

# Jak zrobić syrop z cebuli

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section bb_built="1" admin_label="section"
_builder_version="3.0.47"][et_pb_row admin_label="row"
module_id="textblock" _builder_version="3.17.1"
background_size="initial" background_position="top_left"
background_repeat="repeat"][et_pb_column
type="4_4"][et_pb_text admin_label="Text"
module_id="textblock" _builder_version="3.17.1"
background_size="initial" background_position="top_left"
background_repeat="repeat" text_orientation="justified"]
```

Sezon grypowy w pełni. Oznacza to tylko jedno: wszyscy kaszlą, kichają i smarkają. Niewiele osób jest teraz w nastroju, aby odbywać długie zimowe spacery po lesie czy pozwolić sobie na jakiegokolwiek inne oznaki radości z życia. Kiedy chorujemy, choruje cały świat – przynajmniej takie mamy wrażenie. Gdy nasz świat wali się z powodu grypy, zamiast sięgać po magiczne specyfiki w proszku, sięgnij po naturalne terapie. Dlaczego? Ponieważ dzięki temu zaczniesz wspomagać swój organizm i podtrzymywać jego prawidłowe funkcjonowanie.

```
[thrive_leads id='50660']
```

Produkty dostępne w aptekach, które zwyczajowo pomagają nam na kaszel, równocześnie niszczą np. florę bakteryjną. Powoduje to, że z chwilą wyleczenia kaszlu musimy zacząć leczyć to, co zostało zepsute. A pamiętajmy, że w medycynie niekonwencjonalnej – jak mawiał sam ojciec medycyny konwencjonalnej, Hipokrates – wszystko zaczyna się od pożywienia. Jeśli nasz organizm nie będzie w stanie poprawnie trawić tego, co mu dostarczasz, automatycznie staniemy się ponownie chorzy. I tak zamyka się błędne koło, a my tkwimy w niekończącym się sezonie chorobowym.



Z drugiej strony Polacy nie zostali jeszcze całkowicie zmanipulowani przez reklamy medykamentów i sięgają po tzw. babcine sposoby. Co odróżnia je od fast-foodowych aptek? To, że działają wolniej i nie idą po trupach do celu.

Ojczyznami cebuli są Azja środkowa i północno-zachodnie Indie. W polskiej medycynie ludowej cebula jest stosowana od dawna jako świetny środek na problemy z górnymi drogami oddechowymi. Ponadto pomaga w chorobach skórnych i kobiecych! Dzieje się tak, ponieważ zawiera olejki eteryczne, pektyny, witaminy (takie jak A, B, C, E, K, PP), sole mineralne, żelazo, siarkę i miedź. To nie wszystko – ogrzewa nasz organizm, co jest niesłychanie ważne w naszym wilgotnym i zimnym klimacie, działa wykrztuśnie – pomaga wytwarzać śluz (oraz go rozrzedza), wspomagając tym samym oczyszczanie, a także poprawia trawienie w czasie choroby i działa bakteriobójczo. Dlatego cebulę stosujemy nie tylko przy suchym, męczącym kaszlu, lecz także przy kaszlu wilgotnym, infekcjach płuc, oskrzeli, migdałków i gardła. Cebula pomoże również w katarze.



## Jak zrobić prosty syrop cebulowy?

Przede wszystkim potrzebujesz:

1 cebuli

1 łyżki miodu

Cebulę kroimy w drobne plasterki lub kosteczkę, następnie czekamy, aż puści sok. Dodajemy łyżkę miodu i mieszamy tak, aby powstało jak najmniej pęcherzyków powietrza.

Nasz syrop jest od razu gotowy do spożycia. Należy go zużyć w ciągu kilku dni oraz przechowywać w lodówce.

Stosowanie: łyżeczkę syropu należy pić możliwie jak najczęściej (nawet co 30 minut), ponieważ w przypadku

ziołowych i naturalnych terapii ważna jest nie tyle dawka, co systematyczność ich stosowania.

[thrive\_leads id='50660']

[/et\_pb\_text][[/et\_pb\_column][[/et\_pb\_row][[/et\_pb\_section]