

KRANKHEITEN VORBEUGEN  
UND NATÜRLICH BEHANDELN  
**DAS HAUSMITTEL-LEXIKON**



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Gewöhnliche Erkältung.....	6
Hühnerrudelsuppe.....	6
Honig, Zitronensaft & andere Kräutertees.....	7
Orangensaft, Gatorade, Sprite, & Pedialyte.....	7
Luftbefeuchter und Dampfbäder.....	8
Nützliche Behandlungstipps.....	8
Saurer Magen.....	9
Backpulver, Wasser und Zitronensaft.....	9
Apfelessig.....	10
Aloe Vera.....	10
Kartoffelsaft.....	10
Ananassaft.....	11
Kaugummi.....	11
Kräutertees.....	11
Ingwer - Ingwerwurzel.....	12
Nützliche Behandlungstipps.....	12
Bluthochdruck.....	13
Knoblauch.....	13
Fischöl.....	13
Bananen, Brokkoli und Sellerie.....	13
Magnesium.....	14
Nützliche Behandlungstipps.....	14
Cholesterin.....	15
Mandeln, Honig und Rüben.....	15
Olivenöl, Hafer und Walnüsse.....	16
Knoblauch und Zichorien.....	16
Nützliche Behandlungstipps.....	17
Schilddrüse -Hyperthyreose und Hypothyreose.....	18
Hyperthyroidie.....	18
Iodine.....	18
Tyrosin.....	18
Blasentang.....	19
Kokosöl.....	19
Zitronenmelisse.....	19
Antioxidantien.....	19
Herzgespann.....	20
Löwenzahnwurzel.....	20
Hypothyreose.....	20
Spirulina.....	20
Traubensilberkerze.....	20
Nachtkerzenöl.....	20
Mönchspfeffer.....	21
Königskerze.....	21
Vitamin B Komplex.....	21
Nützliche Behandlungstipps.....	21
Gicht.....	22

Kirschen und Kirschsafte .....	22
Wasser .....	23
Kohle .....	23
Purin-Diät .....	23
Wacholderöl und Teufelskralle .....	24
Knoblauch und Thymian .....	24
Heiße und kalte Kompresse .....	25
Nützliche Behandlungstipps .....	25
<b>Depression</b> .....	<b>26</b>
Koffein .....	26
Tiefseekaltwasserfische .....	26
Schokolade .....	26
Hausgemachten Infusionen .....	27
Kräutermittel .....	27
Nützliche Behandlungstipps .....	28
<b>Knieschmerzen</b> .....	<b>28</b>
Ausruhen .....	28
Kalte Kompressen .....	29
Kniebandagen .....	29
Erhöhung .....	29
Omega-3 .....	29
Yoga, Haltung, und tägliche Übungen .....	30
Nützliche Behandlungstipps .....	30
<b>Psoriasis</b> .....	<b>31</b>
Haferflocken .....	31
Lakritze .....	31
Kamille .....	32
Aloe Vera .....	32
Nützliche Behandlungstipps .....	33
<b>Angst</b> .....	<b>33</b>
Gute Schlafgewohnheiten .....	34
Frische Luft .....	34
Therapeutische Bäder .....	34
Sport .....	34
Orangen .....	35
Mandeln .....	35
Kamille .....	35
Nützliche Behandlungstipps .....	35
<b>Verstopfung</b> .....	<b>36</b>
Wasser .....	36
Kaffee .....	36
Honig .....	36
Melasse .....	36
Öl .....	37
Gemüse und Früchte .....	37
Nützliche Behandlungstipps .....	37
<b>Halsschmerzen</b> .....	<b>38</b>
<b>Ohrenschmerzen</b> .....	<b>40</b>
<b>Zahnschmerzen</b> .....	<b>42</b>

Harnwegsinfektion .....	44
Pilzinfektionen.....	45
Knoblauch.....	46
Apfelessig.....	46
Joghurt.....	46
Teebaumöl.....	47
Nützliche Behandlungstipps.....	47
Gift Efeu .....	47
Haferflocken .....	48
Backpulver .....	48
Golden Seal.....	48
Salz und Aloe Vera .....	49
Bananenschale.....	49
Vitamine .....	49
Nützliche Behandlungstipps.....	49
Sonnenbrand .....	50
Milch.....	50
Aloe Vera .....	50
Wasser .....	50
Gurkensaft .....	51
Salat und Kohl.....	51
Zuckerfreier Tee .....	51
Nützliche Behandlungstipps.....	52
Scherpilzflechte.....	52
Athleten Fußspray .....	52
Basilikum .....	53
Senfsamen .....	53
Kurkuma.....	53
Aloe Vera .....	53
Spinat- und Karottensaft.....	53
Zitrone und Limette .....	54
Apfelessig.....	54
Kartoffelscheiben .....	54
Golden Seal Puder .....	54
Jod .....	54
Teebaumöl.....	54
Papaya .....	55
Kater.....	55
Vitamin C.....	55
Honig.....	55
Bananen und Äpfel.....	55
Ingwer .....	56
Nahrungsaufnahme .....	56
Gatorade oder Powerade .....	56
Eiskompressen .....	56
„Konterbier“ .....	57
Kaffee und Gurkensaft.....	57
Wasser.....	57
Rohes Kohl.....	57
Zusammenfassung .....	58

## Einleitung

Diejenigen unter Ihnen, welche nicht bei jedem Husten zum Arzt rennen, können sich mit Hausmittel für jedes Problem behelfen. Viele Menschen wählen Hausmittel als Behandlung aufgrund der Tatsache, dass diese weniger Nebenwirkungen zeigen als verschriebene Medikamente.

Viele Menschen wissen nicht, dass die verschriebenen Medikamente, welche wir erhalten mehr Schaden als Gutes in unserem Körper anrichten. Eine andere Sache, die wenige wissen ist, dass die Einnahme von Antibiotika über lange Zeiträume Ihren Körper resistent gegen alle Arten Antibiotika machen kann.

Für viele läuft das Szenario so ab, dass die Antibiotika, welche sie bekommen haben, nicht alle Symptome bekämpft und sie deswegen wieder zum Arzt gehen müssen, welcher ihnen erneut neue und wieder neue Antibiotika verschreibt. Das liegt daran, dass sich der Körper an die Antibiotika gewöhnt und selbst keinen Handlungsbedarf sieht.

Die Einnahme bestimmter Antibiotika kann auch eine Superinfektion herbeiführen. Viele Studien haben gezeigt, dass verschreibungspflichtige Medikamente bei vielen Krankheiten und Zuständen nicht wirken und enorme Nebenwirkungen verursachen.

Hausmittel sind nicht nur eine natürliche und wohltuende Behandlungsart, sondern helfen viele Krankheiten schneller zu heilen, als Antibiotika es tun könnten. Viele der Hausmittel, welche Sie in diesem Buch finden werden, wurden seit vielen Jahren eingesetzt und auf ihre Wirksamkeit untersucht.

Beachten Sie, dass Hausmittel nicht alle Krankheiten heilen können und dass wenn Ihre Symptome länger als 5 -7 Tage andauern, Sie einen Arzt aufsuchen sollten. Weiterhin sollten Sie darauf achten, dass viele Menschen Allergien auf verschiedene Stoffe haben. Bevor Sie mit Ihrer Behandlung anfangen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie auf keine Inhaltsstoffe allergisch sind.

Ich habe die wichtigsten Erkrankungen und Zustände, nach deren Heilungsmöglichkeiten die meisten Menschen suchen, recherchiert und die häufigsten und beliebtesten Heilmittel zusammengestellt.

Worauf warten Sie also noch? Machen Sie sich bereit ... und beginnen Sie noch heute, sich selbst durch die besten Hausmittel zu behandeln.

## Gewöhnliche Erkältung

Immer mehr Menschen benutzen lieber Hausmittel als zum Arzt zu gehen und Medikamente zu nehmen, um eine gewöhnliche Erkältung zu heilen.

Es gibt viele Hausmittel, durch welche Sie versuchen können, die Symptome einer gewöhnlichen Erkältung zu heilen. Einige von ihnen werden schon mehr als 100 Jahre verwendet.

Das Beste ist jedoch, dass die meisten Dinge schon in Ihrem Haushalt vorhanden sind. Viele der beliebtesten Hausmittel können in den Vorratskammern, Kühl- oder Wäscheschränken gefunden werden. Diese Zutaten sind nicht nur leicht verfügbar ... sie sparen sich selbst auch einen Arztbesuch und Ausgaben für die verschriebenen Medikamente.

Viele Menschen wissen nicht, dass je mehr Medikamente sie einnehmen, ihr Körper anfälliger wird und die Medikamente nicht mehr richtig wirken können. Das ist der Grund, warum sich viele Menschen auf altmodische Hausmittel zurückbesinnt haben, um gängige Beschwerden zu behandeln. Im Folgenden beschreiben wir ein paar Hausrezepte, um eine gewöhnliche Erkältung zu kurieren:

### Hühnernudelsuppe

Ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder mindestens ein Mal im Leben bei einer Erkältung eine Hühnernudelsuppe empfohlen bekommen hat. Hühnernudelsuppe ist ein großartiges Hausrezept, welches bei gewöhnlichen Erkältungen verwendet wird, um die üblichen Symptome zu mildern. Hühnernudelsuppe ist reich an einem Inhaltsstoff namens Selen. Dieser Inhaltsstoff ist wichtig, da er Ihrem Immunsystem und ihrer generellen Gesundheit wieder auf die Beine hilft.

Hühnernudelsuppe wird gewöhnlicherweise warm serviert. Die warme Suppe hilft, den Hals zu beruhigen und der Dampf der Suppe kann zum Abschwellen lassen der Nasenschleimhäute und zur Öffnung Ihrer Atemwege verwendet werden. Dies erleichtert einer erkälteten Person das Atmen. Sie können auch verschiedene Gewürze mit Ihrer Hühnernudelsuppe kombinieren, welche auch gegen Erkältungen Wirkung zeigen. So beispielsweise Knoblauch, Pfeffer und Zwiebeln. Diese bekannten Gewürze können die Behandlung Ihrer Symptome beschleunigen. Ebenfalls eignen sie sich, da Sie sie schmecken können, obwohl der Geschmackssinn während einer Erkältung getrübt ist.

Hühnernudelsuppe wurde seit Generationen verwendet und ist ein etabliertes Hausmittel gegen Erkältungen.

### **Honig, Zitronensaft & andere Kräutertees**

viele gewöhnliche Erkältungen können durch verschiedene Kräutertees, Zitronensaft und Honig geheilt werden. Es gibt verschiedene Gründe dafür, warum jedes einzelne dieser Kräuter die Symptome einer Erkältung behandelt. Zitronensaft beinhaltet Vitamin C, das sehr wichtig für die Funktion Ihres Immunsystems ist. Wenn Sie Kräutertees trinken, die Königskerze enthalten, können Sie diese sehr gut mit Honig und Zitrone verfeinern. All diese Bestandteile arbeiten zusammen, sodass Sie gleichzeitig Ihren Hals beruhigen und Ihre Atemwege befreien können.

Sie können außerdem Honig und Zitronensaft miteinander mischen und regelmäßig einen Teelöffel zu sich nehmen, was Ihre Erkältungssymptome, wie einen rauen Hals und Atembeschwerden reduzieren wird.

Sie können auch zwei Tassen Wasser aufkochen und eine halbe Zitrone reinlegen. Wenn der Tee erst fertiggestellt wurde, können Sie ihn mit Honig oder Zucker süßen.

Kleinen Kindern sollte man jedoch keinen Honig geben. Um den Husten zu lindern, kann auch weißer Andorn Tee getrunken werden. Mit grünem Tee können Sie ebenfalls Ihre Energie und Ihren Stoffwechsel steigern.

### **Orangensaft, Gatorade, Sprite, & Pedialyte**

Das Trinken von Orangensaft kann Ihnen bei Erkältungssymptomen helfen. Orangensaft versorgt Sie mit Vitamin C, welches das führende Vitamin ist, um Sie wieder auf die Beine zu bringen.

Wann immer Sie sich krank fühlen, empfehlen Ärzte viel zu trinken. Was kann ein Getränk mehr als Sie zusätzlich mit Vitamin C zu versorgen?

Wie Studien gezeigt haben, kann Vitamin C das Immunsystem stärken, was das Herz Ihrer Gesundheit ist. Ein gutes Immunsystem beugt Krankheiten vor. Verzichten Sie jedoch auf Orangensaft, wenn Sie einen empfindlichen Magen haben. Für den Fall, dass Ihr Magen gereizt ist und Sie nichts Saures zu sich nehmen können, sollten Sie Gatorade, Sprite, und Pedialyte trinken. Gatorade und Pedialyte helfen Ihrem Körper, seine Elektrolyte wieder herzustellen. Häufig treten mit Magenproblemen Durchfall und Erbrechen auf. Essen wird dann schwierig. Sollte dies der Fall sein, können Gatorade und Pedialyte Ihrem Körper immer noch Nährstoffe zuführen, die er braucht, um gegen Viren zu kämpfen. Wenn Sie in der Lage sind, etwas zu sich zu nehmen, sollte Trinken zu den wichtigsten Dingen zählen. Dehydration wird die Situation für Sie und Ihren Körper nur schlimmer machen.

## Luftbefeuchter und Dampfbäder

Luftbefeuchter werden häufig bei einfachen Erkältungen verwendet, um die Atemwege zu öffnen. Die Dampfinhalation öffnet nicht nur Ihre Atemwege, sondern lässt Sie auch wieder schneller gesund werden. Die Verwendung eines Luftbefeuchters kann Ihnen helfen Ihre Nasenschleimhäute zu befeuchten- Sie können auch aromatische Zusatzstoffe verwenden. Das Verwenden von Düften, wie Pfefferminze und Wick Vaporub öffnet nicht nur Ihre Atemwege, sondern schafft eine gute Atmosphäre, um sich zu erholen. Sie können diese Zusatzstoffe auch bei einem heißen Bad verwenden, um den gleichen Effekt zu erhalten. Auch Lavendelöl eignet sich hervorragend für ein Bad, da es Sie entspannen und für einen erholsamen Schlaf sorgen wird. Die gleiche Wirkung erzielen Sie mit dem Verwenden von Teebaumöl sowie Zitronenölen.

Ich weiß, dass es etwas verrückt klingt, aber es wirkt erleichternd und verbessert die Atmung. Einige Experten glauben, dass die Nutzung eines Lichtbefeuchters oder einer Dampfdusche nicht geeignet ist, um Infektionen und gewöhnliche Erkältungen zu bekämpfen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Rhinovirus und andere Viren bei geringer Luftfeuchtigkeit aktiver sind. Darum bekommen die meisten Menschen mehr Erkältungen im Winter. Viren wachsen jedoch besonders gut unter heißen und feuchten Bedingungen, welche hauptsächlich in Ihrer Nase vorgefunden werden können. Meiner Meinung und Erfahrung nach, helfen Luftbefeuchter und Dampfbäder hervorragend und machen es möglich besser zu schlafen.

