

SLUPKY Z CIBULE

ĀĀEtrtek, 28 ĀĀerven 2018

Jestlipak vĀ-te, ĀĀe cibulovĀĀ slupky jsou dobrĀĀ nejen na barvenĀ- velikonoĀĀnĀ-ch vajĀ-ĀĀek? ZatĀ-mco duĀĀnatĀĀ vnitĀ oplĀĀvajĀ- sirmĀĀmi slouĀĀeninami a fytoncidy s antibiotickĀĀmi ĀĀĀinky, vnĀĀjĀĀ- vrstvy a hnĀĀdĀĀ slupka jsou bohatĀĀ na vlĀĀkninu a flavonoidy, zejmĀĀna silnĀĀ antioxidant quercetin. Tato slouĀĀenina je pĀĀ-rodnĀ-m prostĀĀedkem pro regulaci hladiny cholesterolu a kontrolu krevnĀ-ho tlaku.

CibulovĀĀ slupka ovnĀĀĀ

podporuje zdravĀĀ kardiovaskulĀĀrnĀ- systĀĀm, pomĀĀhĀĀ v boji proti alergiĀ-m, lĀĀĀ- zĀĀnĀĀtlivĀĀ procesy v tĀĀle, stimuluje svalovĀĀ funkce, zahĀĀnĀ- deprese, a v neposlednĀ- ĀĀadĀĀ slouĀĀĀ- k prevenci nĀĀkerĀĀch druhĀĀ rakoviny. Vyhazovat cibulovĀĀ slupky bez toho, abychom z nich lĀĀĀivĀĀ sloĀĀky extrahovali, je proto velkĀĀ ĀĀkoda. Do

vĀĀvarĀĀ pouĀĀĀ-vejte cibuli neloupanou, slupka uvolnĀ- cennĀĀ lĀĀĀky a dĀĀ tekutinĀĀ nĀĀdhernou zlatavou barvu. Pokud uĀĀ cibuli oloupete, slupky nevyhazujte. Nechte je poĀĀdnĀĀ proschnout a skladujte pro dalĀĀ- pouĀĀĀitĀ-. MĀĀĀete je pozdĀĀji vyvaĀĀit, slupkovĀĀ odvar se hodĀĀ- pĀĀmi pĀĀĀ-pravĀĀ gulĀĀĀĀ, zeleninovĀĀch polĀĀvek nebo pĀĀmi vaĀĀenĀ- rĀĀĀe.

PitĀ-

odvaru prospĀĀje u chorob ledvin a moĀĀovĀĀch cest, jako kloktadlo poslouĀĀĀ- pĀĀmi zĀĀnĀĀtech dutin a hornĀĀch cest dĀĀĀchacĀĀch, pouĀĀĀ-vĀĀ se na obklady pĀĀmi kaĀĀli, bronchitidĀĀ. Aplikujte 3x dennĀĀ po dĀĀ minut, napaĀĀovĀĀnĀ- horkĀĀm odvarem ze slupek uvolnĀ- ucpanĀĀ nos a lĀĀĀ- rĀĀmu. SilnĀĀ lĀĀĀk proti nachlazenĀ- a chĀĀipce zĀĀ-skĀĀme tak, ĀĀe malou cibuli i se slupkou nakrĀĀĀ-me na plĀĀĀky, stejnĀĀ tak zĀĀzvora a pak zalejeme vroucĀĀ-vodou. NechĀĀme louhovat. Pijte jako teplĀĀĀĀ. PĀĀr lĀĀĀĀek vĀĀvaru z cibulovĀĀch slupek pĀĀidĀĀĀ-vejte do zĀĀzvoroĀĀch nebo bylinkovĀĀch ĀĀĀĀ.

MĀĀte unavenĀĀ

nohy? BolĀĀ- vĀĀs kĀĀĀĀovĀĀĀĀĀ-ly? SmĀĀchejte 3-4 drcenĀĀ cibulovĀĀ slupky se 3 lĀĀicemi olivovĀĀho oleje, nechte 10 dnĀĀ- odstĀĀĀt. ZĀĀskĀĀte vynikajĀĀ-cĀĀ-smĀĀs pro masĀĀĀĀ nohou.

VyuĀĀitĀ-

mĀĀ- slupky z cibule takĀĀ jako kosmetickĀĀ prostĀĀedek pro krĀĀsnĀĀ vlasy. Pokud odvarem budete vlasy oplachovat po mytĀĀ-, zĀĀ-skajĀĀ- lesk, hladkost a mĀĀkkost. A

koneĀĀnĀĀ - je to nejbezpeĀĀnĀĀĀ- alternativnĀ- forma chemickĀĀch barev na vlasy.

PestrĀĀ paleta barev poĀĀĀ-naje od tmavĀĀĀch odstĀĀnĀĀ

pĀĀes svĀĀtlejĀĀ- a ĀĀervenĀĀ. PochopitelnĀĀ, ĀĀe vĀĀslednĀĀ barva velmi zĀĀvisĀ- od dĀĀĀky louhovĀĀnĀ- a barvy slupky z cibule. Jde o pĀĀ-rodnĀ- 100 % barvivo. dĀĀniela