

Trockener Husten: 5 ayurvedische Hausmittel gegen das lästige Kratzen im Hals

Hausmittel gegen trockenen Husten Die Wintersaison ist da, und damit auch die Erkältungs- und Hustenfälle. Das Wetter bringt einige Herausforderungen für den Körper mit sich, die schwer zu bewältigen sind, und eines der häufigsten Gesundheitsprobleme, mit denen eine Person während des Winters konfrontiert werden kann, sind Gesundheitsprobleme der Atemwege. In diesem Artikel werden wir heute über trockenen Husten sprechen und verstehen, was diesen Zustand verursacht und wie man sich vor ihm schützen kann. Ein trockener Husten ist oft durch das Fehlen von Schleim gekennzeichnet. Er kann durch verschiedene Ursachen verursacht werden, darunter Allergien, Asthma, eine Infektion oder saurer Reflux.

Normalerweise …



Hausmittel gegen trockenen Husten

Die Wintersaison ist da, und damit auch die Erkältungs- und

Hustenfälle. Das Wetter bringt einige Herausforderungen für den Körper mit sich, die schwer zu bewältigen sind, und eines der häufigsten Gesundheitsprobleme, mit denen eine Person während des Winters konfrontiert werden kann, sind Gesundheitsprobleme der Atemwege.

In diesem Artikel werden wir heute über trockenen Husten sprechen und verstehen, was diesen Zustand verursacht und wie man sich vor ihm schützen kann. Ein trockener Husten ist oft durch das Fehlen von Schleim gekennzeichnet. Er kann durch verschiedene Ursachen verursacht werden, darunter Allergien, Asthma, eine Infektion oder saurer Reflux.

Normalerweise denkt man an die Einnahme eines leicht erhältlichen Medikaments (rezeptfreie Arzneimittel), wenn es darum geht, eine gereizte Kehle zu behandeln. Aber es gibt noch etwas anderes, was Sie tun können. Werfen Sie einen Blick auf die Hausmittel, die zur Behandlung von trockenem Husten eingesetzt werden können.

Ingwertee

Eines der besten ayurvedischen Kräuter zur Behandlung von Husten ist Ingwer oder Adrak. Ingwer hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die helfen, einen gereizten Hals und die Atemwege zu beruhigen und den Husten zu lindern. Nehmen Sie einen Topf, fügen Sie die erforderliche Menge Wasser hinzu und lassen Sie es kochen. Fügen Sie frisch zerkleinerten Ingwer hinzu und lassen Sie das Gebräu noch ein paar Minuten kochen. Geben Sie nun Teeblätter Ihrer Wahl hinzu und lassen Sie sie ziehen. Den Tee abseihen und rohen Honig hinzufügen. Genießen Sie den Tee heiß.

Knoblauch

Ein weiteres gutes Kraut zur Behandlung von trockenem Husten ist Knoblauch. Kochen Sie eine Knoblauchzehe mit Milch auf und fügen Sie dann eine Prise Kurkuma hinzu (achten Sie darauf,

dass Sie Bio-Kurkuma verwenden). Nehmen Sie dieses Getränk heiß zu sich. Es ist ein ideales Mittel gegen trockenen Husten, denn es hilft bei der Heilung und Beruhigung des Halses. Wenn kein frischer Knoblauch zur Hand ist, kann auch ein Pulver oder Granulat verwendet werden.

Honig

Honig eignet sich hervorragend zur Behandlung von gereiztem Hals, der durch trockenen Husten entstehen kann. Laut Ayurveda ist der Verzehr von Tee oder warmem Zitronenwasser, gemischt mit rohem und biologischem Honig, hervorragend geeignet, um Halsschmerzen zu lindern.

Süßholz

Süßholz gehört zu den traditionellen ayurvedischen Kräutern, die sich hervorragend zur Behandlung von Husten, Asthma und Halsentzündungen eignen. Alles, was Sie tun müssen, ist, ein paar Stangen Süßholz in Wasser zu kochen. Lassen Sie das Ganze ziehen. Sobald das Gebräu fertig ist, nehmen Sie es langsam zu sich, um Halsschmerzen oder trockenen Husten zu behandeln.

Thymiantee

Ein weiteres ayurvedisches Kraut zur Behandlung von trockenem Husten ist Thymian. Er ist eines der in Europa am häufigsten empfohlenen Kräuter für die Behandlung von trockenem, krampfartigem Husten und Keuchhusten.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Husten"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki