Aus SEINEM Garten – die Zwiebel

In vielen unseren täglich verwendeten Gemüsen und Kräutern stecken weitgehend unbekannte Kräfte.

Der nachstehende Beitrag von Yogi Paramapadma Dhirananda über **die Zwiebel** wurde in der Zeitschrift 'Yoga-barta', Ausgabe Juli 1988, veröffentlicht. Das Sanskrit-Wort *vārttā* (in bengalischem Dialekt *barta* ausgesprochen), bedeutet Kunde oder Nachricht.

Die Zwiebel – mehr als nur Gemüse und Geschmacksverfeinerung

Auf der ganzen Welt ist die Zwiebel eines der am meisten verwendeten Gemüse. Sie gehört zu fast jedem guten Gericht, zu Salaten und kleinen Zwischenmalzeiten. Ohne die Zwiebel verlieren die zubereiteten Gerichte an Geschmack. Das wissen die Menschen in allen Ländern dieser Welt, deshalb ist die Zwiebel so weit verbreitet und wird so häufig benutzt.

Die meisten Menschen verwenden Zwiebeln als Gemüse, das den Geschmack der zubereiteten Gerichte verbessert, aber wenige kennen den wahren medizinischen Wert. Die Weisen des alten Indien haben die Bäume, Blumen, Früchte und Gemüse, die in Indien vorkommen, untersucht und haben den medizinischen Wert dieser Pflanzen und ihre richtige Anwendung im medizinischen Bereich erforscht.

Die Zwiebel kann ein Höchstmass an Sonnenstrahlen absorbieren. In ayurvedischen Büchern wird die Qualität und der Charakter der Zwiebel folgendermassen beschrieben:
Sie fördert die Produktion von Schleim- und Gallenflüssigkeit, verringert Blähungen, gibt Stärke und regt die Tätigkeit des Verdauungssystems an.

In der Caraka-Samhita (einem berühmten Buch über Ayurveda, das von dem

grossen Arzt Caraka geschrieben wurde), werden Anweisungen gegeben, um folgende Krankheiten zu verhindern und zu heilen:

Gegen Erkältung und Husten:
Bei Fieber, verstopfter Nase und schwerem, schmerzendem Kopf nimmt man etwas Zwiebelsaft und zieht diesen durch die Nase hoch.

Gegen Schwierigkeiten beim Wasserlassen:
Wenn das Wasserlassen schwierig oder schmerzhaft ist, verschafft es Erleichterung, eine Woche lang jeden Tag einen Teelöffel Zwiebelsaft mit etwas kaltem Wasser vermischt zu trinken.

Bei Verstopfung oder ungereinigtem Darm:
2 Teelöffel Zwiebelsaft mit etwas warmem Wasser vermischt trinken hilft, dieses Problem zu beseitigen.

Gegen Blasenschwäche:
Einige Tage lang täglich einen Teelöffel reinen Zwiebelsaft trinken hilft, diese Schwierigkeit zu überwinden.

Gegen Nasenbluten:
Manchmal kommt es zu einer Überhitzung eines Systems im Körper, was zu Nasenbluten führt. In diesem Fall wird durch Hochziehen von Zwiebelsaft durch die Nase das Bluten verhindert.

Bei Hämorrhoiden:
Wenn aufgrund von Hämorrhoiden starke Blutungen auftreten, einen Teelöffel Zwiebelsaft regelmässig einige Tage lang mit etwas Wasser vermischt trinken; das führt zum langsamen Abklingen der Blutungen.

Bei Schluckauf:
25 bis 30 Tropfen Zwiebelsaft mit kaltem Wasser vermischt trinken hilft, diese Schwierigkeiten zu verhindern und zu beenden.

Bei brennender Hitze:
Bei hohen Temperaturen in einem tropischen Land im Sommer ist es nicht ratsam, bei starkem Durstgefühl sofort zu trinken; man kann jedoch eine frische Zwiebel bei sich tragen und sie wie einen Apfel essen, was den Durst löscht und gleichzeitig einen Sonnenstich sowie die Reaktion auf einen heissen Wirbelwind verhindert.

Gegen eitrige Entzündung im Ohr:
Träufelt man jeden Tag einige Tropfen warmen Zwiebelsaft in das Ohr, wird der Schmerz gelindert und das Ohr hört auf zu eitern.

Gegen Übelkeit/Erbrechen:
4-5 Tropfen Zwiebelsaft mit einer kleinen Menge Wasser vermischt trinken hilft, die Übelkeit zu überwinden.

Bei Abszessen:
Etwas Zwiebelsaft erwärmen und den angegriffenen Körperteil damit einreiben lindert den Schmerz und begünstigt das Abheilen des Abszesses.

Bei Kopfschmerzen:
Kopfschmerzen infolge von Erkältungskrankheiten können durch 2-3 Tropfen Zwiebelsaft, die man durch die Nase hochzieht, gelindert werden.

Bei Milchfieber und Abszess:
Reibt man Pickel und Brustwarzen regelmässig mit etwas warmem Zwiebelsaft ein, führt dies zu raschem Abheilen der Entzündung.

Bei Mundkrankheiten:
Isst man jeden Tag etwas frische Zwiebel werden Mund- und Zahnkrankheiten geheilt bzw. vorgebeugt. Der Mund wird von Bakterien und anderen Krankheitserregern befreit.

Bei Wundbrand:
Vermischt man etwas Zwiebelsaft mit kaltem Wasser und wäscht die Wunde damit regelmässig aus, hilft das, den Abszess schnell zu heilen und den Befall mit Würmern zu verhindern.

Nach den Anweisungen von Ayurveda braucht der menschliche Körper für seine vollständige Ernährung sechs verschiedene Geschmacksrichtungen. Die Zwiebel besitzt alle diese Geschmacksrichtungen. Ihr einziger Nachteil ist der Geruch; schneidet man sie jedoch in Stücke und legt diese über Nacht in saure Dickmilch, dann hat sich der schlechte Geruch am nächsten Tag um 80% verringert und die Qualität bleibt die Gleiche.

Beitrag von Yogi Paramapadma Dhirananda