

Hausmittelrezepte gegen Erkältung und Grippe

Bei zähem, nicht lösendem Husten: Zwiebel Honig Sirup (2 Zwiebeln grob schneiden, 3 Löffel fester Honig darüber und 24h ziehen lassen). Morgens und am Mittag je ein Löffel ein nehmen, jedoch nicht am Abend! Da es Schleimlösend ist hustet man sonst die ganze Nacht.

Bei Halsentzündung (Entzündungen aller Art): Chabis Wickel und oder Zitronen Wickel auflegen. (Anm. der Redaktion: Bei der Zubereitung der Wickel vorsichtig sein, Wickel direkt auf der Haut können Verbrennungen hervorrufen, wenn man sie zu lange drauf lässt, es wird empfohlen ein Tuch dazwischen zu legen).

Zum gurgeln koche ich Wasser mit Essig, Salbei und Salz auf um es dann verdünnt zum gurgeln zu verwenden. leichte Kost.: z. b. eine chinesische Suppe mit Nudeln (scharf!) und heisses Zitronenwasser mit Honig

Bei Halsweh und Erkältung: Mehrere Hörer empfehlen bei Rachen-, Halsentzündung Honig mit Zitronensaft.

Bei Husten: Spitzwegerich Tee oder Saft, Holunderbeerensaft- oder Sirup.

Bei Halsweh: mit Salbeitee gurgeln, Ingwer kauen.

Bei Bronchienproblemen: Wickel mit Meerrettich oder Zwiebeln.

Bei Stockschnupfen: Kompressen mit Leinsamen.

Bei Grippe und Erkältungen: Eine kräftige, rassige Nudelsuppe, die zum Schwitzen bringt. Gleichzeitig kriegt man genügend Flüssigkeit. Rässig heisst natürlich wenig Salz, aber genügend Peperoncin! Die Peperoncini bringen einen kräftig zum Schwitzen und haben gleich noch einen zweiten Effekt: man kriegt genügend Luft. Habe ich aber doch einmal eine verstopfte Nase, „klöpfle“ ich diese von unten und seitlich mit den Fingern, wie ich das in einem Akupressur-Kurs gelernt habe und sofort habe ich wieder die Nase frei. Seit ich diesen Trick kenne, habe ich nie wieder Nasensalbe oder –Spray verwendet.

2-3 Esslöffel Honig

4cl Whiskey

Auffüllen mit Warmer Milch

Am besten bei den ersten Symptomen einnehmen

Bei den ersten Anzeichen koche ich ein Suppenhuhn mit viel Gemüse in viel Wasser, Gewürzkräuter und ordentlich Chili beifügen. Wenn sie nach etwa zwei bis drei Tagen aufgegessen ist, ist meist auch das Größte der Grippe überstanden.

Ich nehme bei den ersten Symptomen 5 Tropfen Anis-Oel auf einen Teelöffel Blütenhonig und lasse es im Mund einige Minuten einwirken. Diese Prozedur wiederhole ich 3 Mal täglich. Zusätzlich nehme ich noch 2 mal täglich Zink.

Essigwickel/Socken ab 39° C eine gehackte Zwiebel aufs Nachttischchen, Lindenblütentee mit Honig und Zitrone trinken, immer wieder mal einen Löffel Honig im Mund zergehen lassen (bodigt die Viren) Bei Halsweh einen Zitronenwickel machen, schlafen, schlafen und weiter schlafen.

Kartoffeln samt Schale kochen zerdrücken auf Haushaltspapier verteilen, mit Baumwolltücher einwickeln so heiss wie möglich auf die Brust legen. Dann immer wieder etwas Tücher wegnehmen alsbald die Wärme erträglich wird. Mit dem letzten Tuch einschlafen. Dieser Wickel muss über die Heilung hinaus bis 5 Tage herausgemacht werden um eine Wiederkehr zu verhindern. (NB Kartoffeln dürfen nicht kompostiert werden, Giftstoffe).

