

Die Zwiebel – Allium cepa

Die Zwiebel wurde vom NHV Theophrastus www.nhv-theophrastus.de zur

Heilpflanze des Jahres 2015

gewählt.

Als Küchen- und Heilpflanze ist sie vielen von uns vertraut. Ich höre immer wieder, dass Mütter ganz schnell dabei sind und einen Zwiebelsaft fürs hustende Kind zubereiten. Auch ihre Mütter haben so gehandelt und wahrscheinlich auch deren Mütter...

Mich fasziniert die Einfachheit dieser Heilpflanze. Man hat sie fast immer in der Küche und bei Bedarf ist ein ganz schnelles wirksames Mittel bei Husten und Ohrenschmerzen daraus hergestellt.

Hustensirup: eine Zwiebel klein hacken, 2-3 EL Honig oder Zucker darüber geben. Sobald sich Saft absetzt kann dieser Teelöffelweise eingenommen werden. Maximal 4x1 Teelöffel.
(Individuell abgestimmt auch mehr)

Ohrkomresse: eine Scheibe der Zwiebel in ein Baumwolltuch wickeln und auf das schmerzende Ohr legen. Eventuell mit einem Stirnband befestigen. Durch die ätherischen Öle verflüssigt sich der im Ohr befindliche „Schleim“ und kann so besser abfließen. Bei empfindlicher Haut (Ohr) vorher mit etwas Öl einreiben um die Haut zu schützen.

Die Zwiebel wirkt antibakteriell, antiasthmatisch, schleimlösend und blutfettsenkend

Warnhinweis: bei bekannter Allergie gegen die Zwiebel darf sie nicht als Heilmittel eingesetzt werden!

Die oben genannten Rezepte sind Empfehlungen. Bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden ist unbedingt ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.

Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Janine Lange