

Obsah

1. Úvod přátelům cibule	5
2. Ze slavné cibulové historie	7
3. Zázračný elixír a pokladnice zdraví	11
4. Léčení cibulí	20

Cibulové terapie A-Z:	23
akné	23
alergie	23
angína	24
astma	24
bodnutí hmyzem	25
bolesti a záněty v krku	25
bradavice	26
bronchitida	26
cukrovka	27
dna	27
ekzém	28
hemoroidy	28
hlava – bolesti v ní	29
hnisavé rány a vředy	29
hojení ran a hluboko uložených zánětů	29
cholesterol zvýšený	30
chřipka	30
infarkt	31
kandidóza	32



kašel	32
kojení – nedostatek mléka	33
krvácení z nosu	33
křečové žíly	34
kuří oko.....	34
ledvinové kameny	35
močový měchýř – zánět	35
nadváha	36
nachlazení	37
nervozita	37
nespavost.....	38
omrzliny	38
osteoporóza	39
otrava nikotinem	39
pihy a skvrny na kůži	40
pohlavní svěžest – povzbuzení	40
prostata – zbytnění	40
rakovina	41
revmatická artritida	42
rýma	42
srdečně-cévní choroby	43
šedý zákal	43
tlak krevní – vysoký	44
trávení – posílení.....	44
uši – bolesti v nich	45
vaginální mykotické infekce	45
vitalita – posílení	46
vlasý – mastné lupy.....	46
zácpa.....	47
5. Cibule mimo lékárnu i kuchyni	49
Staré moudrosti, pověry a věštby	49
Užitečné praktické rady	50
Velikonoční vejčeka barvená cibulí	50



6. Nejlepší je domácí – vybíráme, pěstujeme a skladujeme cibuli	52
7. Cibulová královna v kuchyni:	63
Druhy cibule v kuchyni	64
Rady do kuchyně	65
8. Cibulová kuchařka:	69
Saláty, předkrmy, pomazánky a chuťovky včetně nakládaných	69
Polévky	83
Ryby	88
Hovězí maso	92
Vepřové maso	96
Drůbež	99
Pokrmý s kouskem masa	104
Vegetariánská jídla	107
Pečivo a dezerty s cibulí	115

