

Pečená cibule místo léků na mnohá onemocnění

PEČENÁ CIBULE JE LEPŠÍ NEŽ LÉKY, KTERÉ LÉKAŘI ČASTO PŘEDEPISUJÍ BEZ OMEZENÍ. Manželka našeho rodinného lékaře vždy pohostí návštěvu touto užitečnou pochoutkou. Teď i já zapékám cibuli pro všechny své příbuzné a přátele! Pravděpodobně víte o obrovských zdravotních výhodách syrové zeleniny a čerstvých bylin. Existuje však jeden výrobek, který je v pečené formě mnohem užitečnější než syrový – a není to brambor. Nebudeme vás trápit hádankami, ale řekneme vám hned, že je to cibule. I v syrové podobě je velmi cenná pro organismus, i když se jí mnozí vyhýbají kvůli nepříliš příjemné pachuť v ústech. I když většina lidí ví o prospěšnosti cibule, přesto se mnoho lidí mylně domnívá, že její prospěšné vlastnosti se pečením ztrácí. To není pravda, protože pouze esenciální oleje se vypařují a po vyndání z trouby se naopak všechny její léčivé vlastnosti zlepšují.

JAK SPRÁVNĚ UPÉCT CIBULI V TROUBĚ Velkou výhodou pečené cibule oproti syrové cibuli je to, že má velmi zajímavou pikantní chuť a nezanechává nepříjemný zápach. Proto ji mohou bezpečně jíst i ti, kteří jdou pak na schůzku nebo jinou společenskou akci. Chcete-li získat maximální užitek z takového neobvyklého pokrmu, musíte jej řádně připravit. Neoloupanou cibuli pečeme při teplotě 100–150 stupňů po dobu 15–30 minut. Nejúčinnější pro zdraví je sníst polovinu středně velké cibule ráno na prázdný žaludek a druhou půlku 2–3 hodiny před spaním. Můžete ji také použít jako přílohu pro ryby nebo maso. Ukázalo se, že je to velmi chutný doplněk. A nyní se dostáváme k užitečným vlastnostem tohoto nádherného pokrmu.

PEČENÁ CIBULE. UŽITEČNÉ VLASTNOSTI

Zdůrazněme zejména roli pečené cibule pro léčbu diabetiků. Její vlastnosti mohou snížit a normalizovat hladinu glukózy. Pečená cibule obsahuje síru, která pomáhá aktivaci pankreatu a dostatečné produkci inzulínu. Cibule také obsahuje železo, které je nezbytné, aby člověk udržoval správnou funkci svých systémů a orgánů. U pneumonie a bronchitidy se pečená cibule hojně používá jak při léčbě dospělých, tak při léčbě dětí. Měli by ji jíst častěji ti, kteří mají problémy se srážlivostí krve. Po infarktu nebo mrtvici lékaři doporučují jíst pečenou cibule denně. Pomáhá cévám očistit se, zmírňuje aterosklerotické plaky. Pomáhá upravovat krevní tlak a také snadněji snášet migrény. Pečenou cibuli lze nejen jíst, ale také použít jako mast. Aplikujte kaši z cibule kolem vředů a ran, aby se urychlil proces hojení tkání. Obklady z pečené cibule mají také dobrý antibakteriální účinek. Mohou být použity k léčbě hemoroidů, samozřejmě pod dohledem lékaře. Při pravidelném používání pečené cibule se zbavíte mnoha nemocí a poslouží též jako prevence.