

Obyčajná neobyčajná CIBUĽA

Stará známa cibuľa kuchynská. Tol'ko vrstiev má pod šupkou. Niet divu, že podnecovala predstavivosť filozofov, ktorým pripomínala vesmír, ako si ho v tých časoch predstavovali – že Zem je stred a ostatné telesá sa pohybujú okolo nej. Cibuľa a jej vrstvy často slúžili mysliteľom ako model pri objasňovaní nových teórií, napríklad skladby atómu. Čo je v malom, je aj vo veľkom.

Rodový názov cibule kuchynskej – *allium* pochádza z keltského slova *all* – pálivý, čo ju krásne charakterizuje. Predpokladáme, že cibuľa pochádza zo strednej Ázie. Je údajne súčasťou ľudskej stravy minimálne 7000 rokov. Patrí medzi prvé plodiny, ktoré boli pestované. A spolu so soľou bola prvým používaným korením. Obsahoval ju jedálničiek Kelto, Sumerov, Egypťanov. Egypťania cibuľu zasvätili bohyni Isis a pridávali ju do hrobov, pretože verili, že svojím tvarom a kruhmi symbolizuje večný život. V Grécku a Ríme bola povinnou súčasťou pokrmu vojakov. Mala posilniť ich silu a energiu.

Liečivé účinky

Šťava cibule bola oddávna používaná na dezinfekciu rán, liečbu bradavíc. Naše praprararé mamy potierali končatiny svojich detí cibuľou, keď sa poprhlili žihľavou, keď ich poštípal nepríjemný hmyz, či v mori popálila medúza. Keď neboli dostupné kvapky z lekárne, slúžila šťava z cibule ako liečivo na kvapkanie do nosa pri nádche, či pri bolestiach uší, alebo sa užívala pri zápaloch v ústnej dutine. Keď niekto kašľal, cibuľa bola jednou z ingrediencií v liečivom čaji. Cibuľa vedela pomôcť zahojiť rany a vrede. Prečo nevyužiť tieto osvedčené múdrosti i dnes? Cibuľa obsahuje veľké množstvo zdraviu prospešných látok v takej kombinácii, ktorá má veľmi synergický efekt. Tiosulfináty, sulfidy, sulfoxidy, antioxidanty, látky

pôsobiace protizápalovo, flavonoidy ako kvercetin, ktorý sa úspešne používa v podpore tela pri liečení alergií. V cibuli nájdeme fosfor, vápnik, fluór, železo, sodík, draslík, jód, vitamíny A, vitamíny skupiny B (najmä B1, B2, B3), C, E a iné podporné látky.

Použitie cibule v kuchyni

Cibuľa je v našej kuchyni veľmi dôležitou ingredienciou. Dávame ju opraženú dozlatista, alebo aj surovú takmer do každého jedla naslano. Tvorí základ polievok, gulášov, dusených i pečených mäsových, zeleninových alebo hubových jedál i jedál zo zemiakov, múky, či ryže. V lete je cibuľka, či už klasická, biela, alebo červená lahodným doplnkom šalátov. Všetkému dodáva typickú chuť i farbu. Ak vám cibuľa nedráždi žalúdok, nevyvoláva migrénu a nevádi vám cibuľový zápach z úst, odporúčame ju zaradiť do jedálničky.

Tradičná čínska medicína/TČM a homeopatia

• Z pohľadu TČM má cibuľa chuť sladkú a pálivú. Vzťahuje sa k dráhe pľúc, hrubého čreva a žalúdka. Jej podstata je teplá. V piatich elementoch zastupuje Kov. Ohnisko horné

a stredné. Pohyb energie *qi* je vzostupný. Podporuje žalúdok, reguluje *qi*, rozptyľuje krvné zrazeniny, vylučuje chlad z tela, podporuje potenie a chuť do jedla, znižuje zvýšený krvný tlak a zvýšený tuk a cukor v krvi, pomáha pri srdcovocievnych ochoreniach, je účinná pri liečbe bronchitídy.

• Ako homeopatický liek používame liečivo *Allium cepa*, ktorého účinnou látkou je dynamizovaná materská tinktúra z cibule kuchynskej. Homeopatia lieči podobné podobným a tak *Allium cepa* krásne zaberá pri nádochach s dráždivým výtokom z nosa, keď nám kvapká z nosa ako z vodovodu, pri silnom kýchaní a smäde, pri slzení z očí. Typické je zhoršenie príznakov neskoro poobede, večer, v teplej miestnosti.

