

# POLUBCIE CEBULĘ I CZOSNEK (JEŚLI DO TEJ PORY TEGO NIE ZROBILIŚCIE)

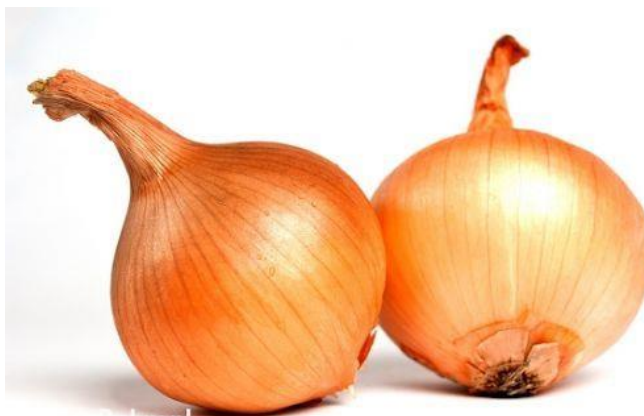
Drodzy Bursjanie, mam nadzieję, że ży...znaczy zdrowi jesteście...że nadmiernie się nie napromieniowaliście za pomocą wifi...telefonów nie nosicie w kieszeni spodni...no chyba, że dzieci mieć nie chcecie....kiedyś....w przyszłości;-)...

Dziś temat o takich 2 – ch warzywach...bardzo zdrowych...Po jednym pachnie się mniej, po drugim bardziej – taka ich uroda:-)...W sumie, to gdy się je spożywa regularnie jest uroda, zdrowie...trudno zachorować. Ja cebulę jem codziennie, czosnek prawie, chociaż odrobinę. Moja mama jadła dużo czosnku jak była ze mną w ciąży i mi (czytaj mnie) się udzieliło. Polecam!

Posłuchajcie/poczytajcie co znalazłem o tych cudownych darach natury...

## **Pochodzenie i walory odżywcze cebuli**

Cebula należy do rodziny amarylkowatych, tej samej, z której pochodzi również czosnek. Jej prawidłowa nazwa brzmi zresztą „czosnek cebula”, ale nie używa się jej nigdzie indziej poza systematyką. Cebula to poza tym nazwa specyficznego rodzaju pędu o właściwościach przetrwalnikowych, w który wyposażone jest wiele roślin, głównie ozdobnych (np. tulipany). W świecie warzyw charakterystyczny jest on zaś tylko dla czosnku oraz cebuli zwyczajnej i jej odmian.



Cebula to roślina dwuroczna, łatwa i tania w uprawie. Zalicza się do warzyw klimatu umiarkowanego. Jest znana od bardzo, bardzo dawna. Nie wiadomo kiedy dokładnie pojawiła się na stołach naszych przodków, ale pisma wskazują, że w Azji, skąd prawdopodobnie pochodzi, była znana już 3 tys. lat p. n. e.

Cebula zawiera tłuszcze, białko, węglowodany, błonnik, cukry, witaminy - witamina A, witamin z grupy B (witamina B1, B2, B3, B4, B5, B6 i B9), witamina C, E i K, a także minerały – cynk, fosfor, fluor, krzem, magnez, mangan, miedź, potas, selen, siarka, sód, wapń i żelazo. Cebula to także bogactwo błonnika, który stymuluje pracę układu pokarmowego i sprzyja odchudzaniu. Na uwagę zasługują jednak przede wszystkim zawarte w cebuli flawonoidy, czyli organiczne substancje chemiczne, chroniące przed chorobami i stanami zapalnymi.

## **Cebula jest skarbnicą flawonoidów**

Flawonoidy zawarte w cebuli – ze względu na działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne – mogą odgrywać ważną rolę w prewencji chorób układu krążenia oraz niektórych rodzajów raka. Co ważne, flawonoidy cebuli to związki lotne i uwalniają się przy nacięciu warzywa – odpowiadają za jego charakterystyczny smak i aromat oraz za łzawienie oczu podczas krojenia. Warto zwrócić uwagę na to, że najkorzystniejszy efekt uzyskuje się jedząc świeżo obrane i surowe plasterki cebuli. Nie jest to z pewnością najsmaczniejszy wariant, szczególnie gdy mowa o dosyć ostrej i bardzo intensywnej w smaku cebuli żółtej. Na szczęście zaraz obok niej na straganach znajdziemy cebulę czerwoną, która jest nie tylko znacznie subtelniejsza, ale ma też większe walory dekoracyjne, dlatego wyśmienicie nadaje się do sałatek i na kanapki. Klasyczną cebulę wolimy zeszklić na maśle lub oliwie, ugrilować lub dodać do sosu. Poddana obróbce termicznej staje się nieco przystępniejsza dla podniebienia, lecz – co ważne – nie traci wtedy aż tylu walorów odżywczych, co inne warzywa. Wniosek? Staraj się jeść surową cebulę tak często, na ile to możliwe, ale nie żałuj jej sobie w jajecznicy, na pizzy, ani w zupie.

Cebula - kwercetyna na układ krwionośny, inulina na trawienie

Kwercetyna to najlepiej przebadany związek z grupy flawonoidów. Z jej wysokiej zawartości słynie m.in. właśnie cebula. Dzięki kwercetynie cebula ma zbawienny wpływ na układ krwionośny. Kwercetyna wyrównuje ciśnienie krwi, działa przeciwzakrzepowo, zapobiega miażdżycy (obniża poziom cholesterolu) i uszczelnia naczynia krwionośne.

Cebula jest poza tym dobrym źródłem inuliny – prebiotyku i polisacharydu, który odżywia florę bakteryjną jelit, dzięki czemu stymuluje ich pracę, a w następstwie wspomaga odchudzanie oraz układ odpornościowy.

- Pod względem zawartości prozdrowotnych flawonoidów, rekordzistką jest cebula czerwona.
- Najwięcej olejków lotnych i przeciwutleniaczy koncentruje się w zewnętrznych warstwach cebuli. Nie warto więc pastwić się nad nią za bardzo, lecz obierać tylko tyle, ile trzeba!
- Aby cebula nie podrażniała śluzówki oczu podczas krojenia, wystarczy włożyć ją uprzednio na parę godzin do lodówki.
- Cebula ma silne właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne. Neutralizuje różne bakterie, w tym bakterie *Streptococcus mutans*, odpowiedzialne za rozwój próchnicy.

## **Cebula to najtańszy lek pod słońcem**

Katar, kaszel, osłabienie, bóle gardła, głowy i mięśni – to konsekwencje spadku odporności, które dają się we znaki na przełomie pór roku, zwłaszcza początkiem wiosny. Gdy wystąpią pierwsze objawy przeziębienia, warto sięgnąć po sprawdzone metody, które wspomogą nasz organizm w walce z infekcją. Niezastąpionym lekiem na całe zło zdradliwej aury jest cebula! Przekonaj się, w jaki sposób postawi Cię na nogi!

Ze względu na silne właściwości przeciwutleniające i antybakteryjne, cebula jest bodaj najlepszym i najtańszym surowcem do produkcji domowego syropu, który pomoże nam zwalczyć nie tylko objawy przeziębienia oraz grypy, ale i na dobre wypędzi ich źródło, czyli infekcję. Przepis na cebulowy syrop jest bardzo prosty i z pewnością zna go każda mama i babcia, które nie lubią futrować swoich pociech zbędnymi niekiedy medykamentami z apteki.

## Przygotowujemy syrop z cebuli

Kroimy cebulę na drobne kawałki i umieszczamy ją w słoiczku. Klasyczna receptura nakazuje w tym miejscu zasypać cebulę cukrem, ale my polecamy zamienić go na o wiele zdrowszy miód pszczeli, który sam także ma silne właściwości przeciwzapalne, a więc spotęguje działanie leku.

Słoik szczelnie zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Kiedy cebula puści sok, zażywamy go kilka razy dziennie, dopóki choroba nie ustąpi. Jeśli smak syropu, co zrozumiacie, nie podejście nam za bardzo, możemy „uzdatnić” go dolewając do słoika sok z cytryny.

Okłady z cebuli pozwolą zmniejszyć obrzęki po ukąszeniach owadów – wystarczy przyłożyć do bolącego miejsca plaster świeżej cebuli, a zawarta w niej siarka zneutralizuje pieczenie i swędzenie oraz zmniejszy opuchliznę. W kontakcie ze skórą zadziała również kwercetyna, która ma właściwości antyhistaminowe.

Biorąc pod uwagę zalety cebuli, warto włączyć ją do naszego codziennego menu, zwłaszcza, gdy za oknem szaleją deszcze i wiatr, a nasz organizm jest bardziej podatny na infekcje.

Cebula to jedno z najbardziej znanych i cenionych warzyw na świecie. Jest łatwa w uprawie i tania, dlatego mamy do niej niczym nieograniczony dostęp. Po cebulę warto sięgać z wielu powodów. Przede wszystkim dlatego, że zawarte w niej przeciwutleniacze i olejki lotne działają stymulująco na układ odpornościowy, zapobiegają chorobom serca i cukrzycy oraz wspomagają odchudzanie. Cebula dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, stanowi bardzo skuteczne i naturalne remedium przeciw infekcjom.

## Właściwości zdrowotne i lecznicze czosnku

**Nazywany naturalnym antybiotykiem** czosnek jest przykładem geniuszu i doskonałości natury.

Znany ludzkości jako środek leczniczy od kilku tysięcy lat. Dotychczas doliczono się kilkudziesięciu zdrowotnych i leczniczych właściwości tej rośliny. Wyjątkowo skuteczny w zwalczaniu chorobotwórczych bakterii, wirusów, pasożytów i grzybów.

Jest źródłem około dwustu czynnych biologicznie substancji, między innymi witaminy C, witaminy B6, witaminy B1,



witaminy B2, witaminy B3, witaminy K, kwasy pantotenowego, manganu, selenu, wapnia, fosforu, miedzi, potasu, żelaza, cynku, magnezu, kwercetyny, antocyjanów, wolnych aminokwasów (m.in. cysteiny, argininy, metioniny, treoniny) i organicznych związków siarki, z których kluczową rolę odgrywa allicyna. Związek ten tworzy się w wyniku reakcji dwóch innych związków – alliny i allinazy zachodzącej podczas miażdżenia lub krojenia pojedynczych ząbków. To allicyna odpowiada za charakterystyczny, intensywny zapach rośliny i znaczną część jej leczniczych właściwości.

## **Czosnek wzmacnia odporność organizmu**

Obecne w nim związki siarki wykazują silne działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. Witamina C, selen, cynk, miedź, mangan, kwercetyna i antocyjany chronią układ immunologiczny przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dodatkowo cynk, oprócz pełnienia roli przeciwutleniacza, uczestniczy także w procesie dojrzewania limfocytów. Są to komórki układu odpornościowego odpowiedzialne za rozpoznanie i likwidację antygenów, np. wirusów. Do wytworzenia przez limfocyty przeciwciał niezbędna jest witamina B6, także obecna w roślinie.

Czosnek zaliczany jest także do naturalnych prebiotyków, czyli substancji, które stymulują namnażanie bakterii probiotycznych, dzięki czemu wzmacniają układ odpornościowy.

## **Czosnek obniża ciśnienie krwi**

Zapobiega w ten sposób wystąpieniu nadciśnienia tętniczego, które prowadzi do niekorzystnych i potencjalnie niebezpiecznych zmian w narządach, szczególnie sercu, naczyniach krwionośnych, mózgu. Spadek ciśnienia występuje nie tylko u osób z nieleczonym nadciśnieniem. Jak wykazali australijscy lekarze, czosnek pomaga także tym chorym, u których pomimo stosowania konwencjonalnych leków obniżających ciśnienie, pozostaje ono nadal podwyższone. U osób zdrowych spadek ciśnienia po jego spożyciu jest nieznaczny.

## **Czosnek wspomaga leczenie gruźlicy**

Zawarte w roślinie lotne fitoncydy potrafią zniszczyć prątki gruźlicy w czasie krótszym, niż posiadający silne właściwości bakteriobójcze i antyseptyczne fenol. Jego stosowanie w przypadku choroby należy jednak skonsultować z lekarzem, by niechcący nie zakłócić działania antybiotyków syntetycznych.

## **Czosnek obniża poziom cholesterolu we krwi**

Redukuje on stężenie niebezpiecznej dla zdrowia frakcji LDL cholesterolu, jednocześnie pozostawiając bez zmian poziom HDL ( "dobrego" cholesterolu). Przeciwdziała w ten sposób rozwojowi miażdżycy, której konsekwencją są zawały serca, udary mózgu oraz przewlekłe niedokrwienie kończyn dolnych.

## **Czosnek pomaga w leczeniu cukrzycy**

Zawiera w swoim składzie aliksynę i wanad. Związki te zdaniem japońskich naukowców potrafią imitować działanie insuliny i z powodzeniem znacząco obniżyć poziom glukozy we krwi, zarówno w cukrzycy typu I, jak i typu II. Dlatego osoby ze skłonnością do hipoglikemii (zbyt niskiego

poziomu cukru we krwi) oraz chorzy przyjmujący zastrzyki insulinowe, powinny ze spożyciem tego warzywa uważać.

### **Czosnek niszczy pasożyty jelitowe**

W medycynie ludowej stosowany od dawna w celu odrobaczenia zainfekowanego organizmu. Szczególnie skuteczny w walce z glistą ludzką, tasiemcem, włosogłówką i owsikami. W przypadku tych ostatnich pełni także funkcję profilaktyczną, zapobiegając powtórnym zakażeniom.

### **Czosnek pomaga w profilaktyce antynowotworowej**

Jego spożywanie zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre typy nowotworów: okrężnicy, jamy ustnej, przełyku, jelita grubego, jajników, żołądka, prostaty, nerek. Naukowcy znaleźli także dowody na pozytywne działanie czosnku nie tylko w procesie zapobiegania, ale i leczenia nowotworów. Przykładem jest złośliwy guz mózgu, tzw. glejak. Odkryto, że organiczne związki siarki obecne w roślinie (DAS, DADS, DATS) aktywnie zwalczają komórki nowotworowe mózgu i zapobiegają wzrostowi tego guza.

### **Czosnek oczyszcza wątrobę**

Związki zawarte w czosnku aktywują enzymy wątrobowe i pomagają usunąć z organizmu toksyny. Należy jednak pamiętać, że spożywany w nadmiarze może wywołać efekt odwrotny i doprowadzić do podrażnienia wątroby lub nawet jej uszkodzenia. Za bezpieczną ilość uważa się maksymalnie 0.5 g na każdy kilogram ciała na dobę.

### **Czosnek pomaga leczyć zatrucia pokarmowe**

Dotyczy to zakażeń wywołanych bakteriami z rodzaju *Campylobacter*, które powodują u ludzi zatrucia dwa razy częściej niż *Salmonella*. Do zakażeń najczęściej dochodzi drogą pokarmową – nieodpowiednio przygotowany do spożycia drób, niepasteryzowane mleko, zanieczyszczona woda lub przez kontakt z zainfekowanymi zwierzętami (drobiem, bydłem, świniami, dzikimi ptakami, psami, kotami). Badania naukowe wykazały, że roślina ta radzi sobie ze zwalczaniem *Campylobacter* dużo skuteczniej niż konwencjonalne antybiotyki: erytromycyna i cyprofloksacyna.

### **Czosnek wpływa korzystnie na trawienie**

Działa on żółciopędnie, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, usprawnia pracę jelit, zapobiega wzdęciom, wspomaga odbudowę prawidłowej flory bakteryjnej. Przyspiesza też przemianę materii, dzięki czemu z powodzeniem może być stosowany w diecie odchudzającej.

### **Czosnek pomaga zwalczyć infekcje dróg oddechowych**

Przeciwbakteryjne i antywirusowe właściwości rośliny wykorzystuje się w leczeniu przeziębienia, grypy, bólu gardła, zapalenia oskrzeli i płuc. Działa on także przeciwkaszlowo i ułatwia odkrztuszanie, dlatego może być z powodzeniem stosowany w przypadku zapalenia zatok, astmy oskrzelowej, przewlekłego kataru i kaszlu.

### **Czosnek zapobiega powstawaniu zakrzepów**

Zwiększa on aktywność fibrynolityczną osocza krwi, czyli zdolność do rozpuszczania się szczepów krwi powstałych w naczyniach krwionośnych. W naturalny sposób rozcieńczając krew wspomaga

profilaktykę zakrzepicy, zatorowości płucnej i zawałów. Osoby stosujące leki zmniejszające krzepliwość krwi powinny jednak zrezygnować ze spożywania tego warzywa, gdyż może ono zwiększyć przeciwzakrzepowe działanie tych leków i wywołać niebezpieczne dla zdrowia skutki. Dotyczy to także osób przez zabiegami dentystycznymi i innymi, w których może wystąpić utrata krwi.

## **Czosnek pomaga w leczeniu zmian chorobowych w obrębie jamy ustnej**

Hamuje on rozwój i namnażanie drobnoustrojów powodujących próchnicę, choroby przyzębia (w tym paradontozę) oraz grzybiczne zakażenie jamy ustnej.

## **Czosnek łagodzi bóle menstruacyjne**

Zawarta w roślinie witamina B6 zmniejsza poziom bólu odczuwalnego podczas okresu, redukuje objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz pomaga w regulacji cyklu menstruacyjnego. Witamina B6 zwiększa także wchłanianie z układu pokarmowego magnezu, który działa rozkurczowo i rozluźniająco na mięśnie gładkie macicy.

## **Czosnek poprawia wydajność nerek**

Jest on naturalnym diuretykiem czyli środkiem zwiększającym produkcję moczu, pomagającym w jego usunięciu oraz zapobiegającym zatrzymywaniu się wody w organizmie. Zaletą czosnku i innych moczopędnych roślin jest to, że w przeciwieństwie do wielu farmaceutyków nie powodują one ubytku cennych elektrolitów, takich jak sód, potas i magnez.

## **Czosnek pomaga zwalczyć infekcje dróg moczowych**

Badania naukowe wykazały, że eliminuje on bakterie wywołujące zakażenie układu moczowego, w tym większość tych szczepów, z którymi nie radzą sobie konwencjonalne antybiotyki.

## **Czosnek spowalnia procesy starzenia się**

Jest on jednym z najbogatszych w antyoksydanty warzyw (witamina C, selen, cynk, miedź, mangan, kwercetyna, antocyjany). Zadaniem tych związków jest wychwytywanie i neutralizacja nadmiaru wolnych rodników, które uszkadzają komórki i tkanki ciała. Konsekwencją działania wolnych rodników jest przyspieszone starzenie, powstanie zmarszczek, osłabienie organizmu, zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwory i choroby układu sercowo-naczyniowego.

Witamina C razem z siarką uczestniczy także w budowie kolagenu, który jest głównym budulcem tkanki łącznej. Kiedy wraz z wiekiem produkcja kolagenu spada, cały organizm odczuwa tego skutki. Jedzenie czosnku jest jednym z naturalnych sposobów na pobudzenie jego wytwarzania.

Smierdzą...te warzywka, wiem...ale szamajcie...szamajcie je, najlepiej codziennie...Proszę!:-  
D...Umawiajcie się, że razem zjecie, więc nikomu albo prawie nie będzie przeszkadzało jak po spożyciu będziecie...Pewnie już tak robicie:-)...a jak nie, to trudno, nie macie wyjścia - musicie się przemóc...nauczyć...MUSICIE!!!;-)...To jedne z dwóch postaci w jakie ubiera się zdrowie:-)  
Polecam! Smacznego! i...ŻADNYCH WYMÓWEK!!!;-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/cebula-warzywo-wlasciwosci-witaminy-i-wartosci-odzywcze-cebuli,17743.html>,  
<https://verdum.pl/czosnek-wlasciwosci-zdrowotne-lecznicze>