

# Das Geheimnis der Zwiebel

**Dieser Beitrag verbreitet sich im Moment wie ein Kettenbrief. Allerdings hat die Zwiebel tatsächlich einige sehr gute Eigenschaften, wie in dem Beitrag der Apotheke2u weiter unten zu sehen ist.**

**Im Jahr 1919 als die Grippe 40 Millionen Menschen dahinraffte, besuchte ein Arzt zahlreiche Landwirte um zu sehen, ob er ihnen helfen könnte, die Grippe zu bekämpfen. Viele Landwirte und ihre Familien waren an Grippe erkrankt und etliche waren tot.**

Der Arzt kam zu einem landwirtschaftlichen Betrieb, wo sich zu seiner großen Überraschung alle Mitglieder bester Gesundheit erfreuten. Als er fragte, was sie anders als die anderen machten, sagte ihm die Frau, dass sie in jedem Zimmer des Hauses eine ungeschälte Zwiebel auf ein Teller gelegt hatte.

Der Arzt glaubte das nicht. Er fragte sie, ob er eine der verwendeten Zwiebeln haben könnte, um sie unter dem Mikroskop zu untersuchen. Sie gab ihm eine. Ganz eindeutig hatte die Zwiebel die Bakterie aufgefangen und es dadurch der Familie ermöglicht, bei guter Gesundheit zu bleiben.

Ich habe diese Geschichte auch bei meiner Friseurin gehört. Vor einigen Jahren hatte eine namhafte Anzahl ihrer Klienten die Grippe erwischt. Ihre Angestellten waren alle krank. Im darauffolgenden Jahr hatte sie mehrere Teller mit Zwiebeln in ihrem Frisiersalon platziert und zu ihrer großen Überraschung ist niemand von ihrem Personal krank geworden.

Ich habe diese Information an eine Freundin im Oregon gesandt, die regelmäßig mit mir in Gesundheitsfragen zusammenarbeitet. Sie hat mir eine interessante Erfahrung mit Zwiebeln erzählt.

Ich kenne die Geschichte der Landwirte nicht, aber ich hatte mir eine Lungenentzündung zugezogen, und ich lag sehr krank darnieder. Da las ich einen Artikel , der Folgendes besagte: Schneide die beiden Enden einer Zwiebel ab, steche mit der Gabel eine Seite der Zwiebel an, lege sie auf einen Teller und stelle diesen über Nacht in die Nähe des Kranken. Am nächsten Tag wird die Zwiebel durch die Keime schwarz gefärbt sein.

Ich tat, was empfohlen wurde. Die Zwiebel war am nächsten Tag in einem tristen Zustand und ich – ich fühlte mich viel besser.

Dieser Artikel sagte außerdem, dass, wenn Zwiebel und Knoblauch in den Räumen aufgestellt waren, in der Vergangenheit die Menschen vor der schwarzen Pest bewahrt wurden. Beide haben starke antibakterielle und antiseptische Eigenschaften.

Die Moral dieser Geschichte ist: Kaufe einige Zwiebeln, lege sie ungeschält auf Teller und verteile diese im Haus. Wenn Du in einem Büro arbeitest, lege eine oder zwei Stück auf Deinen Arbeitsplatz. Wir haben es nicht getan und die Grippe bekommen!

Die Zwiebel hilft Dir und Deinen Nächsten, nicht krank zu werden. Und wenn Du die Grippe erwischst, dann ist sie weniger stark.... Beim diesem Versuch verlierst Du nichts! Zwiebeln für nur 1 Euro!!

**Ein Medikament für die Gesundheit der ganzen Familie.**

# Zwiebeln und ihre heilenden Kräfte

**Vor allem im Mittelalter wurde die desinfizierende Kraft des Lauchgewächses zum Schutz gegen Cholera und Pest genutzt. Medizinische Überraschungen zeigt die Zwiebel (*Allium cepa*) auch heute noch.**

Schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen galt die Zwiebel als Lebenselixier. Um die Körperkraft zu stärken, wurden die Erbauer der Pyramiden mit reichlich Zwiebeln und Rettich versorgt.

Botanisch betrachtet gehört die Gewürz- und Heilpflanze zu den Zwiebel- oder Lauchgewächsen (Alliaceae). Neben schwefelhaltige Aminosäuren enthält die Zwiebel ein Lauch- und Senföl, wie auch die übrigen Lauchgewächse (Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch und Porée). Beim schneiden der Zwiebel bringt uns nicht nur das Senföl zum heulen, es entstehen auch Verbindungen (bedingt durch die Aminosäuren), die das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen. Zudem sind diese Knollen reich an Kalium, Vitamin B und C, Phosphor, Kieselsäure, Fluor, Glukokinine, Panthothensäure, Nicotinsäure, ferner an Carotin, Calcium, Eisen, und Schwefel.

Auf unser Verdauungssystem, insbesondere auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, üben Zwiebeln eine starke Reizwirkung aus. Deshalb wandelt der Wirkstoff Glukokinin den Zuckergehalt des Blutes in Energie um, wie auch das Hormon Insulin.

## **Vorbeugung gegen Herzinfarkt**

Vor dem Angriff freier Radikaler werden die Zellwände durch schwefelhaltige Wirkstoffe geschützt. Außerdem wirken sie Gefäßverengungen entgegen und beugen so einen Schlaganfall oder Herzinfarkt vor.

## **Vorbeugung von Gefäßerkrankungen (Tumore, Thrombosen, Arterienverkalkung)**

Da Zwiebeln Inhaltsstoffe ähnlich dem Knoblauch aufweisen, können sie, wenn auch wahrscheinlich nicht so wirkungsvoll, helfen, altersbedingte Gefäßerkrankungen und einigen Tumorleiden vorzubeugen. Eine ähnliche Blut verdünnende Wirkung wie Acetylsalicylsäure, weisen die in Zwiebeln und Knoblauch enthaltenen Stoffe Allicin und Ajoen auf. Zusätzlich beugen diese auch das Infarktrisiko und Thrombosenbildung vor. In diesen Fällen wird eine ständige Zugabe von rohen Zwiebeln zu den Hauptmahlzeiten empfohlen. Einerseits führen sie zur Aufwertung der Speise durch reichlich Vitamin C und andererseits wirkt ein längerer Gebrauch körperentgiftend.

## **Beeinflussung des Cholesterinspiegels**

Die schwefelhaltigen Wirkstoffe beeinflussen positiv den Cholesterinspiegel. Denn sie fördert die Bildung des guten HDL-Cholesterins und hemmt gleichzeitig die Bildung des schlechten LDL-Cholesterins.

## **Reduzierung von Altersflecken**

Studien des East Birmingham Hospital ergaben, dass Zwiebeln durch ihren großen Zinkgehalt, Altersflecken auf der Haut reduzieren können.

## **Heilungsförderung von Narben**

Narben von Verletzungen und Operationen lässt ein Gel aus Zwiebelextrakt besser verheilen. Dieses Gel sollte zweimal täglich 10 bis 20 Minuten lang in die Narbenregion

einmassiert werden. Allerdings erst ab der neunten Woche nach der Wundversorgung.

### **Gegen Erkältung (Husten und Bronchitis)**

Ein gutes Mittel gegen Erkältung, besonders bei Husten und Bronchitis, ist Zwiebelsirup, den Sie selbst herstellen können. Einfach mehrere große Zwiebeln in Scheiben schneiden und sie mit braunem Zucker oder Honig vermischen. Danach zwölf Stunden ziehen lassen. Esslöffelweise sollten Sie den gebildeten Saft, mehrmals am Tag einnehmen. Dieses alte Hausmittel wirkt antibakteriell und schleimlösend.

### **Gegen Entzündungen**

Zur äußerlichen Anwendung bei Entzündungen, Hämorrhoiden und Abszessen eignet sich Zwiebelbrei. Dazu müssen Sie einige Zwiebeln fein hacken und mit etwas Wasser zu einem Brei anrühren. Nun tragen Sie diesen auf die zu behandelnden Körperbereiche auf.

