

Zwiebeln - Helfen sie die Grippe zu bekämpfen? Omas Tipps von Wissenschaftlern & Ärzten bestätigt

Was Jahrhunderte von Großmüttern instinktiv gewusst haben, wird jetzt von allen bestätigt, von modernen Wissenschaftlern bis zu naturheilkundlichen Ärzten. Zwiebeln können die Symptome der Grippe abwehren und lindern. Und in einer Welt, in der laut CDC jedes Jahr viele Amerikaner an Grippe erkranken, kann die einfache Methode, Zwiebeln zu einer trinkbaren Brühe zu kochen, eine gute Praxis sein. Darüber hinaus hat der Ausbruch von H1N1, allgemein bekannt als Schweinegrippe, viele Menschen dazu veranlasst, über Grippeimpfungen nachzudenken, die meiner Meinung nach mehr schaden als nützen. Prävention ist die beste Methode, und dieser Beitrag bietet einen Einblick in diese alte Technik der Verwendung von Zwiebeln …



Was Jahrhunderte von Großmüttern instinktiv gewusst haben, wird jetzt von allen bestätigt, von modernen Wissenschaftlern

bis zu naturheilkundlichen Ärzten. Zwiebeln können die Symptome der Grippe abwehren und lindern. Und in einer Welt, in der laut CDC jedes Jahr viele Amerikaner an Grippe erkranken, kann die einfache Methode, Zwiebeln zu einer trinkbaren Brühe zu kochen, eine gute Praxis sein.

Darüber hinaus hat der Ausbruch von H1N1, allgemein bekannt als Schweinegrippe, viele Menschen dazu veranlasst, über Grippeimpfungen nachzudenken, die meiner Meinung nach mehr schaden als nützen. Prävention ist die beste Methode, und dieser Beitrag bietet einen Einblick in diese alte Technik der Verwendung von Zwiebeln zur Indikation der Grippe.

Wie Zwiebeln bei der Grippe helfen

Die Idee, dass Zwiebeln und ihre starken therapeutischen Eigenschaften Krankheiten abwehren können, reicht Jahrtausende zurück. Die alte ayurvedische und chinesische Medizin verehrte Zwiebeln wegen ihrer stauungsentlastenden Eigenschaften. Die alten Griechen rieben Zwiebeln auf Muskelkater, und die amerikanischen Ureinwohner verwendeten sie, um Erkältungen und Grippe abzuwehren. Tatsächlich hat die Weltgesundheitsorganisation die Zwiebel sogar für ihre Fähigkeit anerkannt, Grippesymptome wie Husten, Stauung, Infektionen der Atemwege und Bronchitis zu lindern. (Quelle)

Einige Traditionen haben sogar empfohlen, geschnittene Zwiebeln nachts oder sogar direkt um das Haus herum neben das Bett zu stellen, um zu verhindern, dass Sie an Grippe erkranken. Die Theorie war, dass die rohe Zwiebel Keime in der Luft absorbieren und sie daran hindern würde, in den Körper einzudringen. Obwohl eine der häufigsten Möglichkeiten, an der Grippe zu erkranken, der Kontakt mit kontaminierten Oberflächen oder Personen ist. Denken Sie also daran, Ihre Hände zu waschen, insbesondere bevor Sie essen oder Ihre Augen kratzen.

In einem Artikel der Los Angeles Times aus dem frühen 20. Jahrhundert wurde der Öffentlichkeit der folgende Vorschlag unterbreitet:

„In einem Krankenzimmer gibt es kein besseres Desinfektionsmittel als die Zwiebel. Es hat die wunderbare Fähigkeit Keime aufzunehmen. Eine Schale mit geschnittenen Zwiebeln, die in ein Krankenzimmer gestellt wird, wird die Keime filtern. Sie müssen entfernt werden, sobald sie ihren Geruch verlieren und wenn sie sich verfärben sollten sie ersetzt werden. „

Warum sind Zwiebeln wirksam?

Zwiebeln sind reich an schwefelhaltigen Verbindungen wie Thiosulfinaten, Sulfoxiden und anderen geruchsintensiven Cysteinsulfoxiden. Diese Verbindungen verleihen Zwiebeln ihren scharfen Geschmack und bringen Sie zum Weinen, wenn Sie sie schneiden. Untersuchungen zeigen, dass Thiosulfinate für Schadorganismen toxisch sind. Schwefelverbindungen spielen auch eine Rolle bei der Prävention von Krebs und Herzerkrankungen. Sie sind ein großartiges immunstärkendes Lebensmittel für das allgemeine Wohlbefinden.

Zwiebeln sind auch im Antioxidans Quercetin extrem hoch. Quercetin hilft dem Körper, freie Radikale zu bekämpfen und die Immunantwort zu stärken. Eine kürzlich vom British Journal of Nutrition durchgeführte Studie zeigte, dass Personen, die Lebensmittel mit hohem Quercetin-Gehalt (in der Studie wurde Zwiebelsuppe verwendet) aßen, bessere Immunantworten und eine geringere Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. (Quelle)

Im Delmar Integrative Herb Guide heißt es: „Zwiebeln helfen, Schleim und andere Substanzen, die das Immunsystem an seiner Arbeit hindern, aufzubrechen oder zu beseitigen.“ (Quelle)

Zwiebelsuppe: Einfaches, gesundheitsförderndes Rezept

Wenn Sie in dieser Saison eine Erkältung oder Grippe verspüren, machen Sie sich nach diesem einfachen Rezept einen großen Topf Suppe.

- 3 große organische gelbe Zwiebeln
- 3 Bio-Knoblauchzehen
- 1/4 Tasse frischer, fein gehackter Bio-Oregano
- 4 Tassen gereinigtes oder destilliertes Wasser
- Fügen Sie nach Ihrem Geschmack (Himalaya)-Salz hinzu.

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden. Wasser zum Kochen bringen und Zwiebeln, Knoblauch und Oregano hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen oder bis Sie feststellen, dass die Zwiebeln durchscheinend und weich sind. Trinken Sie die heiße Suppe und lassen Sie Ihre Körpertemperatur so stark ansteigen, dass sie leicht schwitzt.

Darüber hinaus finden Sie hier eine Liste von Grippemitteln, die Ihnen auch bei der Linderung helfen können.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki