

SLUPKY Z CIBULE

ÄTvrtek, 28 Äerven 2018

Jestlipak vÄ-te, Ä¾e cibulovÄ© slupky jsou dobrÄ© nejen na barvenÄ- velikonoÄnÄ-ch vajÄ-Äek? ZatÄ-mco duÄ¾natÄ© vnitÄ oplÄ½vajÄ- sirmÄ½mi slouÄeniny a fytoncidy s antibiotickÄ½mi ÄÄinky, vnÄjÄ- vrstvy a hnÄdÄj slupka jsou bohatÄ© na vlÄkninu a flavonoidy, zejmÄna silnÄ½ antioxidant quercetin. Tato slouÄenina je pÄ™Ä-rodnÄ-m prostÄ™edkem pro regulaci hladiny cholesterolu a kontrolu krevnÄ-ho tlaku.

CibulovÄj slupka ovnÄÄ¾

podporuje zdravÄ½ kardiovaskulÄrnÄ- systÄ©m, pomÄjhÄj v boji proti alergiÄ-m, lÄ©Ä- zÄjnÄ½tlivÄ© procesy v tÄle, stimuluje svalovÄ© funkce, zahÄjnÄ- deprese, a v neposlednÄ- Ä™adÄ½ slouÄ¾Ä- k prevenci nÄ½terÄ½ch druhÄ½ rakoviny. Vyhazovat cibulovÄ© slupky bez toho, abychom z nich lÄ©ÄivÄ© sloÄ¾ky extrahovali, je proto velkÄ½ Äjkoda. Do

vÄ½varÄ½ pouÄ¾Ä-vejte cibuli neloupanou, slupka uvolnÄ- cennÄ© lÄjtky a dÄj tekutinyÄ nÄjdhernou zlatavou barvu. Pokud uÄ¾ cibuli oloupete, slupky nevyhazujte. Nechte je poÄ™ÄjdnÄ½ proschnout a skladujte pro dalÄjÄ- pouÄ¾itÄ½. MÄÄ¾ete je pozdÄ½ji vyvaÄ™mit, slupkovÄ½ odvar se hodÄ- pÄ™mi pÄ™Ä-pravÄ½ gulÄjÄjÄ½, zeleninovÄ½ch polÄ©vek nebo pÄ™mi vaÄ™enÄ- rÄ½Ä¾e.

PitÄ-

odvaru prospÄ½ je u chorob ledvin a moÄovÄ½ch cest, jako kloktadlo poslouÄ¾Ä- pÄ™mi zÄjnÄ½tech dutin a hornÄ-ch cest dÄ½chacÄ-ch, pouÄ¾Ä-vÄj se na obklady pÄ™mi kaÄjli, bronchitidÄ½. Aplikujte 3x dennÄ½ po dÄ minut, napaÄ™ovÄjnÄ- horkÄ½m odvarem ze slupek uvolnÄ- ucpanÄ½ nos a lÄ©Ä- rÄ½mu. SilnÄ½ lÄ©k proti nachlazenÄ- a chÄ™ipce zÄ-skÄjme tak, Ä¾e malou cibuli i se slupkou nakrÄjÄ-me na plÄjtky, stejnÄ½ tak zÄjzvor a pak zalejeme vroucÄ-vodou. NechÄjme louhovat. Pijte jako teplÄ½ Äaj. PÄjÄ½ÄiÄek vÄ½varu z cibulovÄ½ch slupek pÄ™idÄjvejte do zÄjzvorovÄ½ch nebo bylinkovÄ½ch ÄajÄ½.

MÄjte unavenÄ©

nohy? BolÄ- vÄjs kÄ™eÄovÄ© Ä¾Ä-ly? SmÄ-chejte 3-4 drcenÄ© cibulovÄ© slupky se 3 Ä¾icemi olivovÄ©ho oleje, nechte 10 dnÄ- odstÄjt. ZÄ-skÄjte vynikajÄ-cÄ-smÄ½s pro masÄjÄ¾ nohou.

VyuÄ¾itÄ-

mÄjÄ- slupky z cibule takÄ© jako kosmetickÄ½ prostÄ™edek pro krÄjÄsnÄ© vlasy. Pokud odvarem budete vlasy oplachovat po mytÄ-, zÄ-skajÄ- lesk, hladkost a mÄkkost. A

koneÄnÄ½ - je to nejbezpeÄnÄ½ÄjÄ- alternativnÄ- forma chemickÄ½ch barev na vlasy.

PestrÄj paleta barev poÄnÄ-naje od tmavÄjÄ-ch odstÄ-nÄ½

pÄ™es svÄ½tlejÄjÄ- a ÄervenÄ©. PochopitelnÄ½, Ä¾e vÄ½slednÄj barva velmi zÄjvisÄ- od dÄ©lky louhovÄjnÄ- a barvy slupky z cibule. Jde o pÄ™Ä-rodnÄ- 100 % barvivo. dÄniela