



LÉČIVÉ POTRAVINY 15. 08. 2017

## Cibule

**Nejvíce sílu cibule pocítíte v období nachlazení, kdy se stane tím nejúčinnějším prostředkem pro zahnání virů a nemocí. Při rýmě se šťáva z cibule...**

Malá, velká, sladká, pálivá, červená, bílá, žlutá... Mnoho z nás určitě používá cibuli především jako surovinu na vaření. **Cibule** přináší ale při správném užívání a přípravě také mnoho zdravotních benefitů.

### Léčivé účinky cibule

- Nejvíce sílu cibule pocítíte v období **nachlazení**, kdy se stane tím nejúčinnějším prostředkem pro **zahnání virů a nemocí**. Při rýmě se šťáva z cibule vkapává přímo do nosu.
- Při **bodnutí hmyzem** stačí kousek cibule přiložit na postižené místo.
- Díky vysokému obsahu silic dokáže cibule **zabraňovat tvorbě krevních sraženin** a již vzniklé sraženiny rozpouštět.
- Další obsažené látky **snižují krevní tlak, hladinu cholesterolu a hladinu cukru v krvi**, čímž je cibule velmi vhodná i pro diabetiky.

- Konzumací cibule předcházíte vzniku **křečových žil, poruchám prokrvování, hemeroidům**, ale třeba i **infarktu a zažívacím potížím**.
- Pojídání cibule působí příznivě i na **ledviny a močové cesty**, kde léčí různé záněty a onemocnění.
- Podporuje **střevní mikroflóru**, povzbuzuje k činnosti **žlučník a trávicí systém**.

## Kdy cibule škodí?

U některých lidí se může objevit **alergie na cibuli**. Častější je však předávkování, po kterém může následovat zvracení. Někteří mohou po požití cibule pociťovat **pálení žáhy**. Surová cibule se nedoporučuje při **problémech se žaludkem a žlučníkem**.

## Zajímavosti o cibuli

Cibule dokáže nasát nejen viry z těla, ale i ze vzduchu. Jedna pověst vypráví, že v dřívě v jedné vesnici řádila chřipka a zabila spoustu lidí. Tehdy na chřipku ještě nebyl lék, a tak lékař chodil od domu k domu a počítal mrtvé. Jednou ale došel k jednomu, kde byli všichni zdraví. Zeptal se, jak je to možné. Paní domácí mu odvětila, že do každého pokoje dala cibuli, nahoře a dole seříznutou. Tím se projevují její další úžasné schopnosti - **pohlcování virů a bakterií z okolního vzduchu**.