



Bild: EM Arts/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Rote Zwiebel

Allium cepa

Familie

Die rote Zwiebel gehört zur Familie der Zwiebelgewächse (*Alliaceae*) und ist verwandt vielen anderen Zwiebelsorten.

Beheimatet

Die Herkunft der Zwiebel ist bis heute noch unbekannt, jedoch belegen Ausgrabungen, dass sie schon seit mehr als 4000 Jahren angebaut wird. Besonders gut wächst die Zwiebel auf sandigen Lehmböden.

Verwendete Pflanzenteile

Die Knolle und die Schale werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die rote Zwiebel ist sehr reich an Antioxidantien und Schwefelverbindungen. Außerdem sind Vitamine (B, C) und Kalium enthalten. Die Zwiebel enthält außerdem ätherische Öle, Allicin und Zink.

Anwendung

Zwiebel sind in der Küche kaum mehr wegzudenken. Sie verleihen jedem Gericht ihre besondere Note. Integriert man die Zwiebel in Speisen, so tut man auch der eigenen Gesundheit einen Gefallen – denn vor allem die rote Zwiebel hat viele positive Auswirkungen auf den Organismus. Zum Beispiel enthält die rote Zwiebel doppelt so viele Antioxidantien wie verwandte Zwiebelgewächse. Antioxidantien sind dafür bekannt, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und die Zellen zu schützen. In einer Untersuchung bezüglich dem Cholesterinspiegels konnte herausgefunden werden, dass der Konsum von Zwiebel die Cholesterinwerte regulieren kann, indem das schlechte LDL-Cholesterin gesenkt wird. Vor allem für Frauen, die unter dem PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom) leiden, soll die Zwiebel ein hilfreiches Lebensmittel sein. Auch bei der Entgiftung wirken die roten Zwiebeln unterstützend. So sollen die Inhaltsstoffe der Zwiebel die Ausleitung von Schwermetallen und anderen problematischen Stoffen fördern. Zudem wirken Vitamin B und C, sowie Kalium stärkend auf das Immunsystem und fördern den Muskel- und Knochenaufbau. Die positiven Auswirkungen der roten Zwiebel sind sehr vielseitig und so kann sie bei den verschiedensten Beschwerden eingesetzt werden.