magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 27. 11. 2016 | tla

Denně jedna cibule, nebude z tebe bledule

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Denne-jedna-cibule,-nebude-z-tebe-bledule__s10012x10105.html

Lze si vytvořit domácí sirup proti kašli, nebo uvařit si cibulový čaj s medem při nachlazení. A hlavně kdykoli to lze, tak ji použít při přípravě jídla. Cibule je přírodní lék, má protizánětlivé a antibakteriální účinky, opravdu podporuje imunitu.

Zdroj: Cibule ze Shutterstock

Obyčejná cibule - pomocník s podzimním nachlazením

Snažíte se jít zdravě, vsázíte na zeleninu, a přesto, že za ni vydáváte s blížící se zimou stále víc peněz, **sychravý podzim už vaše tělo poznamenal**

nachlazením, rýmou, kašlem...? Zkuste sáhnou při nákupu po „obyčejném základu“. Po tom, co měly ve své době k dispozici i naše prababičky. Cibuli. Ne nadarmo se říká: Denně jedna cibule, nebude z tebe bledule!

Někdo si možná řekne, pche cibule. V jídelníčku na ni ale mnohdy neprávem zapomínáme. **Její účinky jsou přitom pro člověka zvláště v tomto období nedocenitelné.** Možná si na ni ještě vzpomeneme, když máme kašel a chceme přírodní lék na odkašlávání. Když ji ale budeme užívat či lépe používat pravidelně, zjistíme, že na formulce **„podporuje celkově obranyschopnost organismu“** něco opravdu je.

„Cibule je přírodní lék, má protizánětlivé a antibakteriální účinky, opravdu podporuje imunitu. Obsahuje přírodní antibiotikum alicin, flavonoidy, vitamín C, karotenoidy, vitamíny B, A, E, minerální látky jako železo, fosfor, vápník, draslík, mangan a další,“ potvrzuje nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová.

Samotná být nemusí; spojení se zelím je dokonalé

Cibuli zcela určitě neschroupeme jako jablko, přesto **na ni myslete a ve svém jídelníčku na ni nezapomínejte v žádném denním jídle.**

Kousek můžete přidat pod ranní vajíčka, nakrájet ji na droboučko do tvarohové pomazánky. Používejte ji při vaření polévky, do základu pod maso, skvělá je pečená, grilovaná. Ke svačině či večeři si připravte zeleninový salát, který kousek cibulky krásně oživí.

Pokud jsme se zmínili o stoupající ceně zeleniny, vsaďte na salát z hlávkového zelí, mrkve a cibule... Jestli sáhnete po výpěstcích českých zemědělců, budete moci být i hrdí Češi. **„Spojení cibule a zelí je naprosto dokonalé, jejich pozitivní účinky na organismus se skvěle doplňují. Zelí bylo považováno za zeleninu chudých. Výzkumy však prokázaly u brukvovité zeleniny, kam zelí patří, protinádorové účinky,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Vždyť ale nadýmá

Mnoha lidem může cibule způsobovat problémy, nadýmání. **Pomocí pro tyto případy může být její spaření**. Cibuli nakrájejte, přelijte vroucí vodou a nechte dvě tři minutky odstát. Pak stačí scedit a používat ji běžným způsobem.

Je potřeba však upozornit, že pokud začnete jíst pravidelně zeleninu včetně cibule, zelí a dalších nadýmavých druhů, **zažívání si postupně „zvykne“ a obtíže se zmenší či zcela odezní.**

Chrání i nervový a kardiovaskulární systém

Cibule nejenom posiluje organismus proti virům a bakteriím. Chrání i nervový a kardiovaskulární systém. **„Látky v ní obsažené se podílejí na snižování hladiny takzvaně špatného cholesterolu a naopak zvyšují hladinu toto „hodného“. Pomáhají tak chránit cévy a tím přispívají k udržení správného krevního tlaku,“** doplňuje další z pozitivních účinků Zuzana Douchová.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz