



## Heilkräuter - Zwiebel

Die Wunderpflanze Zwiebel ist in ihren vielen Vorteilen für den Menschen unübertroffen. Mit dem wissenschaftlichen Namen *Allium cepa* gibt es eine Reihe von Kochsorten.

Bekannt für jeden Koch, der Tränen auslöst, ist diese ursprünglich in Ägypten und im Nahen Osten angebaute Pflanze in freier Wildbahn unbekannt. Das Kraut wird vom Botaniker spekuliert, seit mindestens 7.000 Jahren kultiviert zu werden. Es kommt in verschiedenen Sorten innerhalb der Arten vor, die sich in Farbe, Größe und Geschmack unterscheiden &#8211; und wird heute auf der ganzen Welt angebaut &#8211; und der charakteristische Geschmack und Geruch wird von der Schwefelverbindung in der Zwiebel abgeleitet.

&#8230;



Die Wunderpflanze Zwiebel ist in ihren vielen Vorteilen für den Menschen unübertroffen. Mit dem wissenschaftlichen Namen *Allium cepa* gibt es eine Reihe von Kochsorten. Bekannt für jeden Koch, der Tränen auslöst, ist diese ursprünglich in Ägypten und im Nahen Osten angebaute Pflanze in freier Wildbahn unbekannt. Das Kraut wird vom Botaniker spekuliert, seit

mindestens 7.000 Jahren kultiviert zu werden.

Es kommt in verschiedenen Sorten innerhalb der Arten vor, die sich in Farbe, Größe und Geschmack unterscheiden – und wird heute auf der ganzen Welt angebaut – und der charakteristische Geschmack und Geruch wird von der Schwefelverbindung in der Zwiebel abgeleitet.

Zwiebel reift und wird normalerweise am Ende des ersten Jahres geerntet.

Obwohl neuere Studien gezeigt haben, dass im jungen Stamm ausreichende Konzentrationen an bioaktiven Verbindungen vorhanden sind, befinden sich die medizinischen Verbindungen im Zwiebel der Pflanze. Getrocknete Zwiebeln können zu einem Pulver für Kräutermedizin zerkleinert werden, und es ist auch von großem Wert, es roh zu essen.

Es ist reich an Mineralien wie Schwefel, Eisen, Kalium, Mangan und Phosphor, Fluor und Kalzium. Es enthält auch die Vitamine A, B, C und E, Flavonoide, die zur Vorbeugung von Krebs und Glycoquin (einem Antidiabetikum) beitragen. Als Gemüse kann es roh, gerieben, gekocht oder eingelegt gegessen werden und ist ein beliebtes Gewürz in der Küche von Asien bis Europa, Amerika und Afrika.

Zwiebel als Medizin ist weltweit bekannt und die Krankheiten, die sie behandeln soll, sind ebenso zahlreich.

Folglich sind seine gesundheitlichen Vorteile wie folgt:

Zwiebel reinigt und stärkt Leber und Nieren. Es reinigt auch das Blut. Dieses Kraut ist ein natürliches Antibiotikum, da es das Immunsystem stärkt und so Krankheiten in Schach hält. Es bekämpft wirksam Bakterien, die Harnwegsinfektionen, Typhus und Ruhr verursachen – sowie Staphylokokken und Streptokokken, die Entzündungen der Geschlechtsorgane verursachen, Spermien schädigen, Hautinfektionen und

Hautunreinheiten verursachen.

Darüber hinaus haben sich ätherische Öle aus Zwiebeln als wirksam gegen eine Vielzahl von Pilzinfektionen wie Candida erwiesen (diese Hefe kommt tatsächlich auf natürliche Weise im Körper vor – ja, das stimmt). Ein Überwachsen dieses schädlichen Pilzes kann zu problematischen Infektionen der Haut sowie des Harn- und Verdauungssystems führen.

Die Weltgesundheitsorganisation erkennt Zwiebeln als Volksheilmittel gegen gesundheitliche Probleme wie Blutergüsse, Koliken, Erkältungen, Bluthochdruck an und hilft auch Männern mit schwacher Erektion oder geringer Libido (Zwiebeln sind reich an Enzymen, die bei der Blutproduktion helfen) als Impotenz. (Warum schnappst du dir nicht regelmäßig eine Zwiebelknolle, um dein Sexualleben zu verbessern).

Blutzellen werden gestärkt, wenn Zwiebeln Teil der Ernährung sind, und Mikroorganismen, die Zellen schwächen und bakterielle und virale Infektionen verursachen, werden zerstört. Zwiebel wird für die therapeutische Verwendung in der modernen Medizin in Betracht gezogen, da sie als mögliche Medizin zur Behandlung von Diabetes, Krebs und HIV untersucht wurde.

Darüber hinaus wurde nachgewiesen, dass Zwiebeln den schädlichen Cholesterinspiegel im Blut senken. Dies ist möglich, weil es reich an fibrinolytischen Substanzen ist, die helfen, Blutgerinnsel aufzubrechen und die Gerinnung (Blutverdickung) zu verhindern. In Kombination mit anderen Kräutern kann es den Blutzuckerspiegel senken und so Diabetes vorbeugen. Regelmäßiges Essen von Zwiebeln ist aufgrund seiner hypoglykämischen oder antidiabetischen Eigenschaften ein natürlicher Weg, um den Blutzucker zu reduzieren.

Tatsächlich wird die Fähigkeit von Zwiebeln, den Blutzucker bei Diabetes zu regulieren, durch klinische Beweise gestützt. Eine indische Studie an Diabetikern im Frühstadium zeigte, dass

diejenigen, die mehr rohe Zwiebeln aßen, eine signifikant reduzierte Menge an Antidiabetika zur Behandlung von Diabetes benötigten.

Darüber hinaus helfen in Zwiebeln enthaltene entzündungshemmende Mittel bei der Hemmung mehrerer entzündlicher Signalenzyme und Histamine. Dabei wurden Hautallergien sowie durch Allergien verursachte Bronchitis tatsächlich erfolgreich mit Ethanol-Zwiebel-Extrakt behandelt.

Myome, Tumoren wie Brustkrebs und Unfruchtbarkeit bei Frauen können mit Zwiebeln behandelt werden, die bei der Auflösung von Tumoren helfen.

Wenn Sie ein hyperaktives Leben führen und bei der Arbeit mit Stresssituationen konfrontiert sind, müssen Sie möglicherweise regelmäßig Zwiebeln in Ihre Ernährung aufnehmen. In der heutigen Welt ist es offensichtlich, dass wir elektromagnetischen Wellen (die in hohen Dosen als gefährlich gelten) wie Radio- und Mikrowellen ausgesetzt sind. Unser Körper erhält täglich Dosen dieses allzu häufigen Aspekts unseres Lebens von Elektrorasierern, Fernsehen, Handys und Computern und so weiter. Beängstigend, nicht wahr?

Alles, was dies tut, wirkt sich auf Ihr Gehirn aus und führt zu Stress, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, die nur durch Medikamente verschlimmert werden, die nur vorübergehende Linderung bringen. Wenn Sie ein paar Tassen Kaffee hinzufügen, werden Sie feststellen, dass es sich um einen Zyklus handelt, den Sie nicht unterbrechen können. Nun, hier kommt Zwiebel zur Rettung. Mischen Sie einfach vier Zwiebeln mit einem Liter Honig. Nehmen Sie dreimal täglich drei Dessertlöffel ein, um die Aktivitäten der stressverursachenden Wirkstoffe zu reduzieren.

Zwiebel hat jedoch einige Nebenwirkungen, wenn sie als pflanzliches Heilmittel verwendet wird. Jeder, der blutverdünnende Medikamente oder Medikamente gegen

Bluthochdruck einnimmt, muss einen Arzt konsultieren, bevor er die Aufnahme dieses Kraut signifikant erhöht.

Dass Zwiebeln diese umfangreiche Liste von Krankheiten und Zuständen bis zu einem gewissen Grad behandeln können, ist skeptisch, aber es kann ein gewisser Sinn daraus gemacht werden, wenn sie in Kategorien eingeteilt werden, die der Wirkungsweise entsprechen, in der Zwiebeln Linderung bringen können. Was dies bedeutet, ist, dass Zwiebeln durch ihre Wirkung in Bereichen, die unter bestimmten Bedingungen die Erholung fördern, eine allgemeine positive Reaktion im Körper hervorrufen können.

Tatsächlich zeigt Zwiebel verschiedene Wirkmechanismen, die hauptsächlich auf die darin enthaltenen Organoschwefelverbindungen zurückzuführen sind.

Diese Aktionen umfassen:

1. Antimikrobiell: Bakterien, Viren, Pilze
2. Regulierung des Blutzuckers
3. Blutverdünnung
4. Antioxidans und / oder entzündungshemmend

Zusammenfassend ist dieses Gemüse beim Kochen unverzichtbar (es wird als Süßstoff in Lebensmitteln verwendet, da es natürlich vorkommende Zucker in seinen Zwiebeln enthält). Die gesundheitlichen Vorteile können ebenfalls einfach durch Hinzufügen einiger Zwiebeln in großartigen Gerichten getestet werden. Es ist eine bewährte Pflanze, die heute genauso wichtig ist wie in der Antike. Ein kurzer Tipp: Wenn Sie von einer Wespe gestochen werden, schneiden Sie eine Zwiebel in Scheiben und reiben Sie sie auf den Stich.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**