## Nützliche Behandlungstipps

- Das Essen von Ingwer kann Schwitzen provozieren und hilft außerdem bei Halsschmerzen. Nehmen Sie einfach zwei Teelöffel Ingwerpuder und kochen Sie es in einer Tasse Wasser auf. Fügen Sie dann 1/2 Löffel Zucker hinzu. Diese Mischung sollte bei einer hohen Temperatur zu sich genommen werden. Sie können Ingwer jedoch auch zu Kräutertees hinzufügen, in welches es zur Fieberwirkung zum Einsatz kommt. Sie sollten dies zwei Mal täglich machen.
- Ginseng kann ebenfalls zu Ihrem Tee hinzugefügt werden, um Ihr Immunsystem zu stärken und Ihrem Körper zu helfen, schneller gegen Infektionen zu kämpfen.
- Knoblauch wirkt antiseptisch und hat krampflösende Eigenschaften. Knoblauchöl hilft dabei, die Atemwege wieder freizumachen. Außerdem wurde nachgewiesen, dass Knoblauch Fieber extrem senken kann! Sie können das mit einer Knoblauchsuppe versuchen, Sie besteht aus 3-4 gehackten Knoblauchzehen, welche in eine Tasse mit kochenden Wasser gegeben werden. Knoblauchsuppe spült alle Giftstoffe aus Ihren

Atemwegen, was Ihnen hilft, Ihr Fieber zu senken.

- Kurkuma hilft bei Halsproblemen. Nehmen Sie einfach einen halben Teelöffel Puder und mischen Sie ihn mit einer Mischung von einer 1/8 Tasse warmer Milch. Tun Sie dies mindestens zwei Mal am Tag, um Ihre Halsprobleme in den Griff zu bekommen.
- Wenn Sie eine trockene oder verstopfte Nase haben, können Sie versuchen eine Nasenspülung mit Kochsalzlösung oder Salzwasser zu machen. Das können Sie machen, indem Sie 1/4 Teelöffel Tafelsalz und einen Teelöffel lauwarmes Wasser miteinander vermischen. Mit einer sauberen Pipette sollten Sie dann ein bis zwei Tropfen in jedes Nasenloch fließen lassen. Wiederholen Sie das 3-4 Mal am Tag. Die übrige Lösung können Sie im Kühlschrank lagern. Sie werden jedoch definitiv alle paar Tage eine neue Mischung machen, bis Ihre Symptome abklingen.

## Saurer Magen

Wer will sich schon mit dem Schmerz und den Beschwerden eines sauren Magens rumärgern? Ich nicht... und Sie vermutlich auch nicht. Obwohl es verschiedene Medikamente in der Apotheke gibt, die Sie gegen einen sauren Magen einnehmen können, sind diese sehr teuer und manchmal auch nicht die beste Option. Warum sollten Sie viel Geld bezahlen, wenn einfache Hausmittel es Ihnen möglich machen, die würzige Nahrung zu essen, auf die Sie immer verzichtet haben. Versuchen Sie diese hilfreichen Hausmittel und sehen Sie, wie sich Ihre Beschwerden vermindern werden.

## Backpulver, Wasser und Zitronensaft

Diese drei Inhaltsstoffe, sind die meist genutzten Hausmittel, um einen sauren Magen zu beruhigen. Bei diesem Hausrezept tun Sie 2 Teelöffel Backpulver in ein Glas und füllen es halb voll mit kaltem Wasser. Fügen Sie dann den Saft einer frisch gepressten Zitrone in Ihr Glas und trinken Sie die Mischung so schnell, wie möglich. Ich würde Ihnen raten all die Zutaten über einem Küchenwaschbecken miteinander zu vermischen, da das Wasser durch das Backpulver über den Glasrand hinweg schäumen wird.

Sie sollten diese Mischung schnell zu sich nehmen, da der Schaum und das Wasser zusammen dafür sorgen werden, dass Sie von Ihrem sauren Magen befreit werden.

Achten Sie jedoch darauf, wenn Sie diagnostizierten Bluthochdruck haben, Sie auf dieses Hausmittel verzichten sollten, da es Natrium in Ihrem Körper hervorbringt.

### **Apfelessig**

ist ein weiteres sehr beliebtes Hausmittel gegen einen sauren Magen. Apfelessig wird nachgesagt, schnell und gut zu wirken. Die Säure des Essigs hilft gegen die Säure in Ihrem Magen und macht es einfacher die Nahrung zu verdauen, welche Sie zu sich genommen haben. Nehmen Sie einfach einen Teelöffel Apfelessig und mischen Sie ihn mit einer 3/4 Tasse Wasser. Wenn es Ihnen schwerfallen sollte, diese Mischung zu trinken, können Sie auch einen Teelöffel Zucker oder Honig hinzufügen.

Abgesehen vom Geschmack dieser Mischung ist Apfelessig eines der beliebtesten Hausmittel bei saurem Magen. Trinken Sie diese Mischung einfach vor oder während einer Mahlzeit, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Wenn Sie nachts an einem sauren Magen leiden, können Sie die Mischung auch direkt, bevor Sie ins Bett gehen, zu sich nehmen. Dadurch stellen Sie sicher, dass Sie während der Nacht nicht durch Ihren sauren Magen aufgeweckt werden! Sie können Apfelessig auch in Pillenform zu sich nehmen auch, wenn die Saftmischung effektiver ist und besser von Ihrem Körper aufgenommen wird.

### **Aloe Vera**

oh ja, das ist richtig Aloe Vera und ich rede nicht von einer Lotion! Viele Menschen sind sich nicht bewusst darüber, dass es Aloe Vera auch als Saft gibt. Der Saft versorgt Sie genauso mit einer kühlenden Wirkung, wie es die Lotion macht. Dadurch werden Sie Ihren sauren Magen loswerden. Sie können einfach 1 -2 Gramm Aloe-Vera Saft zu sich nehmen und es Ihnen selbst mit einer schnellen Heilung besser gehen lassen. Sie sollten diese Behandlungsmöglichkeit nicht mehr als ein Mal am Tag verwenden.

### **Kartoffelsaft**

Wer hätte wohl gedacht, dass Kartoffelsaft die Antwort auf Ihre Magenbeschwerden sein könnte... aber, ob Sie es glauben oder nicht, er kann! Kartoffelsaft wurde nachgewiesen, dass er die Produktion von saurem Magensaft, nach dem Verzehr von sauren Lebensmitteln, reduziert. Die Kartoffelsaftmethode wird bereits seit vielen Jahren verwendet. Üblicherweise wurden dabei die rohen Kartoffeln (ungeschält) mehrere Stunden gekocht.

Studien haben gezeigt, dass die Safterstellung aus der Kartoffel nicht nur eine schnellere, sondern auch wirksamere Methode ist. Waschen Sie die Tomate einfach (schälen Sie sie nicht), Beziehen

Sie den Saft durch einen Standardentsafter und mischen Sie dann Ihr Resultat mit der gleichen Menge an Wasser. Verzehren Sie diese Mischung sofort und Sie werden merken, wie sich Ihr Magen verbessert. Dies können sie 3-4 Mal am Tag machen.

### **Ananassaft**

Ja, nicht nur Gemüsesäfte können Ihnen helfen, sondern auch jene aus Früchten. Ananas wurde die Fähigkeit Säure stark zu reduzieren, nachgewiesen. Außerdem verfügen sie über viele Enzyme und Bromelain. Diese besonderen Enzyme sind diejenigen, welche Ihnen helfen, die Säure in Ihrem Magen zu reduzieren. Bromelain fördert Ihre Verdauung und wirkt ebenfalls entzündungsbekämpfend (Schwellungen), was ein großer Punkt bei der Bekämpfung Ihres sauren Magens ist. Beachten Sie jedoch, dass die Saftform die beste und schnellste Möglichkeit zur Behandlung Ihres sauren Magens ist.

### **Kaugummi**

Ja, ich weiß, dass Sie die Phrase über die Person, welche nicht "Kaugummi kauen und zur gleichen Zeit gehen kann", richtig? Nun ich habe keine Ahnung übers Gehen ... aber durch das Kaufen von Kaugummi reduzieren Sie Ihre Magensäure! Ja, ich bin mir auch darüber bewusst, dass das vielleicht verrückt klingt, aber hinter dieser Idee steckt eine Wissenschaft. Kaugummi verursacht viel Speichel und dieser ist unser natürliches Antiazida. Wenn Sie also Kaugummi kauen, wird Ihr Speichel die Säure in Ihrem Magen und jede in Ihrer Speiseröhre neutralisieren. Versuchen Sie diese Methode, die Ihnen vielleicht zu einem Leben ohne sauren Magen verhelfen kann.

### **Kräutertees**

Es gibt verschiedene Kräutertees, die Ihnen auf Ihrer Reise zu einem neutralen Magen helfen können. Dabei handelt es sich vor allem um Pfefferminztees, solche mit Lavendel und Anis. Es ist besser die Bestandteile selbst zu kaufen und zu mischen als sich für fertigen Tee (der diese Kräuter vielleicht nicht beinhaltet) zu entscheiden.

Um den Tee herzustellen, brauchen Sie gleiche Bestandteile aller Zutaten in einer Tasse. Sie können dazu einen Teelöffel jeder Zutat in Ihre Tasse geben. Danach werden Sie die Mischung mit gekochtem Wasser auffüllen. Mischen Sie alles zusammen und Sie haben sich selbst eine Heilung gegen Ihren sauren Magen zubereitet. Sie sollten mindestens 230 ml täglich trinken, um weiteren Attacken vorzubeugen.

## Ingwer - Ingwerwurzel

Können Ihnen auch mit einer guten Wirkung gegen sauren Magen zur Seite stehen. Ingwer hat die Fähigkeit Säuren aufzunehmen. Das sind gute Nachrichten für Sie, wenn Sie unter einem sauren Magen leiden. Ingwer kann einfach in der Gemüseabteilung Ihres Supermarktes gefunden werden. Ingwer und Ingwerwurzeln werden seit vielen, vielen Jahren verwendet und Studien haben nachgewiesen, dass Ingwer eine ausgezeichnete Wirkung auf Ihre Verdauung, weswegen es so stark gegen Säure in Ihrem Magen wirken kann.

Sie können Ingwer auch roh (in Form einer Wurzel) kaufen und zu sich nehmen. Schnell werden Sie merken, dass die Aufnahme von Ingwer beziehungsweise Ingwerwurzel in Ihren Speiseplan eine großartige Wirkung, zur Vermeidung von einem sauren Magen, hat. Beachten Sie jedoch, dass Ingwer nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollte.

## Nützliche Behandlungstipps

- Das Trinken von Gurkensaft kann Sie auch von einem übersäuerten Magen befreien. Gurkensaft beinhaltet Essig, welcher der Hauptbestandteil ist, um Ihren übersäuerten Magen zu bekämpfen. Wenn Sie es können, sollten Sie Gurkensaft trinken und Sie werden merken, wie gut er bei einem sauren Magen hilft.
- Das Essen eines Stück Sellerie vor und nach den Mahlzeiten kann Sie auch von einem sauren Magen befreien. Viele finden diese Methode sehr vorteilhaft und gesund. Es gibt bestimmte Nahrungsmittel, welche gut gegen Ihren sauren Magen wirken ... ebenso, wie es Nahrungsmittel gibt, welche schlecht für Ihren sauren Magen sind.
- Sie sollten immer damit anfangen, sich gesund zu ernähren und genügend Gemüse und Obst zu essen. Stellen Sie sicher, dass das Fleisch, welches Sie essen nicht in zu viel Fett gebraten wurde. Vermeiden Sie außerdem Schokolade und Alkohol. Das Essen von Lebensmitteln, wie Mandeln, Bananen, Minze, Feigen und Papaya, bevor Sie ins Bett gehen, kann Ihnen ausgezeichnet bei der Bekämpfung eines sauren Magens helfen.
- Sie können sich auch einen Tee aus Kamille oder Lavendel zubereiten. Nehmen Sie einen Teelöffel Süßholzwurzel-Pulver, geben Sie eine Tasse Wasser dazu und kochen Sie es 15 Minuten lang auf. Fügen Sie dann einen Teelöffel Kamille oder Lavendel hinzu. Decken Sie die Mischung ab und lassen Sie sie 15 Minuten durchziehen. Um die Mischung zu trinken, werden Sie jedoch einen Teefilter brauchen. Trinken Sie den Tee, wenn er noch warm ist.

## **Bluthochdruck**

Sie können sich auch einen Tee aus Kamille oder Lavendel zubereiten. Nehmen Sie einen Teelöffel Süßholzwurzel-Pulver, geben Sie eine Tasse Wasser dazu und kochen Sie es 15 Minuten lang auf. Fügen Sie dann einen Teelöffel Kamille oder Lavendel hinzu. Decken Sie die Mischung ab und lassen Sie sie 15 Minuten durchziehen. Um die Mischung zu trinken, werden Sie jedoch einen Teefilter brauchen. Trinken Sie den Tee, wenn er noch warm ist.

## **Knoblauch**

senkt nicht nur Ihren Blutdruck, sondern entspannt auch Ihre Blutgefäße, was heißt, dass sie sich nicht verengen. Knoblauch kann auch die Wahrscheinlichkeit an Herzkrankheiten zu leiden, reduzieren. Sie können Knoblauch als Gemüse oder in Tablettenform zu sich nehmen. Beide sind sehr effektiv im Kampf gegen Ihren Blutdruck. Dieses Hausrezept wurde klinisch getestet und es wurde bewiesen, dass der Blutdruck enorm gesenkt werden kann!

## **Fischöl**

Auch, wenn Fischöl Ihren Blutdruck nicht wirklich senkt, hält es jedoch Ihr Kreislaufsystem und Ihr Herz in ausgezeichneter Form. Denken Sie daran, dass es der erste Schritt, um Ihren Blutdruck zu senken, die Körperteile zu stärken, welche betroffen sind. Fisch aus dem tiefblauen Meer ist außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren und die effektivste Art, diese aufzunehmen, ist es, den Fisch roh zu sich zu nehmen. Diese Fische, wie beispielsweise Thunfisch, zu grillen oder zu kochen kann auch hervorragend helfen, um den Blutdruck zu senken. Versuchen Sie außerdem Gewürze hinzuzufügen. Gewisse Gewürze helfen ebenfalls Bluthochdruck zu senken und Ihr Fisch wird dadurch noch besser schmecken.

## **Bananen, Brokkoli und Sellerie**

Bananen wurde nachgewiesen, dass Sie Ihren Blutdruck erheblich verbessern können. Dies liegt daran, dass sie über einen hohen Anteil Kalium verfügen und bei klinischen Studien wurde bewiesen, dass das Ihren Blutdruck um ein erhebliches reduzieren kann. Bananen und solche Lebensmittel, die einen hohen Kaliumanteil haben, können Ihren Blutdruck um bis zu 20 Punkte senken. Sie können auch andere Lebensmittel, wie Avocados, Pflaumen, Rosinen und getrocknete Aprikosen zu sich nehmen, um Kalium zu erhalten.

Eine ballaststoffreiche Ernährung hat sich bewiesen, um den Blutdruck zu senken. Brokkoli ist

reich an Ballaststoffen und kann ebenfalls Ihren Blutdruck senken. Wenn Sie Brokkoli nicht wirklich mögen, gibt es eine Vielzahl anderer, ballaststoffreicher Lebensmittel, welche Sie verzehren können. Dazu gehören Rosenkohl, Kohl, Karotten, Champignons, Paprika, Spinat und Süßkartoffeln.

Ebenfalls ist Sellerie ein gutes Mittel, um den Blutdruck natürlich zu senken. Das liegt an dem 3-N-Butylphthalid, welches er enthält. Dieser Bestandteil wurde getestet und es wurde nachgewiesen, dass er den Blutdruck senken kann. Außerdem wurde bewiesen, dass Sellerie ausgezeichnet dazu dient, hormonellen Stress zu reduzieren, welche Ihre Blutgefäße verengen. Etwas, das Sie bei einem hohen Blutdruck auf keinen Fall wollen. Sie können den Sellerie in Form einer Suppe oder roh zu sich nehmen.

### **Magnesium**

Kann auch helfen, Ihren Blutdruck zu senken. Magnesium befindet sich in Ihren Knochen, Organen und Körpergewebe. Es ist ein Mikronährstoff. Magnesium und Kalium arbeiten Hand in Hand, was der Grund dafür ist, warum Magnesium ebenfalls Ihren Blutdruck senkt.

Lebensmittel, die einen hohen Magnesiumanteil haben, sind Garnelen, Tofu, Lachs, Spinat, Bananen, Reis und Sardinen. Magnesium kann auch in Tablettenform zu sich genommen werden, was ebenfalls sehr effektiv wirkt. Dem täglichen Essen magnesiumreicher Nahrungsmittel wurde ebenfalls nachgewiesen, den Bluthochdruck schnell und effizient zu reduzieren.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie rund etwa 400 Milligramm Magnesium am Tag zu sich nehmen. Sie werden sehen, wie sich Ihr Blutdruck verändern wird.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Grapefruits und Zitronen sind auch sehr nützlich bei der Behandlung Ihres Bluthochdrucks. Das liegt daran, dass beide Früchte Vitamin P beinhalten, welches die Kapillarzerbrechlichkeit verhindert.
- Indischer Stachelbeerensaft und Honig können Ihnen auch helfen, Ihren Blutdruck zu senken, wenn Sie beide Komponenten miteinander vermischen. Versuchen Sie zwei Teelöffel indischen Stachelbeersaft und Honig zu sich zu nehmen. Dies können sie jeden Morgen auf leeren Magen machen. Es kann das perfekte Lebensmittel sein, um Ihren Blutdruck natürlich und ohne Tabletten zu senken.
- Versuchen Sie mindestens zwei oder drei Knoblauchknollen zwei Mal am Tag zu sich zu

nehmen. Dies wird nicht nur Ihren Blutdruck reduzieren, sondern reduziert auch Krämpfe in den kleinen Blutgefäßen und steigert Ihre Herz- und Pulsgesundheit.

- Sie können ebenfalls versuchen, ein Getränk aus Petersilienblättern herzustellen. Dazu sollten Sie 20 Gramm Petersilie und 250 Milliliter Wasser miteinander vermischen. Sie können diese Mischung mehrfach über den Tag verteilt zu sich nehmen. Es hilft Ihnen, die Gesundheit Ihrer Arterien zu verbessern.
- Nehmen Sie jeden Morgen einen Teelöffel Bockshornkleesamen mit Wasser auf einen leeren Magen zu sich, um den Blutdruck während des Tages unter Kontrolle zu halten.
- Außerdem können Sie einen Teelöffel Cayennepfeffer mit einer halben Tasse lauwarmen Wassers täglich zu sich nehmen. Dies ist ebenfalls ein ausgezeichnetes Hausmittel, das Ihren Blutdruck enorm senken wird.

## **Cholesterin**

Einen hohen Cholesterinspiegel zu haben, kann beängstigend sein. Cholesterin ist die wachsartige Substanz in den Zellwänden, Arterien und anderen Membranen in Ihrem Körper. Ein hoher Cholesterinspiegel bedeutet, dass sich Ihre Arterien verengen können, weswegen weniger Blut durch sie fließen kann. Dadurch entsteht die Gefahr eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls. Mit diesem Wissen ist es sehr wichtig, dass Sie versuchen Ihren Cholesterinspiegel zu reduzieren, um sich vor solchen Krankheiten zu schützen.

Denken Sie daran, dass es drei verschiedene Cholesterinspiegel gibt, LDL oder schlechtes Cholesterin genannt, HDL oder gutes Cholesterin genannt und Triglyceride. Sie müssen diese regelmäßig untersuchen lassen, besonders, wenn Sie hohes Cholesterin haben und immer niedrige Werte in der Vergangenheit hatten.

Anstatt eines medikamentösen Behandlungsplanes gibt es auch Nahrungsmittel, welche Ihnen helfen können, Ihr Cholesterin in den Griff zu bekommen.

## **Mandeln, Honig und Rüben**

Mandeln haben gezeigt, dass Sie Ihr LDL Cholesterin um ein erhebliches senken können. Wenn Sie Mandeln auf Ihren Speiseplan aufnehmen, können Sie Ihr Cholesterin um mehr als 10 Prozent sinken. Versuchen Sie Mandeln immer wieder im Laufe des Tages als kleinen Snack zu sich zu nehmen und beobachten Sie, wie sich die Dinge zum Guten entwickeln.

Honig wurde auch nachgewiesen, dass er Ihr LDL Cholesterin senken kann. Trinken Sie einfach jeden Morgen ein heißes Glas Wasser mit einem Teelöffel Honig und Zitronensaft und Sie werden sehen, wie sich Ihr Cholesterin dauerhaft verändern wird.

Rüben sind ein großartiges Ergänzungsmittel für Ihre Ernährung, wenn Sie versuchen Ihre Cholesterinwerte zu reduzieren. Sie sind voller Flavonoide und Carotinoide, welche helfen das überflüssige Cholesterin in Ihren Arterien zu reduzieren. Rüben können Sie frisch oder aus der Dose essen und Studien haben gezeigt, dass das Essen frischer Rüben Ihr Cholesterin schnell und effektiv sinkt.

### **Olivenöl, Hafer und Walnüsse**

Olivenöl wurde ebenfalls nachgewiesen, Ihrem Cholesterinwert zu helfen. Sie haben gezeigt, dass Olivenöl eine gute Quelle für HDL und LDL Cholesterin ist, welches Ihr Blut davon abhalten wird, Blutgerinnsel in Ihren Arterien zu bilden.

