



## Cibulová zálivka



- ➔ **1 čajovou lžičku GHÍ** (na 1 osobu) dám do menší pánve a ohřeji ho a přidám
- ➔ **1/2 středně velké CIBULE** (na 1 osobu), nasekané a osmažím ji dozlatova. Když vařím pro 1 osobu, použiji 1 polévkovou lžici ghí, abych zabránil možnému připálení cibule.

Podávám jako zálivku do chodu dálu.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: **Cibule** je sladká, ostrá, ohřívá, zvyšuje žluč a Vzduch. Cibule je svou povahou v malém množství horká, suchá a mastná. Snižuje nadbytek hlenu (kaphy) v těle. **Odstraňuje hlen** z trávicího ústrojí a především ze žaludku. Cibule působí jako **afrodiziakum**. Zlepšuje **zrak** a zvyšuje produkci **mléka** a **semene**.

Cibule dodává **teplo** a proto se zvláště hodí pro starší a neduživé lidi, stejně jako pro ty, kteří žijí v oblastech se studeným podnebím. Obsahuje oleje se sloučeninami sýry, flavonglykosid, **vitamin C** a fruktózu.

Věř se, že když máme v domě bílou cibuli nemusíme se obávat, že by se přiblížil nějaký hlad. To vysvětluje přítomnost a pravidelné používání cibule v mnoha indických domácnostech.

Cibule je svou povahou temasická. V oblastech se studeným podnebím je nezbytná. Avšak v zemích s horkým podnebím by se měla její spotřeba omezit vzhledem k jejímu zahřívacímu efektu na organismus. **Zápach**, který vyvolává, se dá snadno překonat žvýkáním několika semínek **koriandru**.

Cibule reguluje **žaludek** a **střevo**. Pomáhá při potížích s **ledvinami** a při **zánětech** průdušek, **léčí** anémii (chudokrevnost) a edémy (otoky). Rovněž **ulevuje od bolesti** způsobené **hmyzím bodnutím**, od bolesti vyvolané malými vyrážkami, abscesy (záněty) a **revmatickými** potížemi.

Cibule **snižuje hladinu krevního cukru** a proto se dobře hodí pro **diabetiky**. Snižuje produkci hlenu v těle a naopak **zvyšuje potenci** organismu a jeho **odolnost**. Cibule se též používá na **léčivé obklady** na nežitý (otoky, vředy, novotvary), které ještě nedozrály. Velice dobře se uplatní při léčbě nemocí z **nachlazení**. Rovněž je nápomocná lidem, kteří neustále cestují.