

Chronischer Husten

Chronischer Husten / Bronchitis

Fast jeder der unter chronischem Husten oder Bronchitis leidet, hat zuviel Alltagsstress und nimmt gleichzeitig zu viele Milchprodukte zu sich. Starker Gefühlsdruck und zugleich Schleimbildende Nahrungsmittel lassen die Atemwege verschleimen und die Brust eng werden.

Erst die Ursache bekämpfen!

Meistens kann eine komplette Heilung erst erfolgen nachdem der Gefühlsdruck beseitigt ist und die Einnahme von Milchprodukten stark eingeschränkt oder vorübergehend ganz ausgesetzt wird.

save

{mosgoogle target:="blank"}

Bekämpfen der Symptome!...

Zur Bekämpfung der Symptome gibt es einige sehr wirksame Mayarezepte.

1. Maya-Hustensirup (Jarabe)

Sie können in Ihrer Küche zuhause einen sehr wirkungsvollen Hustensirup, am besten auf Vorrat, selber zubereiten.

Benötigte Zutaten:

3 Teelöffel Anissamen oder Zitronengras (getrocknet)

2 Teelöffel Kraut vom Zitronenstrauch (getrocknet)

2 Teelöffel frischen, geriebenen Ingwer

2 Tassen braunen Zucker

3 Knoblauchzehen mit Schale (gehackt)

1 Liter Wasser

1 Zitrone (Saft)

Das Zitronengras, Zitronenstrauch, Knoblauch und Ingwer für ca. 30 Minuten im zugedeckten Topf kochen und nach dem Abseihen den braunen Zucker und Zitronensaft Hinzufügen.

Anwendung:

Kinder 4-7 Jahre einen Teelöffel stündlich, Kinder über 7 Jahre und Erwachsene nehmen einen Esslöffel in der Stunde.

2. Atemwege-Dampfbad

Benötigte Zutaten:

4 Esslöffel Kraut vom Zitronenstrauch (getrocknet)

4 Knoblauchzehen mit Schale (klein gehackt)

1 Liter Wasser

Alle 3 Zutaten für 10 Minuten kochen, danach noch 5 Minuten ziehen lassen.

Anwendung:

Mit einem Handtuch über Kopf und Schultern für 5-8 Minuten vorsichtig über den dampfenden Topf halten und langsam und tief durchatmen.

Am besten abends vor dem zu Bett gehen, da ein erholsamer Schlaf gefördert wird.

Um sich Erleichterung zu verschaffen können Sie die Anwendung bei Bedarf so oft wie nötig wiederholen, auch für Kinder gut geeignet.