



Aké účinky má cibuľa a prečo ju jesť? Cibuľový čaj nie len na kašeľ 2

Online, zdravoteka.sk, 1. 9. 2023, 12:25



Aké účinky má cibuľa a prečo ju jesť? Cibuľový čaj nie len na kašeľ [↗](#)

📅 1. 9. 2023, 12:25, Zdroj: [zdravoteka.sk](#) [↗](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Zuzana Kožlejšová, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 17 124 GRP: 0,38 OTS: 0,00 AVE: 872 EUR

Autor:

Lekár

Aktualizované 05. 09. 2023

Cibuľa je kráľovnou kuchyne a má však aj unikátne prospešné účinky na organizmus. Poznáte aké? Čítajte ďalej.

Charakteristika

Cibuľa bola známa už v dávnoveku. Cibuľa je druh cesnaku, latinsky *Allium cepa*.

Liečebné využitie cibule bolo popísané už napríklad na hlinených tabuľkách Sumerov, staroegyptských papyrusov či kníh starovekej Indie a Číny.

Nie je presne známe, kedy sa začala pestovať pre konzumáciu. Zrejme to bolo v dobe bronzovej v oblastiach dnešného Iránu a Pakistanu.

Prvé zmienky o tom ako používať v kuchyni cibuľu máme zo spisov rímskeho gurmata Apicia.

Okrem soli bola cibuľa jedným z prvých korenín ľudových vrstiev. Cibuľa tvorila základnú potravinu v prehistorických jedlách.

Rímski poľnohospodári ju nazývali "uno", čo sa mohlo preložiť aj ako veľká perla.

Gréci sa pozerali na cibuľu bez náboženských aspektov a poznali jej liečivé účinky.

Egyptania ju konzumovali na banketoch a dominovali sa, že jej sférický tvar im prinesie večný život.

V stredoveku bola cena cibule taká, že slúžila ako svojho druhu platidlo. Chudobnejší ľudia ňou platili nájmy a poplatky.

Pôvodní severoamerickí obyvatelia poznali divokú cibuľu, ktorú používali na prípravu liečivých sirupov alebo na výrobu farieb.

Cibuľa bola súčasťou pohrebných, magických obradov a dokonca v minulosti verili, že mŕtvi pri jej silnom zápachu začnú znova dýchať.

V období antického Grécka atléti pili šťavu cibule a vtierali ju do kože, aby im spevnili svaly.

Medzi hlavných producentov cibule vo svete patrí Čína (približne 20 miliónov ton ročne), Egypt, India a USA.

Pri krájaní cibule sa uvoľňujú chemikálie tzv. thiopropanal S-oxid, ktorý dráždi oči a dochádza k produkcii slz.

Vnútorne použitie

Cibuľa má prenikavú, ostrú chuť so sladkým nádychom. Nenechajte sa však odradiť jej ostrou chuťou.

V ľudovom liečiteľstve je cibuľa považovaná za antibiotikum a cesnak za antivirotikum.

Neznamená to, že teraz máte zatracovať klasickú medicínu, práve naopak. Byliny môžu byť veľmi nápomocné v prevencii, pri liečbe ochorení a pri konvenčnej liečbe syntetickými antibiotikami sú skvelým doplnkom, ktorý môže priniesť úľavu.

Preto cibuľa a cesnak by mali tvoriť základ Vašej bylinkovej lekárničky.

Práve cibuľa obsahuje fytoncidy čo sú chemicky nejednotné látky vyšších rastlín s antibiotickým účinkom.

Prospešné účinky pre zdravie:

cibuľa je výborným zdrojom polyfenolových antioxidantov či sírových zlúčenín v cibuli nachádzame vitamíny C, E, K, biotín ako aj niektoré minerály vrátane vápnika, horčíka, zinku, železa, fluóru, fosforu, medi a mangánu zelená cibuľa obsahuje vlákninu, ktorá samozrejme zlepšuje trávenie a črevnú motilitu (pohyblivosť) fytoncidy, ktorými sú bohaté cibuľové stonkové listy, majú dezinfekčné a antibakteriálne vlastnosti zelená cibuľka obsahuje bioflavonoidy, ktoré sú prirodzené antioxidanty a majú antikarcinogenný účinok podporuje krvotvorbu a je popisovaný spevňujúci účinok na stenu ciev



