

SLUPKY Z CIBULE

ÁĚtrtek, 28 ÁĚerven 2018

Jestlipak vÁ-te, ÁĚe cibulovÁĚ slupky jsou dobrÁĚ nejen na barvenÁ- velikonoÁĚnÁ-ch vajÁ-ÁĚek? ZatÁ-mco duÁĚnatÁĚ vnitřní oplÁĚvajÁ- sirmÁĚmi slouÁĚeninami a fytoncidy s antibiotickÁĚmi ÁĚĚinky, vnÁĚjÁĚ- vrstvy a hnÁĚdÁĚ slupka jsou bohatÁĚ na vlÁĚkninu a flavonoidy, zejmÁĚna silnÁĚ antioxidant quercetin. Tato slouÁĚenina je pÁĚ-rodnÁ-m prostÁĚedkem pro regulaci hladiny cholesterolu a kontrolu krevnÁ-ho tlaku.

CibulovÁĚ slupka ovnÁĚ

podporuje zdravÁĚ kardiovaskulÁĚrnÁ- systÁĚm, pomÁĚhÁĚ v boji proti alergiÁ-m, lÁĚĚ- zÁĚtlivÁĚ procesy v tÁĚle, stimuluje svalovÁĚ funkce, zahÁĚnÁ- deprese, a v neposlednÁ- ÁĚadĚ slouÁĚ k prevenci nÁĚkerÁĚch druhÁĚ rakoviny. Vyhazovat cibulovÁĚ slupky bez toho, abychom z nich lÁĚĚivÁĚ sloÁĚky extrahovali, je proto velkÁĚ

ÁĚkoda. Do

vÁĚvarÁĚ pouÁĚĚ-vejte cibuli neloupanou, slupka uvolnÁ- cennÁĚ lÁĚtky a dÁĚ tekutinÁĚ nÁĚdhernou zlatavou barvu. Pokud uÁĚ cibuli oloupete, slupky nevyhazujte. Nechte je poÁĚdnÁĚ proschnout a skladujte pro dalÁĚ- pouÁĚĚitÁĚ. MÁĚĚete je pozdÁĚji vyvaÁĚmit, slupkovÁĚ odvar se hodÁĚ- pÁĚmi pÁĚ-pravÁĚ gulÁĚjÁĚ, zeleninovÁĚch polÁĚvek nebo pÁĚmi vaÁĚenÁ- rÁĚĚe.

PitÁĚ-

odvaru prospÁĚ je u chorob ledvin a moĚovÁĚch cest, jako kloktadlo poslouÁĚ- pÁĚmi zÁĚnÁĚtech dutin a hornÁĚch cest dÁĚĚchacÁĚch, pouÁĚĚ-vÁĚ se na obklady pÁĚmi kaÁĚli, bronchitidÁĚ. Aplikujte 3x dennÁĚ po dĚ minut, napaÁĚovÁĚnÁ- horkÁĚm odvarem ze slupek uvolnÁ- ucpanÁĚ nos a lÁĚĚ- rÁĚmu. SilnÁĚ lÁĚk proti nachlazenÁ- a chÁĚipce zÁĚskÁĚme tak, ÁĚe malou cibuli i se slupkou nakrÁĚjÁĚme na plÁĚtky, stejnÁĚ tak zÁĚzvora a pak zalejeme vroucÁĚ-vodou. NechÁĚme louhovat. Pijte jako teplÁĚ ÁĚaj. PÁĚr lÁĚĚiÁĚek vÁĚvaru z cibulovÁĚch slupek pÁĚidÁĚvejte do zÁĚzvoroVÁĚch nebo bylinkovÁĚch ÁĚajÁĚ.

MÁĚte unavenÁĚ

nohy? BolÁĚ- vÁĚs kÁĚĚovÁĚ ÁĚĚly? SmÁĚchejte 3-4 drcenÁĚ cibulovÁĚ slupky se 3 lÁĚicemi olivovÁĚho oleje, nechte 10 dnÁĚ- odstÁĚt. ZÁĚskÁĚte vynikajÁĚ-cÁĚ-smÁĚs pro masÁĚĚ nohou.

VyuÁĚitÁĚ-

májÁĚ- slupky z cibule takÁĚ jako kosmetickÁĚ prostÁĚedek pro krÁĚsnÁĚ vlasy. Pokud odvarem budete vlasy oplachovat po mytÁĚ, zÁĚskajÁĚ lesk, hladkost a mÁĚkkost. A

koneÁĚnÁĚ - je to nejbezpeĚnÁĚjÁĚ- alternativnÁĚ forma chemickÁĚch barev na vlasy.

PestrÁĚ paleta barev poÁĚnaje od tmavÁĚch odstÁĚnÁĚ

pÁĚes svÁĚtlejÁĚ- a ÁĚervenÁĚ. PochopitelnÁĚ, ÁĚe vÁĚslednÁĚ barva velmi zÁĚvisÁĚ- od dÁĚlky louhovÁĚnÁĚ- a barvy slupky z cibule. Jde o pÁĚ-rodnÁĚ- 100 % barvivo. dĚniela