

Trápí vás chřipka nebo nachlazení?

Vyzkoušejte zázračné cibulové ponožky.

Co je to vlastně cibule

Všichni víme – je to plodina, která nás rozpláče a bez které si neumíme představit mnoho jídel. Z medicínského hlediska patří cibule mezi zázračné plodiny, které by měly být každodenní součástí našeho jídelníčku. Věděli to i ve staré Číně, kde cibuli nazývali „čistič těla i duše“.

Dnes víme, že i když se cibule skládá až z 89 % z vody, její pevné složky jsou hotovým herbářem zdraví. Patří mezi silné přírodní antibiotika. Obsahuje vitaminy **B₁, B₂, B₃, B₆, C, E, K** a **mnoho bílkovin, cukrů, minerálních látek** (patří sem především **draslík, vápník, fosfor, sodík, železo, síra, fluór**). Nejvíce silice (nositel antibakteriálního účinku cibule) obsahuje šalotka.

V cibuli je i mnoho bioflavonoidů (především ve fialové, hnědé, červené a žluté – podstatně méně je jich v bílých odrůdách) a složky stimulující srdeční činnost. Flavonoidy působí antioxidačně, **snižují krevní tlak, rozšiřují cévy, působí antioxidačně, podporují účinek vitamínu C při nemocech dýchacích cest a zápalu plic.**

Cibule obsahuje substance, **kteřé předcházejí infarktu** tak, že rozpouštějí krevní sraženiny – tromby. Celkově se dá říci, že cibule udržuje srdce a cévy v dobrém stavu a zaručuje jim mladost.

Cibule má silné **antibakteriální účinky, zabraňuje infekcím, odbourává pozůstatky dusíku, podporuje krevní oběh i činnost ledvin, zabraňuje houstnutí krve, udržuje hladinu cholesterolu v přijatelných hodnotách, hydratuje unavenou a suchou pokožku, pomáhá při poruchách spánku, dovolí nám lépe dýchat** a nejen přes den. Ale též v noci, pro obsah fytoncidů zmírňuje poruchy trávení, vyháňá bakterie ze střev a uklidňuje nervy. Účinné látky cibule pomáhají **vykašlávat nahromaděný hlen.**

Cibule obsahuje také látky vyvolávající radost (endorfiny) a reguluje produkci stresových hormonů. Tyto skutečnosti by ve vás mohly vyvolávat dojem, že cibule je zázračná plodina. Nemýlíte se. Je!

Zázračné cibulové ponožky

Naše babičky a prababičky znaly léky, které nestály mnoho, neprodávaly se v lékárnách a dávala jim je sama příroda. Cibulové ponožky mezi takovátou léčiva patří.

Proč ponožky? Po staletí víme, že lidské chodidlo obsahuje **reflexní body**, spojené s vnitřními orgány našeho těla. Na stimulaci těchto bodů se nejčastěji používá masáž, ale v našem případě bude na tyto body působit cibule. A to na všechny současně.

Ponožkový trik se dnes považuje za jeden z neúčinnějších, který prokazatelně dokáže zatočit s neduhem, jako je **chřipka a nachlazení**. Významně ale též působí na jiné nemoci a duševní stavy. **Cibulové ponožky** mají totiž silný čisticí efekt. Uvolňují hlen a spolehlivě zmírní bolest. Jejich výjimečnost spočívá v tom, že přes reflexní zóny na chodidlech mohou rozvinout účinek na celé tělo. A to dokáže málokterý lék. Příprava cibulových ponožek vůbec není složitá ani náročná. A nezabere ani mnoho času.

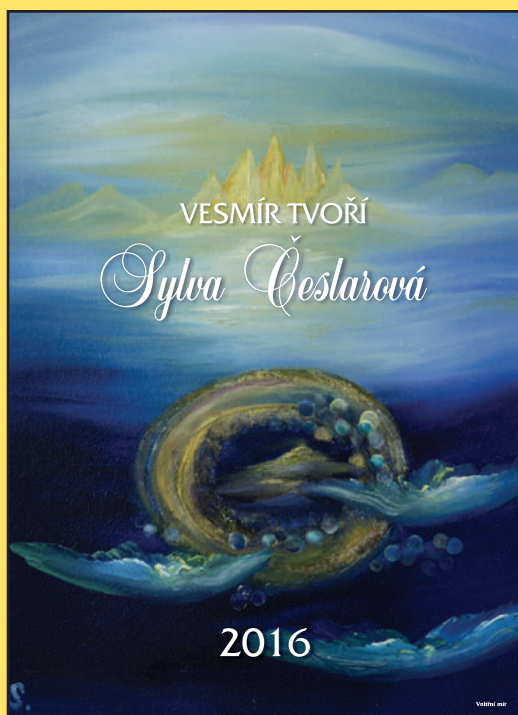
Jak na to?

Rozkrájíme nadrobno jednu velkou cibuli. Rozložíme ji na lněný nebo bavlněný šátek (resp. na dva, které můžeme nahradit bavlněnými kapesníky), přitlačíme a ohřejeme na obrácené poklici od hrnce, ve kterém se vaří voda.

Pozor! Cibuli nikdy neohříváme v mikrovlnce, neboť se už po pár vteřinách zničí významné vitaminy a léčivé složky. Kromě toho potřebujeme, aby zahříváním cibule nevyschla, proto je nejlépejší vzpomínaný hrnec a obrácená poklička. Šátky si dejte na chodidla tak, aby se pokrácená cibule dotýkala chodidel. Natáhněte si na nohy hrubé ponožky a udržujte nohy v teple. Měli byste je mít po celou noc. Ráno si nohy umyjte v teplé vodě a důkladně vysušte ručníkem. Už tehdy pocítíte, že se přes noc stalo něco zvláštního. Nevěříte? Tak to vyzkoušejte. Cibulové ponožky opravdu fungují a jejich účinek je tisíckrát lepší, než se cpát antibiotiky.

Zdroj: internet

Sylva Česlarová - Vesmír tvoří 2016



Meditační obrazy ostravské malířky Sylvy Česlarové jsou našim čtenářům určitě již známy. I pro příští rok 2016 nás tato skvělá umělkyně bude obohacovat svým novým kalendářem **VESMÍR TVOŘÍ 2016** s meditačními obrazy s poselstvími. Kalendář je opět velkého formátu (velikost cca A3), 12 listů (tj. 13 nádherných obrazů) v kroužkové vazbě, cena 350 Kč, *více informací na www.vesmirtvoiri.cz, objednávky e-mailem: sylvaceslarova@seznam.cz.*

Paní Sylva žije v Ostravě, maluje již téměř dvacet let a kromě malování se zabývá také automatickým písmem. Vyzařování energie z jejich obrazů nám poskytuje klid a harmonii, povznášející pocit a zároveň tichou pokoru. Obrazy vyzývají k zastavení a vychutnávání nepopsatelného zážitku. Mnohým lidem pomáhají zmírnit nebo i odstranit zdravotní potíže. Dokážou eliminovat geologicky nepříznivé zóny, elektromagnetický smog a podporují tak harmonizaci prostředí. Stávají se tak velmi pozitivním doplňkem v našem životním prostoru, přesyceném škodlivou energií.

Obrazy Sylvy Česlarové najdete v těchto prodejních a výstavních místech

- Frydek-Místek - Knihkupectví Čtyři směry, ulice Farní 18.
- Nový Jičín - Knihkupectví, Masarykovo náměstí.
- Ostrava - Oáza poznání, ul. Chitussiho 13, Slezská Ostrava.
- Ostrava - Artforum knihkupectví, Puchmajerova 8.
- Pardubice - Místo k zastavení, Svaté Anežky České 26.

Na obálce tohoto čísla časopisu prezentujeme obraz Sylvy Česlarové –
KRAJINA DUŠE