Zdroj foto: Getty Images

Nedávne vedecké štúdié poukazujú, že bioaktívne zložky cibule majú skutočne širokospektrálne účinky:

protizápalový antimikrobiálny imunomodulačný antioxidant proti obezite a cukrovke protektívny (ochranný) účinok na kardiovaskulárny, respiračný, nervový, tráviaci, urogenitálny trakt antikarcinogénny

Tip v období prechladnutia

Preventívna konzumácia zelených stoniek cibule v chladných mesiacoch, obzvlášť keď zúria chrípky. Posilní Vás profylakticky svojím dezinfekčným a antibakteriálnym účinkom.

Cibuľa má vynikajúcu schopnosť usmrcovať mikroorganizmy a pomáha potlačiť infekcie.

Dodá organizmu dôležité minerály, ktoré potrebuje telo každý deň.

Upozornenie

Cibuľa u časti ľudí, obzvlášť u niektorých detí, tehotných alebo pacientov so sťaženým trávením môže spôsobiť nafukovanie, zvýšenú plynatosť (meteorizmus) až kŕče.

Ludové liečiteľstvo

pôsobí močopudne v boji proti močovým kameňom pomáha proti opuchom podporuje chuť do jedla antiseptický účinok pri infekciách zvyšuje vnímavosť kladných emócií a pomáha obnoviť pamäť (hlavne zrelá cibuľa) zmiernuje hemoroidy znižuje bolesť v krížoch zlepšuje hojenie rán pri uštipnutí hmyzom, psom, hadom redukcia pieh zmiernenie akné zlepšenie funkcie pečene a čriev znižuje bolesť hlavy a zubov zlepšenie zraku lepší spánok znižuje vypadávanie vlasov pri vysokom krvnom tlaku či kolísavom tlaku pri astme a zápale priedušiek tlmí kašeľ zlepšuje erekciu a ženskú plodnosť pri cukrovke zlepšuje udržiavať správnu hladinu cukru

Liečivé recepty našich predkov zo zrelej cibule

Horúce cibuľové mlieko alebo cibuľový čaj proti kašľu uvoľňuje priedušky a vývod hlienov prebieha mnohonásobne ľahšie. Do mlieka sa tiež pridáva med ako zdroj vitamínov, minerálnej podpory a maslo na zjemnenie nepríjemných pocitov.

Cibuľové mlieko na suchý kašeľ

Budete potrebovať:

1 liter mlieka 1 kus cibule 2 polievkové lyžice medu 2 polievkové lyžice masla štipka jedlej sódy

Cibuľu ošúpeme a nakrájame na 4 kusy. Varí sa vo vriacom mlieku po dobu približne 5 minút spolu s maslom a sódou.

Následne sa mlieko nechá mierne vychladnúť a pridá sa med. Teplý nápoj sa pije v malých dávkach počas celého dňa.

Cibuľové mlieko na silné záchvaty kašľa

Budete potrebovať:

250 ml mlieka 1 veľkú cibuľu šalviu

Cibuľu so šalviou uvarte v mlieku, kým nezmäkne a všetko rozmixujte. Výsledná zmes sa má piť počas dňa v malých dávkach, ale ak kašeľ robí problémy aj v noci, tak polovicu objemu je potrebné vypiť pred spaním.

Cibuľový čaj

Budete potrebovať:

2 cibule 500 ml vody med

Povariť po dobu 15 - 20 minút, vypiť pred spaním, utlmí dusivý kašeľ. Piť teplé.

Vonkajšie použitie

Na vonkajšie použitie v ľudovom liečiteľstve je užitočná nielen surová cibuľa, ale aj pečená. Málokto vie, že pečená cibuľa nestráca svoje užitočné vlastnosti, ale práve naopak.



Pri pečení sa uvoľňujú éterické oleje, ktoré jej dodávajú špecifickú chuť a zápach, ale prospešné vlastnosti zostávajú.

Pečená cibuľa v ľudových receptoch pomáha so zle hojacimi sa ranami. Je potrebné zapieť cibuľu a priamo ju prikladať na boľavé miesta.

