí do druhé dne vyplakat.**
- **Využijte cibulové slupky - zkuste je zalít vroucí vodou a nechat pod pokličkou 10-15 minut (na 1 hrníček slupky zhruba ze 2 cibulí), můžete přidat trochu zázvoru nebo křenu a nakonec dosladit medem.**