Habe ich ein komisches Gefühl im Hals und spüre, dass ich wohl Halsschmerzen bekomme, esse ich gleich eine Zitrone, trinke danach einen heissen "Erkältungstee" aus der Drogerie und lege mich - eingekuschelt mit Bettflasche - hin.

Eine Herbstkur mit Hailbutt, früher Lebertran. Seit einigen Jahren mache ich mir in der kalten Jahreszeit jeden Tag einen Drink aus 10 g frischen Ingwer, 10 g Lauch mit wenig Rohrzucker mit ca. ¼ Lt. Wasser 10-15 leicht köcheln lassen, ab sieben. Ferner wärmende Nahrungsmittel in den

Speiseplan einbauen. Dazu gehören Cayenne Pfeffer(sparsam), Basilikum, Kastanien, Knoblauch, Fenchel, Kokosnussmilch, Lauch, Lorbeerblätter, Rosmarin, Zwiebeln, viel trinken.

1 ca. 10 – 15 cm lange Meerrettichwurzel raffeln

500 g Kandiszucker

500 g Bienenhonig

1 Liter Rotwein

Alles mischen

3 Tage stehen lassen

Hie und da umrühren, nach 3 Tagen ab sieben, Likörglas weise trinken (nach Bedarf, ca. 3 x täglich).

Sehr gute Erfahrungen gemacht haben wir sowohl allgemein gegen Infektionen aller Art, als auch bei der Prävention mit Olivenblattextrakt (Olea Europea).

Bei grippalen Infekten mit Husten und laufender Nase: mache ich für meine Familie abends vor dem Schlafengehen einen wohlriechenden, gewärmten Lavendelwickel. So kann man herrlich schlafen und muss nicht dauernd Husten. Das tut so gut und wird allseits sehr geschätzt. Ebenfalls bereite ich gegen Schnupfen täglich frische Kochsalztropfen (auf einen Liter Wasser 9 Gramm Kochsalz) zu, um so die Nase frei und feucht zu halten.

Anti-Grippe-Punsch: 2 Beutel Erkältungstee mit 1 Zimtstange und 3 Nelken in 5 dl heissem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Je 1 dl Holunder und 1 dl Acerolasaft begeben, mit Honig süssen.

Heisse Zitronen mit Ingwer und Chili: Mit diesen drei Scharfmachern halten Sie sich Erkältungen vom Leib. Ein Stück Ingwer mit Schale, eine Chillischote und eine halbe Zitrone in Scheiben schneiden und mit heissem Wasser aufgiessen. 20 Minuten ziehen lassen. Ahornsirup dazugeben, einen Schuss Whisky und heiss trinken.

Hausmittel gegen Halsschmerzen:

1 Teeloeffel Salz,

1 Glas kaltes- lauw. Wasser,

1-2 Essl. Apfelessig

gut umrühren.

Damit gurgle ich öfters am Tag. (mind 3 -5 x /Tag). Wichtig ist, dass man bei ersten Anzeichen beginnt, auch nach verschwinden der Schmerzen muss man mindestens 2 Tage weiter gurgeln! (Sonst kommt's zurück).

Husten: Süssholzwurzel (inkl. Stücke) kurz aufkochen, Thymian dazu geben und diesen Tee öfters am Tag trinken, auch hier sofort anfangen und 1-2 Tage weiterfahren! Verschiedene Hörerinnen und Hörer setzen zudem auf Lebertran oder Honig, beides regelmässig das Jahr durch einnehmen. Auch kneipen oder barfuss täglich kurz im Schnee verbringen stärkt die Abwehr

Grogg:

½ kochendes Wasser

¼ frisch ausgepressten Zitronensaft

¼ Coruba Ruhm (Coop)

1 EL Honig

Alles gut mischen, heiss trinken und dann ab ins Bett