### **Gegen verschnupte Kindernasen**

Wenn das Kind erkältet ist hilft ein Zwiebelsäckchen über die Wiege, denn es erleichtert dem schnupfenkranken Kind das Atmen. Einfach kalte klein geschnittene Zwiebeln in eine Socke füllen und über dem Bettchen aufhängen. Das hält die Nase frei, die Nasenschleimhäute schwellen ab, die Entzündung klingt schneller ab und der Schnupfen kann abfließen. Der Säugling kann wieder durchatmen – und weil die Nase frei ist, kann das Baby auch wieder problemlos trinken.

### **Linderung von Insektenstichen**

Presssaft und Extrakte aus frischen Zwiebeln wirken antimikrobiell und werden zur äußerlichen Behandlung von Insektenstichen oder Blutergüssen genommen. Sie können aber auch eine rohe, halbierte Zwiebel auflegen, das mindert den Schmerz und die Schwellung.

### **Gegen Bluthochdruck**

Zwiebeln sind weltweit vor allem bei älteren Menschen als Heilmittel bekannt und beliebt. Die tolle Knolle besitzt nämlich auch Blutzucker und Blutdruck senkende Eigenschaften. Zur Vorbeugung täglich eine halbe rohe Zwiebel essen.

### **Bei Ohrenschmerzen**

Besonders Kinder leiden bei Schnupfen oft unter heftigen Ohrenschmerzen. Eine spontane Schmerzlinderung erreicht man mit einer Zwiebelohraufgabe. Dazu eine ganze Zwiebel in grobe Scheiben schneiden, in ein Küchentuch packen und danach in ein großes Stofftaschentuch. Dieses Stoffpäckchen kann man über Wasserdampf erwärmen. Während das Päckchen erwärmt wird, zieht man dem Kind bereits ein breites Stirnband an. Dann drückt man auf das Päckchen, so, dass der Zwiebelsaft frei wird und befestigt es unter dem Stirnband am Ohr. Wichtig ist, dass das Gebiet hinterm Ohr auch von der Zwiebelkompressen bedeckt wird. So lassen die Schmerzen und der Druck im Ohr nach.

### **Anregung der Nierentätigkeit**

Da sie reich an Vitamin B und C sind, wirken sie bei der inneren Anwendung appetits- und verdauungsfördernd, und regen die Nierentätigkeit (Wasser- und Stoffwechselproduktausscheidung) an. Dadurch können Zwiebeln sogar bei Cellulitis

helfen, denn sie wirken entwässernd und entschlackend. Dazu eine große gehackte Zwiebeln überbrühen, über Nacht ziehen lassen und morgens den Saft auf nüchternen Magen trinken.

### **Senkt Krebsrisiko**

In einigen epidemiologischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass eine zwiebelreiche Ernährung, das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, senken kann.

### **Vorbeugung von Asthmaanfällen**

Studien ergaben erst kürzlich, dass Zwiebeln auch Asthmaanfälle vorbeugen können. Diese wichtige Erkenntnis ist leider noch viel zu wenig bekannt. Dazu isst man täglich 50g frische gehackte Zwiebeln (das entspricht 5 EL).

### **Bei Schlafstörungen**

Auch bei schlaflosen Nächten eignet sich die Knolle. Man zerreibe vor dem Schlafengehen einfach eine Zwiebel in einer großen Tasse und schütte heiße Milch darüber. Diesen Schlaftrunk sollten Sie langsam trinken, so kommen Sie schnell zur Ruhe.

### **Als Haarpflegemittel**

Wohl wegen des Geruches eine weniger bekannte Anwendung. Obwohl der Zwiebelsaft durch den Schwefelgehalt sehr gut auf die Kopfhaut und die Haut allgemein wirkt. Hierbei wird der Haarboden kräftig mit immer neuen Zwiebelschnittflächen eingerieben. Diese Kur wird am besten abends 2-3 Mal wöchentlich durchgeführt, bei starkem Haarausfall ist eine tägliche Anwendung zu empfehlen.

## **QUELLENHINWEISE:**

[\*\*Apotheke 2u Ratgeber\*\*](#)

[\*\*Geheimnis der Zwiebel\*\*](#)

[\*\*ViaSanity.eu\*\*](#)