Hafer ist ebenfalls sehr effektiv beim Kampf mit schlechten Cholesterinwerten. Stellen Sie sicher, dass Sie den Hafer roh essen, denn Studien haben herausgefunden, dass roher Hafer effektiver gegen Cholesterin wirkt. Zusammen mit Mandeln und Walnüssen machen sie sich auch hervorragend als Snack, um vorzubeugen. Sie sollten mindestens 4 - 6 Mal in der Woche Walnüsse zu sich nehmen, um Ihren Cholesterinspiegel um mehr als 16 Prozent senken zu können.

### **Knoblauch und Zichorien**

Sind zwei Kräutermittel, mit denen Sie Ihre Cholesterinwerte senken können. Knoblauch kann die Menge an Fett, welche sich in Ihrem Blut befindet, reduzieren, während er Ihren LDL Cholesterinspiegel senkt und den HDL Cholesterinspiegel ansteigen lässt. Sowohl in roher als auch gemahlener Form eignet sich Knoblauch hervorragend und wirkt jedoch effektiver, wenn er roh zu sich genommen wird. Wenn Sie mindestens 4- 5 Mal die Woche einen oder zwei Teelöffel in Ihre Mahlzeiten hinzufügen, können Sie Ihren LDL Cholesterinspiegel um mehr als 12 Prozent reduzieren.

Zichorien wurden auch nachgewiesen, den Cholesterinspiegel zu senken. Zichorien sind Kräuter, welche normalerweise während der Teeherstellung benutzt wird. Wenn Sie am Tag 1 - 2 Tassen Zichorien Tee trinken, werden Sie bemerken, dass sich Ihr Cholesterinspiegel bei jedem Check reduziert hat. Zichorien finden Sie im Gewürzregal und Ihrem lokalen Lebensmittelgeschäft. Ebenfalls können Sie Kräutertee kaufen, welcher Zichorien beinhaltet, um Ihren Cholesterinspiegel

zu senken.

Im Folgenden zeige ich Ihnen noch mehr Hausmittel, die Sie zur Behandlung Ihres Cholesterins verwenden können.

### Nützliche Behandlungstipps

- Kochen Sie 10 Zimtstangen in 6 Tassen Wassern und fügen Sie einen Teelöffel Honig hinzu. Diese Mischung ist kraftvoll und hilft Ihnen Ihr Cholesterin zu senken. Trinken Sie dieses Hausmittel heiß.
- Sojaprodukte, Artischocken und Joghurt haben ebenfalls die Fähigkeiten, Ihr LDL Cholesterin zu mildern. Wenn Sie nur eines dieser Produkte mindestens 2 - 3 Mal pro Woche zu sich nehmen, können Sie Ihre Werte erheblich senken. Sojaprodukte verfügen ebenfalls über viele Isoflavoren, die sich auf Ihren Cholesterinspiegel auswirken.
- Das Trinken von 8 - 10 Gläsern Wasser kann Ihren Cholesterinspiegel ebenfalls senken. Dadurch spülen Sie Ihren ganzen Körper und je mehr Stoffe Sie ausscheiden, die Sie nicht brauchen, desto mehr wird Ihr Cholesterinspiegel sinken.
- Sie können auch zwei Teelöffel Koreanersamen in einem Glas Wasser aufbrühen, um Ihren Cholesterinspiegel zu reduzieren. Wenn Sie täglich 2-3 Gläser davon trinken, werden Sie schnell eine Verbesserung feststellen.
- Konsumieren Sie Vitamin B6 und E, um Ihren Cholesterinspiegel zu senken. Vitamin 6 befindet sich in Lebensmitteln wie Hefe und Weizen. Vitamin E ist in Lebensmitteln wie beispielsweise Sonnenblumenkerne, Getreide, Sojaöl und Keimlingen.
- Der Konsum von Zwiebelsaft ist auch eine wirksame Möglichkeit gegen hohe Cholesterinwerte. Die Zwiebeln verringern nicht nur Ihren Cholesterinwert, sondern halten Ihr Blut auch sauber und regulieren Ihr Herz.
- Essen Sie Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Eigelb, Sojabohnen und Pflanzenöl, die Lecithin enthalten und große Cholesterinkämpfer sind.

## **Schilddrüse -Hyperthyreose und Hypothyreose**

Es gibt zwei Arten von Schilddrüsenerkrankungen: Die Schilddrüsenüberfunktion, bei welcher Ihr Organ übermäßig aktiv ist und mehr Hormone produziert, als gebraucht werden und die Hypothyreose, bei welcher zu wenig Hormone hergestellt werden.

Es gibt verschiedene Hausmittel, welche Sie für beide Probleme anwenden können und somit Ihre Schilddrüsenfunktion wieder herstellen können. Lassen Sie Ihre Werte regelmäßig testen. Bewahren Sie die Aufzeichnungen über Ihr THS (Schilddrüsen-stimulierendes Hormon) und sehen Sie, welche Hausmittel am besten für Ihren Körper sind.

## **Hyperthyroidie**

### **Iodine**

Dies kann ein ausgezeichnetes Hausmittel bei der Behandlung von Hyperthyroidie sein, da Jod der Stoff ist, den Ihre Schilddrüse braucht, um ordnungsgemäß zu arbeiten. Sie können Jodergänzungspräparate in Ihrem lokalen Supermarkt kaufen und werden Tabletten benötigen, die 225mcg beinhalten.

Sie werden außerdem interessiert daran sein, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, welche viel Jod beinhalten. Dazu gehören Meeresfrüchte, Bananen, Eier, Fleisch, Joghurt, Haferflocken und Kartoffeln. Außerdem sollten Sie Jodsalz essen, was Ihre Werte reduzieren kann. Wenn Sie Jod einen Raum in Ihrer Ernährung geben, werden Sie es auf natürliche Weise schaffen, Ihre Werte zu verringern. Versuchen Sie diese Lebensmittel und Ihr Nahrungsergänzungsmittel täglich zu essen, und Sie werden sehen, wie sich Ihr Werte normalisieren werden.

### **Tyrosin**

Ist verantwortlich für die Herstellung von Schilddrüsenhormonen, welche Fromiodine beinhalten und sehr wichtig für die Aminosäuren sind, welche Ihr Körper enthält. Sie können Tyrosin in Ihrer Apotheke oder als Nahrungsergänzungsmittel erwerben. Um die besten Ergebnisse zu erzielen,

sollten Sie dies auf Ihren täglichen Speiseplan setzen.

### **Blasentang**

Wird traditionell verwendet, um Gewicht zu verlieren, welches durch Schilddrüsenprobleme verursacht worden ist. Blasentang ist eine Art Alge, welche einen hohen Anteil von Ofiodinen hat. Sie können Blasentang in Ihrer lokalen Apotheke finden und es kann sowohl beim Kochen als auch in der Form eines Nahrungsergänzungsmittels oder als Tee verwendet werden. Beide Wege sind effektiv und helfen ebenfalls den Stoffwechsel zu fördern.

### **Kokosöl**

Der Konsum von ein paar Esslöffeln täglich, vorzugsweise einen Esslöffel nach jeder Mahlzeit kann helfen Ihrer überaktive Schilddrüse zu normalisieren. Dieses ätherische Öl, welches ebenfalls den Stoffwechsel fördert, kann Sie auch von überflüssigem Gewicht befreien. Sie können es ebenfalls in Ihren Mahlzeiten verwenden und sehen, wie Ihre Schilddrüsenwerte beim nächsten Arztbesuch gesunken sein werden.

