

# Cibulové ponožky

Cibulové ponožky mezi takové lidové léčiva patří. Proč ponožky? Po tisíciletí víme, že lidské chodidlo obsahuje reflexní body, spojené s vnitřními orgány našeho těla. Na stimulaci těchto bodů se nejčastěji využívá masáž, ale v našem případě bude na tyto body působit cibule. A to na všechny najednou. Ponožkové trik se i dnes považuje za jeden z nejúčinnějších, který prokazatelně dokáže zatočit s neduh, jakými jsou chřipka a nachlazení. No významně působí i na jiná onemocnění a duševní stavy. Cibulové ponožky mají totiž silný čistící efekt. Uvolňují hlen a spolehlivě zmírní bolesti. Jejich výjimečnost spočívá v tom, že přes reflexní zóny na chodidlech mohou rozvinout účinek na celé tělo. A to dokáže málokteré léčivo. Příprava cibulových ponožek vůbec není náročná ani složitá. Ani vám nezabere mnoho času. Jak na to? Rozkrájíme nadrobno jednu velkou cibuli. Rozložíme ji na lněnou nebo bavlněný šátek (resp. Na dvě, které můžeme nahradit bavlněnými kapesníky), rozmačkáme ji a ohřejeme na obrácené poklici hrnce, ve kterém se vaří voda. Pozor! Cibuli nikdy neohříváme v mikrovlnné troubě, protože se už po pár vteřinách zničí významné vitamíny a léčivé složky. Kromě toho potřebujeme, aby zahříváním cibule nevyschla, proto je nejideálnější zmíněný hrnec a poklička dnem vzhůru. Šátky si dejte na chodidla tak, aby se pokrácená cibule dotýkala chodidel. Natáhněte si tlusté ponožky přes nohy a udržujte je v teple. Měli byste je mít po celou noc. Ráno si nohy umyjte v teplé vodě a důkladně vysušte ručníkem. Tehdy už určitě pocítíte, že se přes noc stalo něco zvláštního.