

Dieses Heilkraut ist perfekt gegen trockenen Husten

Trockener Husten ist eine der häufigsten Erkrankungen. Es ist ein Reflex, der die Atemwege von Reizstoffen und Schleim befreit. Bei trockenem Husten, der auch als „unproduktiver Husten“ bezeichnet wird, wird jedoch weder Schleim noch ein Auswurf produziert. Ein andauernder trockener Husten kann lästig sein und das tägliche Leben beeinträchtigen. Die meisten trockenen Hustenfälle werden durch eine Reaktion auf ein Allergen, einen Schadstoff oder ein Toxin aus der Umwelt verursacht, die der Körper durch Aushusten aus dem Atmungssystem ausscheidet. Einige natürliche Hausmittel können die Häufigkeit des Hustens verringern und Halsschmerzen und -reizungen lindern. Eines der besten Hausmittel ist das tägliche Trinken …



Trockener Husten ist eine der häufigsten Erkrankungen. Es ist ein Reflex, der die Atemwege von Reizstoffen und Schleim befreit. Bei trockenem Husten, der auch als „unproduktiver Husten“ bezeichnet wird, wird jedoch weder Schleim noch ein

Auswurf produziert.

Ein andauernder trockener Husten kann lästig sein und das tägliche Leben beeinträchtigen. Die meisten trockenen Hustenfälle werden durch eine Reaktion auf ein Allergen, einen Schadstoff oder ein Toxin aus der Umwelt verursacht, die der Körper durch Aushusten aus dem Atmungssystem ausscheidet. Einige natürliche Hausmittel können die Häufigkeit des Hustens verringern und Halsschmerzen und -reizungen lindern.

Eines der besten Hausmittel ist das tägliche Trinken von Tulsi-Tee. Tulsi (indischer Basilikum) ist seit langem dafür bekannt, unzählige medizinische Heilkräfte zu haben, was ihn auch zu einem wirksamen und sicheren natürlichen Heilmittel gegen Husten macht.

5-7 Tulsiblätter in 300-500 ml Wasser für einige Minuten ziehen lassen“, so Parmeet Kaur, Senior Dietician, Narayana Superspeciality Hospital. Lassen Sie den Aufguss 5 Minuten ziehen. Um die Wirkung zu verstärken, fügen Sie einige Gewürze wie Kardamom, Ingwer, schwarzen Pfeffer und Nelken hinzu, um einen Kräutersud herzustellen. Trinken Sie ihn täglich, um Augenringe, Akne, Hautausschläge und andere Hautprobleme zu verhindern und schützen Sie Organe und Gewebe vor chemischem und physischem Stress, denn er ist reich an Nährstoffen wie Vitamin K.

Hier sind einige Ursachen für trockenen Husten, die Sie kennen sollten:

Asthma

Asthma ist eine Erkrankung, bei der die Atemwege anschwellen und sich verengen. Husten ist eines der auffälligsten Symptome von Asthma; daher muss man sich vor den Auswirkungen, die er verursachen kann, in Acht nehmen.

Gastroösophageale Refluxkrankheit

Die gastroösophageale Refluxkrankheit ist eine Form des chronischen Säurerückflusses. Sie tritt im Allgemeinen auf, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt, die den Mund mit dem Magen verbindet. Überschüssige Magensäure kann die Speiseröhre reizen und den Hustenreflex auslösen

Virusinfektionen

Wenn Sie sich mit einem der vielen Erkältungsviren infizieren, die ebenfalls Husten verursachen. Allerdings hält der Husten nach einer Erkältung meist noch lange an, nachdem sich die anderen Symptome gebessert haben. Trockener Husten ist auf eine Reizung der Atemwege zurückzuführen, die nach einer Viruserkrankung oft empfindlich sind.

Tulsi ist seit langem für seine unzähligen medizinischen Vorteile bekannt⁴. Umweltreizstoffe: Diese reizen im Allgemeinen die Atemwege, einschließlich Rauch, Verschmutzung, Staub, Schimmel und Pollen. Auch chemische Partikel können einen trockenen Husten verursachen.

Rauchen

Rauchen kann ebenfalls eine der Ursachen für trockenen Husten sein. Das direkte Einatmen der in Zigaretten enthaltenen Giftstoffe kann einen solchen Zustand verursachen. Die Giftstoffe, die sich in der Lunge ablagern, verursachen eine Entzündungsreaktion, und der Körper scheidet sie durch Husten aus.

Bronchitis

Eine akute Bronchitis entwickelt sich oft drei bis vier Tage nach einer Erkältung oder Grippe. Es kann mit einem trockenen Husten beginnen, und wenn es länger dauert, können die Hustenanfälle Schleim mit sich bringen. Eine der besten Lösungen: Tulsi-Tee

Tulsi gehört zur Familie der Minzengewächse und wird vor allem in der ayurvedischen Tradition als Heilmittel verwendet. Heiliges Basilikum oder Tulsi-Blätter werden häufig für die Zubereitung von Desi-Mischungen verwendet, um mikrobielle Infektionen zu behandeln und die Immunität zu stärken. Es besitzt nicht nur antiseptische und schmerzlindernde Eigenschaften, die bei vielen Problemen wie trockenem Husten helfen, sondern ein mit Tulsiblättern zubereiteter Tee lindert auch allergische Bronchitis, Asthma und andere Lungenkrankheiten im Handumdrehen. Er hat auch immunmodulatorische (zur Stärkung der Immunität) und hustenstillende (hustenlindernde) Eigenschaften, die die Atemwege entlasten. Tatsächlich enthält es bestimmte Öle, die die Verstopfung lösen können.

Wie bereitet man Tulsi-Tee zu Hause zu?

Heiliges / indisches Basilikum oder auch Tulsi genannt, ist ein einfaches Kraut, das man im heimischen Kräutergarten anbauen kann. Pflücken Sie also am besten Ihr frisches Kraut und waschen Sie es gründlich.

Befolgen Sie diese Schritte, um Tulsi-Tee zu Hause zuzubereiten:

Geben Sie eine Tasse Wasser und fünf bis sieben Tulsi-Blätter in einen Topf. Lassen Sie es 10 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen. Schalten Sie den Herd aus und lassen Sie den Sud abkühlen. Sie können auch andere heilende Zutaten wie Kardamom, Ingwer, schwarzen Pfeffer und sogar Honig zu diesem Kräuterauszug hinzufügen. Sie können auch Honig mit frischen Tulsiblättern mischen und zweimal täglich einnehmen, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Ganz gleich, was die Ursache für trockenen Husten ist, Tulsi-Tee kann Ihnen helfen.

Omas Tipps als Hausmittel gegen trockenen Husten, trockenen Husten betrifft.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki