

CIBULE



Cibule obsahuje silici alin (má ji i pažitka, česnek, medvědí česnek). Jakmile cibuli nějak narušíte mění se alin na látku ALICIN.

Alicin má antibiotické (antibakteriální), antivirové, protizánětlivé a protiplísňové účinky. Pro co nejsilnější účinky se doporučuje cibuli po narušení nechat 5 až 10 minut odležet a pak sníst.

Cibule obsahuje také sacharid INULIN, důležité prebiotikum – potravu pro naše dobré střevní bakterie.

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

Jak nám pomáhá:

- Snižuje hladinu cukru v krvi
- Čistí žaludek a střeva, zlepšuje trávení
- Pomáhá při kašli, nachlazení a chřipce

Co z ní:

- Cibuli rozkrojit a nechat v pokoji – stahuje všechno špatné.
- Cibulové obklady na
 - hrudník, v případě kašle
 - ucho, když bolí (NE do ucha)
 - čelo, pokud je tlak v dutinách
 - krční uzliny, v případě bolesti v krku
 - plosky nohou, má ulevit od zahlenění, ale není to prokázané
- Sirup z cibule a medu - na dráždivý kašel, ale i jako podpůrný prostředek na vykašlávání a rozpouštění hlenů
- Mast na svědění (na bičenku poševní, výtoky, i zapáchající, na svědění)
 - Pokrájíte cibuli na malé kostičky, zalijete alkoholem (stačí 37,5%) a ve vodní lázni necháte ohřívat celý den kvůli odpaření alkoholu - alkohol úplně vyprchá. Výsledná hmota se smíchá se sádlem (1:2). Společně prohřejeme cca 5 minut a nakonec přepasírujeme přes sítko do vydezinfikované misky. Skladujeme v lednici.

CIBULOVÁ 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