Zlepšenie nastáva na čerstvom vzduchu. Je jedným z liekov pri bolestivom kašli i pri bolestivých hnačkách. Okrem infekcií lieči toto homeopatikum i alergické prejavy podobné tým pálivým pri nádche. Môžeme ju použiť pri liečbe pelových i potravinových alergií. Ak je človek konštitučne podobný tomuto homeopatikumu, býva citlivý na zloženie potravy. Máva chuť na ovocie alebo zeleninu, ktoré mu však spôsobujú bolesti a hnačky. Môže byť náchylný na tvorbu obličkových kameňov a na poškodenie

„Niekde do dverí vešali cibuľu, lebo vraj má deväť koží a cez ne striga neprejde.“

Ing. Dana Hübšchová

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu Kniha Vita v Novej Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dielo a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zalúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám. www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk



Vyliečený kašeľ

Dostala som kašeľ a nevedela som sa ho zbaviť. Skúšala som všeličo možné. Naladila som sa na seba s otázkou, čo mi pomôže. A prišla mi myšlienka na starú známu cibuľu. Rozdrvila som malú cibulku a k nej strúčik cesnaku. Túto zmes som inhalovala vždy čerstvo pripravenú ráno a večer niekoľko minút, niekoľko dní. Nadychovala som sa ústami i nosom, doslova som sa naparovala nad touto liečivou štipľavou zmesou. Po kašli neostalo ani stopy.

čriev. V správne diagnostikovaných prípadoch toto homeopatikum úspešne podporí telo, aby sa vysporiadalo z uvedenými príznakmi a dostalo sa do stavu zdravia.

Bachova kvetová terapia

Vraví sa, že to, čo potrebujeme máme pod nosom a máme toho dostatok. Cibulka je toho príkladom. Páči sa mi prirovnanie, že cez zimu máme vrstviť oblečenie, že máme byť oblečení ako cibuľa. A potom, keď nám je teplo, oblečenie vrstvu po vrstve zhadzovať. Je to veľmi podobné tomu, ako postupujem napríklad pri Bachovej kvetovej terapii. Keď pomáham klientovi pomenovať, ktoré emócie sú preňho aktuálne vyčerpávajúce, tiež ideme od tých aktuálnych, akoby sme šúpali cibuľu. Často vnímam viac krokov dopredu, ale dať klientovi esenciu na to, čo je vo väčšej hĺbke a klient to ešte nevníma, je kontraproduktívne. Esencie zaberú, ale klient by prišiel o časť jeho cesty, kde naberá skúsenosti a pochopenia. Podobne je to pri akejkoľvek terapii. Bezpochyby je dôležité prísť na podstatu problému, na príčinu, ktorá vyvolala nežiadúci stav. Niekedy však podstatu problému neuvidíme, kým sa nezbačíme vrchných nánosov. Je to ako so šúpaním cibule. Vidíme len po najbližšiu prekážku. Často pri tom plačeme uzdravujúcim plačom. Ako v malom, tak aj vo veľkom. Vo všetkom vieme nájsť spoločné vzorce.

Uverejnené v mesačníku Balans č. 06/2024

Recepty starých mám

Tu je niekoľko odskúšaných receptov, ako si môžeme pomôcť pri rôznych neprijemných telesných stavoch:

- pri vypadávaní vlasov vtierať pravidelne zriedenú šťavu z cibule do pokožky hlavy
- pri herpese potierať miesto šťavou z cibule
- pri vysokej teplote umiestniť cibulové zábaly na priehlavky nôh a chodidlá na noc
- pri krvácaní z nosa priložiť zábaly s cibulovými plátkami na krk
- pri uštipnutí hmyzom priložiť koliesko cibule

- pri povrchových alebo podkožných vredoch na pokožke postrúhať cibuľu, zmiešať ju s trochou olivového oleja a následne aplikovať na boľavé miesto na 1 až 2 hodiny
- pri zápale hrdla, priedušiek, pri kašli, keď chcete vyhnúť črevné parazity, nakrájajte cibuľu a vytlačte z nej šťavu, zmiešajte s 1 lyžicou medu a užívajte 2- až 3-krát denne, až kým nenastane zlepšenie symptómov vášho ochorenia
- pri častom močení najemno nakrájať jednu cibuľu, zmiešať ju s 200 ml čistej vody, chvíľu povariť, nechať vychladnúť, pridať 1 lyžicu medu. Dobré všetko rozmiešať, vypiť.

