

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 Priesse Salz hinzu.

Rosmarin hilft das Gedächtnis zu verbessern



Britische Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch **Rosmarin** wir uns an längst vergessene Ereignisse der Vergangenheit erinnern können. Darüber hinaus wird die Erinnerung an alltägliche Dinge gestärkt. Die

Forschungsergebnisse wurden auf der Jahrestagung der British Psychological Society in Harrogate (UK) präsentiert.

Bei dem Experiment nahmen 66 Personen teil und wurden in zwei Gruppen unterteilt. Menschen der einer der Gruppen wurden eingeladen in einen Raum wo der Duft von **Rosmarinöl** war zu bleiben. Dann wurden die Freiwilligen angewiesen einen [Memory-Test](#) (Memory-Spiel kennt jeder aus dem Kindergarten) durchzuführen. Es stellte sich heraus, dass Menschen die **Rosmarin** eingeatmet haben die bewältigte Aufgaben viel besser

lösten als Probanden ohne das **Rosmarinöl** im Raum. Dies war wahrscheinlich auf die hohe Konzentration im von 1,8-Cineol im Blut zurückzuführen.

Nach Ansicht von Experten hat die Wirkung keine Verbindung mit der Stimmung der Teilnehmer der Studie, und das bedeutet, dass das **Rosmarinöl** einen starken Einfluss auf die Erinnerungen hat. Die Ergebnisse dieser Studien können die Lebensqualität von Menschen, die an Störungen des Gedächtnisses leiden also verbessern.

Quellen:

<http://www.bps.org.uk/news/rosemary-really-remembrance-says-annual-conference-paper>

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/9979776/Shakespeare-was-right-rosemary-oil-boosts-memory.html>

<http://www.independent.co.uk/news/science/smell-of-rosemary-may-improve-memory-8565038.html>

Laut einer Studie verlangsamt Meditation den Alterungsprozess des Gehirns



Spezialisten der Universität UCLA untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Zustand der grauen Substanz. Dies wurde durch den Vergleich von zwei Gruppen von Menschen untersucht, Meditierende und Nichtmeditierende. Experten

sagen, dass die **Meditation** auf jeden Fall zur Erhaltung der Gesundheit des Gehirns beiträgt.

Während der Studie verglichen die Forscher die Gehirne von 50 Menschen, die seit vielen Jahren meditiert, und 50 Menschen die es nie getan haben. Mit der Zeit war der Verlust der grauen Substanz beiden Gruppen zu einem geringeren Ausmaß erkennbar, aber.

Jede Gruppe bestand aus 28 Männern und 22 Frauen im Alter von 24-77 Jahren. Diejenigen welche regelmäßig Meditation praktiziert haben. (im Durchschnitt 20 Jahre lang) war das Ergebnis dass mit einer Magnetresonanz (MRT) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Größe der grauen Substanz an diejenigen die meditiert haben höher war. Die Experten gaben zu, dass sie sehr von einem solchen klaren Unterschied überrascht seien.

Es wurde erwartet, dass der Effekt klein sein wird und nur bestimmte Teile des Gehirns beeinflusst werden. In der Tat scheint die Wirkung der **Meditation** sich auf das gesamte Gehirn zu verteilen.

Quellen:

<http://www.ibtimes.co.uk/meditation-keeps-you-mentally-young-by-prolonging-loss-gray-matter-brain-says-study-1486877>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17001022>