



HARMONIE BYDLENÍ 23. 11. 2021

## **Cibule a cukr: skvělá dvojka v boji s kašlem a nachlazením!**

**I letošní podzim se nese ve znamení různých respiračních onemocnění. Začíná vás bolet v krku nebo už pár dnů kašlete? Často pomůžou přírodní produkty, které má doma každý z nás. Redakce Chytrého bydlení se zaměřila na klasiku v podobě cibule s cukrem, kterou užívaly už naše babičky.**

### **Cibule - bojovník proti infekcím**

Cibuli má ve spíži snad každý. Pokud vás trápí kašel nebo bolest v krku a domácí lékárnička zeje prázdnou, nemusíte hned utíkat do lékárny. Pokud se jinak cítíte dobře a váš stav se nezhoršuje, sáhněte po cibuli. Patří mezi potraviny, které účinně bojují **proti infekcím dýchacích cest**. Navíc má antibakteriální vlastnosti a považuje se za přírodní antibiotikum.



Cibule, byť je obyčejná, má řadu zdraví prospěšných vlastností. Podporuje činnost nervového a kardiovaskulárního systému, zabraňuje kornatění cév a zlepšuje funkci střev a žaludku. Navíc je cenným zdrojem **vitaminů B, C, D i E a je plná minerálů**. Najdeme v ní železo, zinek i vápník.

## Díky cukru pustí cibule šťávu

Konzumace cibule v její syrové podobě není kvůli štiplavé chuti nijak příjemná. Tepelnou úpravou pak může ztratit řadu cenných látek. Proto se při boji s kašlem a nachlazením kombinuje právě s cukrem, díky kterému pustí šťávu, změkne a **ztratí svou štiplavost**. Postup přípravy cibule s cukrem je snadný:

### 1. Nakrájejte cibule na tenká kolečka

V první řadě si několik kusů cibule oloupejte a nakrájejte na několik milimetrů silná kolečka. Používejte jen zdravé kusy cibule – plesnivé, nahnílé či jinak poškozené kusy by vám mohly naopak uškodit. Pokud je cibule na některém místě nahnílá, **raději ji vůbec nepoužívejte**. Procesy hnití mohly přejít už do celého kusu, i když na pohled ještě nejsou viditelné.



### 2. Naskládejte vrstvu koleček do zavařovací sklenice

Připravte si [zavařovací sklenici](#) libovolné velikosti a nakrájená kolečka cibule do ní naskládejte. Vytvořte však jenom jednu silnější vrstvu koleček a pevně je ke dnu natlačte. Naberte lžící cukru (může být i třtinový) a na cibuli ji nasypejte.

### 3. Pokračujte ve vrstvení cibule

Až první vrstvu zasypete cukrem, přidejte další kolečka cibule a opět zasypejte. Tak pokračujte až do chvíle, **kdy bude zavařovací sklenice plná**. Na horní vrstvu nasypejte asi dvojnásobnou vrstvu cukru – cibule musí být kompletně překrytá.



### 4. Vyčkejte do druhého dne

Takto připravenou cibuli s cukrem uložte na suché a tmavé místo a **vyčkejte do druhého dne**. Během 24 hodin udělá cukr svou práci a postará se o to, že cibule pustí šťávu a změkne.

## Cibuli s cukrem dávkuje po lžičkách

Díky cukru bude mít jinak štiplavá cibule sladkou chuť, a tak její konzumace nebude nijak nepříjemná. Přesto do sebe dostanete spoustu látek, které vám při boji s kašlem a nachlazením pomohou. Cibuli s cukrem užívejte pravidelně, ideální tři až čtyřikrát za den jednu nebo dvě čajové lžičky. Uvidíte, že vám za pár dnů už bude lépe! Tento recept používaly už naši předci, tak **proč se jimi neinspirovat a nevyzkoušet jej také?**

**Přečtěte si související články:**

- [Trápí vás nachlazení? Zkuste šalvěj a zatočte s rýmou](#)
- [Připravte se na chřipkové období. Pěstujte bylinky](#)
- [Echinacea na imunitu: přírodní lék na rýmu a nachlazení](#)

- [Rýmovník, šalvěj nebo plicník lékařský](#)