



Hausmittel gegen Halsschmerzen

Fast jeder bekommt irgendwann Halsschmerzen. Vor allem Kinder bekommen es häufiger als Erwachsene.

Halsschmerzen werden am häufigsten durch Viren verursacht, in geringerem Maße durch Bakterien, die sich dann zu einer ernsthaften Krankheit entwickeln können. Aber woher wissen Sie, ob es sich um eine virale oder eine bakterielle Infektion handelt? Wenn Ihre Erkrankung länger als ein paar Tage anhält oder von Fieber, Übelkeit oder Bauchschmerzen begleitet wird, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und sich behandeln zu lassen. In anderen Fällen heilen Halsschmerzen schnell genug ohne Komplikationen aus und können leicht mit Zutaten aus Ihrer Küche behandelt werden. Was ist Halsschmerzen?
…



Fast jeder bekommt irgendwann Halsschmerzen. Vor allem

Kinder bekommen es häufiger als Erwachsene. Halsschmerzen werden am häufigsten durch Viren verursacht, in geringerem Maße durch Bakterien, die sich dann zu einer ernsthaften Krankheit entwickeln können. Aber woher wissen Sie, ob es sich um eine virale oder eine bakterielle Infektion handelt? Wenn Ihre Erkrankung länger als ein paar Tage anhält oder von Fieber, Übelkeit oder Bauchschmerzen begleitet wird, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und sich behandeln zu lassen. In anderen Fällen heilen Halsschmerzen schnell genug ohne Komplikationen aus und können leicht mit Zutaten aus Ihrer Küche behandelt werden.

Was ist Halsschmerzen?

Eine Halsentzündung ist ein schmerzhaftes Gefühl im Hals, das durch Schlucken verschlimmert wird. Bakterien oder Viren verursachen Halsschmerzen, die medizinisch als Pharyngitis bezeichnet werden. Meistens ist es ein Symptom einer zugrunde liegenden Krankheit wie Erkältung, Grippe, Mumps, Mandelentzündung usw. Halsschmerzen werden je nach Bereich, in dem der Schmerz auftritt, wie folgt benannt:

- Pharyngitis
- Epiglottitis
- Laryngitis
- Mandelentzündung

Häufige Ursachen für Halsschmerzen

- Virusinfektion
- Bakterielle Infektion
- Pilzinfektion
- Rauchen
- Schreien
- Allergien

Hausmittel gegen Halsschmerzen

Zur schnellen Linderung von Halsschmerzen können Sie die folgenden Hausmittel ausprobieren:

1. Trinken Sie Ingwertee. Sie können Ingwertee zubereiten, indem Sie ein 2,5 cm langes, zerdrücktes Stück Ingwer in das Wasser geben und zwei bis drei Minuten kochen lassen und dann den Tee wie gewohnt zubereiten.

2. Warmer Kamillentee lindert auch Halsschmerzen, da er Entzündungen bekämpft. Lassen Sie zwei Teebeutel in einer Tasse kochendem Wasser ziehen und trinken Sie den Tee. Sie können Honig hinzufügen, wenn Sie es süß mögen.

3. Atmen Sie Düfte ätherischer Öle ein. Verwenden Sie alle ätherischen Öle, die Sie zu Hause haben. Es könnte Lavendel, Thymian, Sandelholz, Eukalyptus usw. sein.

4. Gurgeln Sie mit einer Mischung aus Wasser, Salz und Kurkuma. Dies ist ein sehr wirksames Hausmittel zur Linderung von Schmerzen, außerdem sind die Zutaten rund um die Uhr in allen Küchen verfügbar. Fügen Sie einen Teelöffel Salz und eine Prise Kurkuma zu 8 Unzen warmem Wasser hinzu. Die Mischung sollte nicht heiß sein oder du könntest dir den Hals verbrühen.

5. Kochen Sie Tulsi / Basilikumblätter in Wasser und trinken Sie dieses Wasser. Alternativ kannst du mit diesem Wasser gurgeln, solange es noch warm ist.

6. Schlürfen Sie einen Sud aus indischen Gewürzen. Es ist nicht so seltsam, wie es klingt. Mahlen Sie einfach je einen Teelöffel Fenchelsamen, schwarze Pfefferkörner, Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und getrockneten Ingwer (Sauth), mischen Sie sie und kochen Sie das Pulver in 2 Tassen kochendem Wasser für 5 bis 6 Minuten. Die Lösung abseihen und trinken, solange sie noch heiß/warm ist.

7. Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser mit je einem Esslöffel Honig und Zitronensaft. Es ist ein großartiges Mittel gegen Halsschmerzen.

8. Wenn Sie keines der oben genannten Gewürze haben, kann auch nur ein Esslöffel Honig bis zu einem gewissen Grad den Zweck erfüllen. Schließlich ist Honig ein natürliches Antibiotikum. Honig wird jedoch am besten für Kinder unter zwei Jahren vermieden.

9. Lutsch an Bonbons. Es kann deinen Hals beruhigen, indem es ihn feucht hält. Es kann eine Erstickungsgefahr für kleine Kinder darstellen, also vermeiden Sie es, Kindern unter vier Jahren Lutschtabletten zu geben.

10. Das Essen kann schwierig sein, wenn Sie Halsschmerzen haben. Scharf-saure Hühnersuppe lindert nicht nur die Schmerzen, sondern stellt auch sicher, dass Sie die Nährstoffe erhalten, um Entzündungen zu bekämpfen.

11. Ein uraltes Mittel gegen Halsschmerzen ist Dampfinhalation. Einen Topf mit Wasser erhitzen, sich über den Topf lehnen. Legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf, um den Dampf zu zelten und den Dampf zu halten. Atmen Sie den Dampf auch mit dem Mund ein. Treffen Sie angemessene Vorkehrungen, um sich vor dem Topf und dem Wasser zu schützen.

Ruhen Sie sich viel aus und trinken Sie viel Flüssigkeit. Es wird Ihre Kehle feucht halten und Ihre Kehle beruhigen. Darüber hinaus können Flüssigkeiten alle Bakterien wegspülen, die in Ihrem Rachen verweilen. Und ganz wichtig: Rauchen Sie NICHT und verwenden Sie keine Tabakprodukte.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki