

## *Vielfältige Volksmedizin - Der Einsatz der Zwiebel*

Sie rührt uns zu Tränen. Die Idee mit Taucherbrille oder den Tipp die Zwiebel unter Wasser zu schneiden erfordert ein Maß an Kreativität.

Es ist der an der Luft umgewandelte Wirkstoff Alliin – welcher den Tränenreiz verursacht.

**Die Zwiebel ist nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch ein wichtiges natürliches Heilmittel.**

Bis heute hat sich der Ruf der Zwiebel als Lebenselixier erhalten.

Betrachten wir mal nur einige Ihrer Wirkungsfelder :

> wirkt antibiotisch

durch den Wirkstoff Allicin. Als Zwiebelsaft, Zwiebelbrei mit Honig oder Zwiebelwickel ein bewährtes Hausmittel gegen Halsschmerzen und Husten.

> wirkt blutverdünnend

durch ihre fibrinolytischen Stoffe. Zu empfehlen für Menschen mit Neigung zur Thrombose (Bildung eines Blutgerinnsels in den Adern) und zur Vorbeugung von Herzinfarkt.

> wirkt krebsvorbeugend

Zwiebeln können Darmkrebs verhindern durch den Wirkstoff Inulin, welches das Wachstum von krebsabwehrender Bakterien fördert und die Abwehrkräfte der Darmzellen stärkt.

> fördert die Verdauung

indem sie die Bildung der Verdauungssekrete verstärkt.

> senkt den Blutzucker

durch einen pflanzlichen Wirkstoff der ähnlich wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse den Zuckerstoffwechsel fördert.

> baut Cholesterin ab

da die schwefelhaltigen Zwiebelwirkstoffe in der Leber direkt die Cholesterinbildung beeinflussen. Sie hemmen dabei die Bildung des "schlechten" LDL und fördern das "gute" HDL.

**In der Homöopathie** wird die Zwiebel – Allium cepa – eingesetzt gegen Ohrenschmerzen, Erkältungsschnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Heiserkeit, Bronchitis, Asthma. Ferner gebraucht man Allium cepa bei Schmerzzuständen an verletzten Nerven oder Amputationsstümpfen.

**Bei Husten und Erkältung - Zwiebelsirup:**

Mehrere große Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit braunem Zucker vermischen. Zwölf Stunden ziehen lassen.

Der Saft, der sich bildet, wird mehrmals am Tag esslöffelweise eingenommen.

**Schon gewusst,**

**das Zwiebeln als Geheimnis der Vitalität und Stärke gelten.**

Schon beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit Zwiebeln und Rettich versorgt, um die Schwerstarbeit leisten zu können.

**April – Rezepte: Milde Zwiebel & scharfer Meerrettich + Zwiebelsüppchen**