

## S ČEBULO NAD KAŠELJ

Čebula ima številne zdravilne učinke. Že medtem ko režemo čebulo, se v ozračje sproščajo snovi, ki so izredno zdrave. Strokovnjaki menijo, da, če bi ljudje vedeli, kako zdrava je, bi vsak dan pojedli eno surovo čebulo.

Bogata je s kalcijem, fosforjem in askorbinsko kislino, z vitaminom C, z žveplom in njegovimi spojinami, ki pa so tudi odgovorni za njen vonj.

S čebulo si lahko pomagamo pri:

- vbodih insektov
- težavnem uriniranju
- suhem kašlju,...

Ker je zima mila in so na pohodu razni virusi, bakterije in obolenja dihal, smo se odločili, da naredimo domači sirup proti kašlju iz čebule.

Potrebovali smo: tri srednje velike čebule

2 žlici medu

lonec

vodo

Tri čebule smo olupili in sesekljali. Pri tem nam je vonj čebule prečistil nos in priklical solze v oči.



Skupaj z dvema žlicama medu smo jih dali v posodo, ki jo postavili na posodo z vrelo vodo. Posodo smo pokrili in med s čebulo na pari počasi kuhali dve uri.



Čebulo smo stisnili, da smo dobili vso tako nastalo tekočino.  
Vsake dve do tri ure zaužijemo po žlico te mešanice.

