

Beim Husten helfen diese 5 natürlichen Rezepte

Wenn der **Husten** plötzlich seinen Tribut fordert und Arzneimittel nicht den gewünschten Effekt bringen wird auf die traditionell hergestellten **Rezepte** zurückgegriffen, auf die natürliche Medizin. Es werden nur **natürliche Zutaten** verwendet um den Husten bei Kindern und Erwachsenen den Husten zu lindern.



1. Hustensaft – was brauchen wir an Zutaten? Als erstes 500 g zerkleinerte Nüsse (am besten eignen sich Haselnüsse), 300 g [Honig](#), 100 ml [Aloe-Saft](#). Mischen Sie die Zutaten zusammen und fügen Sie den Saft von 4 Zitronen dazu. Gut mischen.

Kinder geben Sie 1 Esslöffel 3-mal täglich, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit. Die Mixtur ist sensationell gegen Husten und **Bronchitis**. Der Effekt ist bemerkenswert.

2. Kamillentee mit kochendem Wasser und braunen Zucker. Dieses erfrischende Getränk hilft bei **Erkältungen**, **Husten** und Heiserkeit. Kann kalt oder warm getrunken werden.

3. Trockener **Husten**. Mischen Sie 1/4 Tasse Butter, Eigelb und schmecken Sie es mit Zucker ab. Das Gemisch wird oral zweimal täglich eingenommen. (2 Teelöffel pro Dosis)

4. Beim **Husten** und **Heiserkeit** eignet sich am besten: Eine halbe Tasse Rosinen in einem Kochtopf (1 Tasse Wasser) kochen und dazu fügen Sie 1 Esslöffel **Zwiebelsaft**. Das Getränk vorzugsweise vor dem Schlafengehen zu sich nehmen oder 1/3 Tasse 3 mal am Tag 20 Minuten vor dem Essen nehmen.



5. Mein persönlicher Favorit: Würfeln Sie eine mittlere Zwiebel und packen Sie die Würfel in einen Kaffee-Becher o.Ä. Auf die Zwiebelstückchen kommt ein Esslöffel Zucker. Die Zwiebeln werden vermischt und für ca. 12 Std. auf die Fensterbank oder im Winter auf die Heizung gestellt. Nach 12 Std. hat sich ein Sirup gebildet der prima gegen **Husten** und **Heiserkeit** hilft. Sollten Sie Halsschmerzen haben dann fügen Sie dem ganzen eine kleine Prieser Salz hinzu.

Honig als Heilmittel für die meisten Beschwerden

Es stellt sich heraus, dass der gewöhnliche Honig als Supernahrung gilt. Nach Aussagen der [Zee News](#) – verhindert er die Entwicklung von Krebs und Herzerkrankungen. Das Geheimnis liegt in der hohen Konzentration der [Flavonoiden](#) und [Antioxidantien](#). Honig verringert auch das Risiko von Geschwüren und anderen gastrointestinalen Erkrankungen, insbesondere das Risiko der bakteriellen Gastritis.



Honig im Glas

[Antimykotische](#) und antibakterielle Wirkung wird der Gegenwart eines Enzyms welches Wasserstoffperoxid produziert zugeordnet. Darüber hinaus hilft Honig auf die Haut aufgetragen Verletzungen und Verbrennungen zu heilen. Honig verbessert auch die Leistung von Athleten. Die antiken Olympioniken haben Honig und getrocknete Feigen als Energiequelle verwendet.

Wie aus einem Experiment dass an einer Gruppe von 110 Kindern durchgeführt wurde welche an nächtlichen Husten und Halsreizung leiden sich herausstellte reduzierte sich die Intensität nach der ersten Dosis von Buchweizenhonig. Es erwies sich als gleich wirksam zu sein wie eine einzelne Dosis von [Dextromethorphan](#) (DXM) – eine Komponente der [Antitussiva](#). Obwohl Honig süß ist und Zucker enthält hat er einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Einige Arten von Honig haben sogar einen niedrigen [glykämischen Index](#).

Es stellt sich heraus, dass Honig ist auch eine gute probiotische Wirkung hat. Im Honig kann man nützliche Bakterien finden (bis zu 6 Arten von Laktobazillen und Bifidobakterien 4 Typen). Die Verabreichung Honig verbessert auch Hautzustand.