


# Tchyně si zásadně namáčí nohy do odvaru z cibulových slupek. Když mi řekla, jak to působí, začala jsem to dělat také

 [aazdravi.cz/tchyne-si-zasadne-namaci-nohy-od-odvaru-z-cibulovych-slupek-kdyz-mi-rekla-jak-to-pusobi-zacala-jsem-to-delat-take](https://aazdravi.cz/tchyne-si-zasadne-namaci-nohy-od-odvaru-z-cibulovych-slupek-kdyz-mi-rekla-jak-to-pusobi-zacala-jsem-to-delat-take)

Kateřina Apostolidisová

16. 10. 2023

V našich kuchyních vyhazujeme do koše spoustu surovin, které bychom mohli ještě účelně využít. Jednou z nich jsou slupky z cibule. Málokoho napadne, co dělat s touto nepoživatelnou hmotou, pokud se ovšem neblíží Velikonoce. To v nich pak někteří z nás barví vajíčka.

## Slupky jsou zásobárnou vitamínů

Ale cibulové slupky mají spoustu předností, pro které je škoda, aby skončily v odpadu. Vždyť už naše prababičky uměly využívat rostliny od kořene po stonek a cokoli jen tak vyhodit pro ně bylo nemyslitelné.

Rostliny si totiž umí vyprodukovat sami vše, co potřebují ke své obraně, ochraně a léčení. A je logické, že tyto látky soustřeďují do svých obalů, protože nejvíce útoků mohou očekávat z vnějšku.

**Slupky cibule jsou tudíž plné vitamínů A, C a E a antioxidantů.** Jsou také bohatým zdrojem flavonoidů, které **mají silný protizánětlivý účinek.** Posilují imunitu, mají příznivý vliv na srdce i udržení hladiny cukru v krvi. **Slupky z cibule jsou tak mnohem výživnější, než samotná cibule.**

## Do jídla i na zahradu

Z těchto důvodů neprohloupíte, pokud cibulové obaly přidáte **do vývarů a dušených jídel.** Poté je samozřejmě z polévek a omáček přecedte.

Vmíchat je můžete i **do rýže při vaření.** Dodáte jí tak spoustu vitamínů. Po vylouhování je samozřejmě opět odstraňte.

Pečete-li domácí chléb, rozdrťte cibulové slupky a čajovou lžičku prášku z nich vmíchejte **do těsta**. Pečivu tak dodáte jemnější chuť a spoustu živin.



*Foto: Shutterstock*

Uvařte si ze slupek čaj. Stačí je 15 minut povařit a tento vývar vypijte před spaním. **Dokáže navodit spánek přírodní cestou** bez zbytečných chemických preparátů. Slupky totiž obsahují L-tryptofan, který působí jako přírodní sedativum a pomůže nejen usnout, ale i zklidnit nervy.

Vývar ze slupek **zmírní i lýtkové křeče**, pokud vás obtěžují. Vyvařte 2-3 hrsti slupek ve 2l vody, nechte asi ½ hodiny odstát a dopřejte tuto lázeň svým unaveným nohám. Teplo a živiny vaše nohy zrelaxují a pomohou při pravidelné kúře nejen s nepříjemnými křečemi, ale i s natékáním nohou. **Příznivý účinek** bude tento odvar mít i na **kuří oka, otlaky a mykózy**.

Z cibulových slupek si můžete vyrobit krásně zlatohnědé **barvivo na vlasy**. Vařte je s vodou asi 1 hodinu. Přes noc nechte vychladnout a druhý den nalijte vývar na čisté vlasy. Nechte působit asi půl hodiny a opláchněte.

**Obaly z cibule můžete i zamrazit**, pokud pro ně aktuálně nemáte využití.

Nenajdou-li využití ve vaší kuchyni, zužitkujte je ve své zahradě. Kromě do **kompostu je můžete použít i k mulčování**. Brzy se rozloží a obohatí půdu vápníkem a draslíkem.

Nemáte-li zahradu, namočte 2-3 hrsti slupek do 1l vody a nechte 24 hodin louhovat. Tímto **hnojivem potom zalévejte 1x týdně vaše pokojovky**. Uvidíte, jak to ocení.

*Foto: Shutterstock*