Teplý obklad z pečenej cibule

Zapečenú cibuľu formou teplého obkladu prikladáme na problémové miesta kože, vonkajšie hemoroidy, pomáha regenerovať tkanivo.

Upozornenie:

Pozor otvorené hnisavé rany vyžadujú konzultáciu lekárom a je nevyhnutné ich dezinfikovať.

Určite nie je vhodné vkladať cibuľu do mokvajúcich rán, kde môže dôjsť k zhoršeniu nálezu.

Zber a skladovanie

Správny zber cibule je veľmi dôležitý. S príchodom augusta pozorujte cibuľovú vňať. Keď sú plody dozreté začínajú usychať postupne od krčka cibule smerom nahor. V tomto období sledujte žltnutie a ovisanie lístkov.

Pokiaľ je poľahnutie približne v polovici až do dvoch tretín vňatí na hriadke je správny čas.

Cibuľu neťahajte silno za listy a tiež ju veľmi neobíjajte od hlíny, pretože to miesto je náchylné ku hnilobe.

Cibuľu nezberajte príliš skoro, pretože budete mať pri skorom zbere menšiu úrodu a tiež bude obtiažnejšie skladovanie v zime. Nedozrelé cibule majú vyššiu tendenciu podľahnúť plesniam.

Plody cibule je ideálne skladovať na chladnom, suchom a vetranom mieste bez priameho slnečného žiarenia. Je vhodné cibuľu uložiť do garáže, nevykurovanej miestnosti v dome či pivnice, ktorá nie je vlhká.

Starí Slovania využívali šupy z cibule ako prírodné farbivo na výrobu žltej a škoricovej farby.

Medzi iné využitie cibule je farbanie vlny, leštenie skla a medených predmetov, ochrana železa pred hrdzou a je súčasťou domácich postrekov proti škodcom do záhradky.

Cibuľa je rýchla prevencia pre organizmus v každodennom živote. Konzumujte ju častejšie a pocítite jej prospešné účinky pre zdravie.

Zaujímavé zdroje informácií

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov - Onions--a global benefit to health pubmed.ncbi.nlm.nih.gov - Recent Advances in Bioactive Compounds, Health Functions, and Safety Concerns of Onion (Allium cepa L.) Koreniny, Gill Daviesová, 2017

MUDr. Zuzana Kožlejšová, PhD.

Lekár

Vždy som túžila pomáhať ľuďom a obzvlášť ťažko chorým. Vyštudovala som Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach. Už počas vysokej školy som sa venovala onkohematologickému výskumu, kedy som sa zaoberala pacientami s leukémiou. Absolvovala som stáž na Onkologickom inštitúte v Barcelone v Španielsku, kde som praxovala na špičkovej Klinike onkohematológie. Spoznala som tzv. otvorenú medicínu, kedy si pacient niesol z ambulancie od profesora s celosvetovým renomé nakreslenú chorobu na papieri. Pacient bol spokojný, informáciám porozumel a po pevnom stisku ruky od lekára veril, že s pomocou Boha a lekára chorobu porazí. Pacient sa usmial a odišiel. Vtedy som sa definitívne rozhodla, že sa chcem venovať onkológii a byť tu pre ľudí, ktorí to obzvlášť potrebujú. Od roku 2014 som niekoľko rokov pracovala vo Východoslovenskom onkologickom ústave na Oddelení klinickej onkológie v Košiciach, potom neskôr na Oddelení klinickej onkológie vo Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove a momentálne som na materskej dovolenke. Výskumu som sa nevzdala a po absolvovaní vysokej školy sa tiež venujem proteomickému štúdiu pacientiek s karcinómom prsníka. Na túto tému som obhájila PhD. titul v klinickej biochémií a verím, že neustály pokrok vo výskume stále viac a viac pomôže. Vo svojej práci, keď často pacient prichádza neskoro alebo pri výučbe medikov som si stále uvedomovala aká dôležitá je osвета v medicíne. Aj touto cestou písania chcem prispieť k Vašej prevencii či pomôcť orientovať sa pri zdravotných ťažkostiach.

Sledujte nás na:

Autor: Zuzana Kožlejšová