

Die Zwiebel – ein starkes natürliches Antibiotikum

Die Energie der kaum 30g schweren Knolle ist phänomenal: ihr keimender Spross durchdringt nicht nur den härtesten Boden, er kann sogar Gestein sprengen!

Die große Kraft stammt vom Sonnenlicht, welches der innere Kern vom letzten Sommer speichert und mit vielen Schalen umhüllt. Wandmalereien beweisen, dass die Zwiebel schon im alten Ägypten als Gewürz und als Heilpflanze bekannt war. In uralten Klosterapotheken wird sie als Medikament gegen eine Vielzahl von Krankheiten aufgeführt: gegen Rheuma, Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden, gegen Atemwegsinfekte und zur Wundheilung.

Inzwischen wurde die vielfältige Wirkung der Zwiebel in zahlreichen Studien bewiesen. Wissenschaftler haben den Wirkstoff Allicin, der vom Knoblauch her bekannt ist, auch in der Zwiebel entdeckt. Pro Knolle sind bis zu 100 mg dieses hochwirksamen Bakterienkillers vorhanden.

Aus diesem Grund hilft Zwiebelsaft gegen Insekten gegen rheumatische und andere entzündliche Prozesse ebenso wie gegen Ohrenschmerzen.

Vergessen Sie deshalb nicht, ab sofort zu jeder deftigen Mahlzeit Zwiebeln hinzuzufügen.

Zwiebeln senken den Cholesterinspiegel, beugen Gefäßverschlüssen vor und schützen die Zellwände – der perfekte Schutz vor einem Infarkt. In Kombination mit etwas Knoblauch ist das Ganze natürlich noch effektiver!

Bei Husten können Sie eine Zwiebel fein hacken und mehrmals am Tag einen Teelöffel davon mit etwas Honig vermischt einnehmen. Das schützt vor weiteren Infektionen und fördert das Abhusten. Wichtig: die Zwiebel roh einnehmen und nicht kochen.

Bitte verwenden Sie fein gehackte Zwiebeln schnell. Zum Aufheben müssen Sie die Zwiebelstückchen mit etwas Olivenöl bedecken, dann gelangt keine Luft an die Zwiebel und sie behält alle wichtigen Vitalstoffe.

Und noch etwas: rote Zwiebeln enthalten zusätzlich den Farbstoff Anthocyans (engl. Anthocyanin). Er bietet einen wirksamen Schutz gegen freie Sauerstoffradikale, die die Fettsäuren in der Haut angreifen. Aus diesem Grund hat jeder, der täglich rote Zwiebeln isst, ein deutlich glatteres Hautbild.