



Erste Hilfe aus der Speisekammer?! Mit Honig, Apfel, Quark, und Co Erste Hilfe leisten... ?!

Der griechische Arzt Hippokrates (460 v.Chr-370 v.Chr.) sagte:
„Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel - und eure Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.“

Hier einige Anwendungsbeispiele:

Bluterguss oder brennende, juckende Insektenstiche: Schneiden Sie eine rohe Zwiebel auf und reiben die Stelle damit ein

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen: Geben Sie eine klein gehackte Zwiebel in kochendes Wasser und atmen sie die Dämpfe ein

Husten und Erkältung: Zwiebelsirup: Zwiebeln klein schneiden mit 1 Tasse Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und 2 Esslöffel (EL) Honig unterrühren. Nach 30 Minuten abgießen– mehrmals täglich einen Teelöffel davon einnehmen, wirkt schleimlösend und antibakteriell.

Schwache Abwehrkräfte und Erkältungskrankheiten – stärkend wirkt hier die Kresse – täglich auf den Salat oder aufs Butterbrot streuen

Verstopfung - Sauerkraut hilft mit Milchsäure und Milchsäurebakterien die Verdauung anzuregen – roh eine Portion täglich essen oder den Saft trinken

Quark wirkt kühlend und abschwellend – hilft bei Prellungen, Zerrungen, Sonnenbrand und Halsschmerzen. Kalt auf eine Küchenfolie geben und auf die zu behandelnde Stelle legen

Fitmacher Honig – wirkt keimtötend, entzündungshemmend, wundheilend. 1-2 TL täglich lutschen

Apfel –enthält wertvolle Inhaltsstoffe – mit Schale gerieben (kurz stehen lassen muss bräunlich werden) hilft er gegen Durchfall - gegen Verstopfung isst man ihn abends mit Schale sehr gut kauen vor dem Schlafen gehen.

Knoblauch – wirkt antiviral/-bakteriell. Vorbeugend wird er gegen Gefäßleiden eingesetzt. Eine Knoblauchzehe hacken und aufs Butterbrot geben mit Petersilie vermengt, reduziert sich der Geruch.

Bei anhaltenden/zunehmenden Beschwerden unbedingt fachliche Hilfe hinzuziehen.