### **Zitronenmelisse**

Ist ebenfalls ein gutes Kräutermittel, welches Ihnen hilft, Ihre Schilddrüse auf natürlichem Weg zu regulieren. Sie können die Zitronenmelisse in Form von Tee trinken. Ersetzen Sie Ihren Kaffee oder jedes andere koffeinhaltige Getränk durch Zitronenmelisse und Sie werden in der Lage sein, Ihre Werte um bis zu 10% zu verbessern.

### **Antioxidantien**

Können ebenfalls dabei behilflich sein, eine übermäßige Hormonproduktion in den Griff zu bekommen. Antioxidantien wie Vitamin C und grüner Tee können Ihren Körper durchspülen und Sie von nicht gebrauchten Stoffen befreien, die sich in Ihrem Körper befinden. Vitamin C Kapseln können Sie in Ihrer lokalen Apotheke finden und Nahrungsmitteln, wie Säften und Zitrusfrüchten. Der Konsum von Vitamin C und grünem Tee mindestens 2 Mal am Tag, kann Ihnen helfen Ihre Werte längerfristig zu regulieren.

### **Herzgespann**

Dies ist ein Kräutermittel, welches schon seit Jahrhunderten genutzt wird. Sein ursprüngliches Wirkungsgebiet waren Depressionen und Herzklopfen. Jedoch haben immer mehr Studien herausgefunden, dass es auch hilft, eine Schilddrüsenüberfunktion zu heilen. Herzgespann verringert die Aktivität in der Schilddrüse, welche die Überproduktion der Hormone hervorruft. Sie können dieses Hausmittel als Tee oder Nahrungsergänzungsmittel konsumieren. Sie sollten es mindestens ein Mal am Tag zu sich nehmen und Sie werden sehen, wie sich Ihre Schilddrüsenwerte um mindestens 15% verringern werden.

### **Löwenzahnwurzel**

Wenn Sie die Wurzeln des Löwenzahns für einen Tee nutzen, können Sie ebenfalls Ihre Schilddrüsenwerte und die Aktivität Ihrer Schilddrüse senken. Kochen Sie einfach die Wurzeln in Wasser auf und bereiten Sie sich Ihren Tee zu. Die Mischung können Sie 1 oder 2 Mal täglich zu sich nehmen. Dies ist eine hervorragende Methode, um Ihre Schilddrüse zu normalisieren.

## **Hypothyreose**

### **Spirulina**

ist eine sehr gute Quelle, um die Produktivität Ihrer Schilddrüse zu steigern. Dieses Kräutermittel hilft ebenfalls Ihre Schilddrüsenwerte zu regulieren und ist gesundheitsfördernd. Sie können Spirulina in Ihrer lokalen Apotheke oder im Supermarkt als Nahrungsergänzungsmittel erwerben.

### **Traubensilberkerze**

Dies ist anderes, bekanntes Hausmittel. Bei Tests wurde herausgefunden, dass es die Produktivität der Schilddrüse steigert und den Östrogenspiegel bei Frauen ausgleicht. Am besten genießen Sie dieses Hausmittel als Tee. Sie können auch Nahrungsergänzungsmittel, die diese besondere Pflanze enthalten einnehmen.

### **Nachtkerzenöl**

Dieses Öl beinhaltet die richtige Menge an Fettsäuren, welche wichtig für die Funktion Ihrer Schilddrüse und für eine generell gute Gesundheit ist. Das Öl gibt es ebenfalls in Pillenform,

welche als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben werden. Eine tägliche Einnahme kann Ihr Werte schnell und effizient erhöhen.

### **Mönchspfeffer**

Viele Menschen sind sich nicht darüber bewusst, dass ein abnormaler Östrogenspiegel die Folge einer Schilddrüsenunterfunktion sein kann. Durch die Nutzung von Mönchspfeffer können Sie nicht nur diese Werte regulieren, sondern auch Ihrer Schilddrüse etwas Gutes tun. Erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Apotheke oder Ernährungsgeschäft, um mehr Details zu erhalten.

### **Königskerze**

Hilft ebenfalls um Zellen zu schützen und die Entzündung in Ihrer Schilddrüse zu reduzieren. Dies ist besonders eine gute Methode, falls Sie einen Kropf haben sollten.

### **Vitamin B Komplex**

Die regelmäßige Einnahme von Vitamin B Komplex Kapseln kann Ihnen ebenfalls sehr gut helfen, um die Normalfunktion Ihrer Schilddrüse wieder herzustellen. Ein weiterer Aspekt ist, dass dieses Vitamin auch vor anderen Krankheiten schützt.

Zusammen mit Ihrem Vitamin B Komplex sollten Sie ebenfalls grünes Blattgemüse zu sich nehmen. Der Vitamin B Komplex verbessert die Sauerstoffversorgung Ihrer Zellen und kann Ihnen helfen, mehr Energie zu haben. Es erhöht nicht nur die Produktivität Ihrer Schilddrüse, sondern hilft Ihnen ebenfalls mit besserer Immunität und einer Verjüngung Ihres Körpers.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Der Konsum von Lebensmitteln wie Kohl, Brokkoli, Radieschen, Blumenkohl, Rüben und kann Ihnen helfen die Funktion Ihrer Schilddrüse wieder herzustellen, egal ob Sie an Hyperthyreose oder Hypothyreose leiden. Sie sollten jedoch beachten, dass Sie bei einer Hypothyreose nicht zu viel von diesen Lebensmitteln zu sich nehmen sollten, da sie Ihre Schilddrüsenfunktion auch erhöhen können.
- Sie sollten die tägliche Menge an Zucker, Milchprodukten, Koffein und Alkohol reduzieren. Dies gilt ebenfalls für die Menge an Kohlenhydraten und Fette sowie für die Zahl Ihrer täglichen Kalorien.

- Schilddrüsenprobleme heißen oft, auch Probleme mit dem Gewicht zu haben. Pfeffer ist eine großartige Quelle für die Erhöhung und Normalisierung des Stoffwechsels, was wiederum hilft, Ihr Gewicht zu normalisieren.
- Die regelmäßige Einnahme von Lebensmitteln, die reich an Magnesium, Eisen, Zink, Kalzium, Neodym, Kupfer, Mangan und Terbium sind und helfen, eine gesunde, funktionierende Schilddrüse zu bekommen.
- Cayenne, Ingwer und Seetang können auch bei unzureichendem Gewicht als Folge Ihrer Schilddrüsendysfunktion helfen.

## Gicht

Gicht kann sehr schmerzvoll für all diejenigen sein, die darunter leiden. Für viele Menschen bedeuten die verschriebenen Medikamente von den Ärzten auch keine Heilung. Gicht ist eine Form der Stoffwechselerthritis und für viele Menschen kann die Krankheit eine schmerzhafte Belastung im Alltagsleben darstellen. Viele Menschen mit Gicht haben jedoch herausgefunden, dass Hausmittel verlässlicher sind als verschriebene Medikamente und sie eher von den Schmerzen Ihrer Gicht befreien.

Im Folgenden werden einige Hausmittel beschrieben, um die Gicht und die mit ihr verbundenen Schmerzen in den Griff zu bekommen.

