

Předmluva 5

Liliovitá zelenina

- Příbuzná tulipánu 7
- Není cibule jako cibule 8
- Cesta do kuchyně 9

Dějinné reminiscence

- Pro stavitele pyramid 11
- Antické hrátky s cibulí 12
- Cibule kráčí dějinami 13
- Z našich herbářů 14
- Léčba podle Mattioliho 15

Elixír života

- Vitamin C po celý rok 18
- Na podporu srdce 20
- Další „béčka“ v cibuli 21
- Vitaminy rozpustné v tucích 22
- Minerální bomba 23
- Bojovníci s volnými radikály 26
- Vysavače škodlivin 27
- Kamínky v mozaice bílkovin 28
- Aminokyseliny z cibule v našem těle 29
- Cholin, ochrana našich jater 31
- Cibule na zlepšení paměti? 32
- Cibulové cukry 33
- Mastné kyseliny 34
- Proč nad cibulí pláčeme 35
- Cibule v tradiční čínské medicíně 36

Cibule a ájurvéda 38
Homeopatikum Allium cepa 38

Cibule, účinný přírodní lék

Akné 40
Afrodiziakum 40
Antibiotické účinky 41
Astma 42
Bolesti v krku 42
Bolesti uší 43
Bolestivé či obtížné močení 44
Cukrovka 44
Hemoroidy 45
Hubnutí 46
Cholera 46
Cholesterol 47
Kandidóza 48
Kašel 49
Kousnutí hmyzem 50
Kožní obtíže 50
Ledvinové kameny 51
Malárie 52
Nachlazení 52
Nedostatek mléka při kojení 54
Nervozita 55
Nespavost 56
Otrava nikotinem 56
Prostata 57
Rakovina 57
Revmatismus 58
Srdečně-cévní choroby 58
Střevní paraziti 60
Symptomy stáří 60
Trávicí potíže 61
Vitalita 61
Vlasy 62
Vykašlávání krve 63

Zácpa 63
Zranění 63
Žloutenka 64
S cibulí přiměřeně 64

Cibulování

Cibulové pověry 66
Cibulové moudrosti 67
Cibulová inspirace v naší kuchyni 67

Literatura 73