## Kirschen und Kirschsafte

Kirschen sind ein wunderbares Hausmittel um die Harnsäure, welche Ihre Gicht auslöst zu neutralisieren. Kirschen sind ebenfalls sehr reich an Magnesium und Vitamin C, welche nicht nur bei der Zirkulation helfen, sondern auch bei der Verdauung. Sie können Kirschen in jeder Form zu sich nehmen, so wie beispielsweise in Einweckgläsern, getrocknet und als frische Früchte. Egal ob es sich um die süßen, gelben Kirschen, schwarze Kirschen und Kirschsafte handelt. Alle Produkte können Sie besonders stark vor Gichtanfällen bewahren. Neuste Studien haben belegt, dass Menschen, die ein halbes Pfund Kilo zu sich genommen haben, niedrigere Harnsäurewerte hatten, die sich bei jedem Probanden der Studie normalisierten.

Auch, wenn sich das so anhört, als müssten Sie viele Kirschen essen, bin ich mir sicher, dass viele Menschen dies als Alternative zu den Schmerzen, welche durch die Gicht hervorgerufen werden, sehen. Wenn Sie täglich 10 Kirschen oder zwei Gläser Kirschsafte trinken, können Sie nachweislich

Ihren Harnsäurespiegel reduzieren.

Achten Sie darauf, dass obwohl es keine bekannten Nebenwirkungen von Kirschen gibt, können Sie Durchfall bekommen, wenn Sie zu viele von ihnen essen. Wählen Sie die empfohlene Menge an Kirschprodukten zu sich nehmen, sollten Sie auch beobachten, wie Ihr Körper damit umgeht.

### **Wasser**

Spielt eine wichtige Rolle bei der Reduzierung Ihrer Harnsäure in Ihrem Blut und entfernt sie ebenfalls sehr schnell aus Ihrem Kreislauf. Wasser ist nicht nur ein natürliches und gesundes Getränk. Es hat nicht ein Mal Nebenwirkungen, jedoch hilft es der Verdauung besonders, wenn sie viel von ihm trinken. Ebenfalls können Sie Wasser mit einem hohen PH-Wert zu sich nehmen, was dabei helfen kann, Ihren Harnsäurespiegel zu neutralisieren. Sie können auch Chlorella, Weizengras und Spirulina verwenden, die alle beim Alkalisieren des Körpers helfen.

Das Gleiche gilt für Wasser mit einem hohen PH-Wert. Wenn Sie mindestens 2 bis 3 Liter Wasser täglich zu sich nehmen, können Sie Ihr komplettes Körpersystem „sauber“ spülen. Es ist wichtig, dass Sie die Menge an Getränken, welche Sie dehydrieren reduzieren. Dazu gehören unter anderem alle Getränke mit Koffein und Alkohol. Sie sollten sich lieber auf Getränke wie Wasser, Kräutertees und Fruchtsäfte konzentrieren.

### **Kohle**

Ich weiß, dass es verrückt klingt, Kohle außerhalb des Grills zu benutzen. Trotzdem ist Kohle zu einem der Heilmittel geworden, welche ausgezeichnet gegen Schmerzen, die von einer Gicht stammen, wirkt. Studien haben gezeigt, dass der Gebrauch von Aktivkohle die Entzündungen enorm reduziert, wodurch die Harnsäure reduziert werden kann. Mischen Sie einfach eine halbe Tasse Aktivkohlepulver mit 3 – 7 Esslöffeln gemahlener Leinsamen. Wenn die Mischung homogen geworden ist, können Sie warmes Wasser hinzufügen, um eine Paste daraus herzustellen. Die Paste wird dann auf das entzündete Gelenk aufgetragen und mit einer Kunststofffolie abgedeckt. Die Wickel müssen Sie alle 4 Stunden erneuern und sie können über Nacht getragen werden. Beachten Sie, dass die Kohle jedes Textil verfärben wird.

### **Purin-Diät**

Zusätzlich zu den Hausmitteln, werden Sie versuchen wollen Ihre Ernährung zu kontrollieren und die Nahrungsmittel zu reduzieren, die reich an Purin sind. Diese sind nicht nur bekannt dafür, dass

Sie Gichtanfälle auslösen. Sie können die Attacken sogar noch verschlimmern. Studien haben gezeigt, dass die Hälfte der produzierten Harnsäure ein Resultat purinreicher Ernährung ist. Nahrungsmittel, die Sie deswegen vermeiden sollten, sind Sardinen, Jakobsmuscheln, Makrelen, Innereien, Fleischextrakt, Soßen und Kalbsbries. Richten Sie Ihre Ernährung mehr auf natürliche Proteine und Milchprodukte aus.

Außerdem sollten Sie Ihren Wasserverbrauch steigern, um das Purin in Ihrem Körper zu verringern und schmerzhafte Attacken zu vermeiden. Sie sollten sich jedoch darüber bewusst sein, dass es Nahrungsmittel gibt, die einen hohen Purinanteil haben, jedoch auch über andere Nährstoffe verfügen, welche Ihr Körper braucht. So zum Beispiel Proteine. Stellen Sie deswegen bitte sicher, dass Ihr Körper auch während Ihrer Purin-Diät genügend andere Nährstoffe bekommt, um gesund zu bleiben.

### **Wacholderöl und Teufelskralle**

Beide können Ohre Entzündungen durch eine Gicht besonders stark reduzieren. Nehmen Sie nur ein paar Tropfen Wacholderöl und machen Sie sich eine Kompresse für die betroffene Körperregion, um die Schmerzen zu lindern. Wacholderöl wird außerdem dabei helfen, giftige Ablagerungen zu beseitigen. Ihre Genesung können Sie auch durch das Trinken von viel Wasser beschleunigen.

Die Teufelskralle ist ein weiteres entzündungshemmendes Kräutermittel, welches hilft, die Schmerzen der Gicht zu beseitigen. Beachten Sie bitte, dass Sie dieses Kräutermittel nicht nehmen sollten, wenn Sie Diabetes haben oder Blut verdünnende Medikamente verwenden.

### **Knoblauch und Thymian**

Knoblauch wird von vielen Menschen dazu verwendet, verschiedenste Probleme Ihres Lebens zu kurieren. Gicht ist da nicht anderes, wenn es um das Wunder Knoblauch geht. Knoblauch reduziert die Produktion von Harnsäure, welches die Quelle von Gichtattacken und Entzündungen ist. Knoblauch kann in Pulverform oder durch Tabletten zu sich genommen werden. Sie sollten Knoblauch in Ihre Ernährung integrieren, um Ihre Gichtsymptome zu verringern.

Thymian ist ebenfalls eine wundervolle Quelle, um Harnsäure in Ihrem Körper zu reduzieren. Thymian wurde seit dem 16. Jahrhundert genutzt, um den Körper von Schmerzen zu befreien. Er fand besonders beim Adel großes Ansehen. Der Gebrauch von Thymian in Ihrem Tee wird sofort entzündungshemmende Wirkungen zeigen.

### Heiße und kalte Kompresse

Die Verwendung von heißen und kalten Kompressen auf den schmerzenden Stellen kann helfen, den Schmerz, der durch die Entzündung ausgelöst wurde, zu lindern. Dies hilft, die Blutzirkulation zu steigern, dadurch können die Entzündungen vermindern und der Schmerz abgeschaltet werden.

Die übliche Anwendungsmethode besteht aus zwei Schritten. Im ersten Schritt werden für 3 Minuten die heißen Kompressen aufgelegt. Danach folgen die kalten Kompressen für 30 Sekunden. Wiederholen Sie den Prozess so lange, wie es angenehm für Sie ist. Überschreiten Sie dabei aber nicht 20 Minuten und denken Sie immer daran mit kalten Kompressen abzuschließen. Auch wenn dies keine dauerhafte Lösung für Ihre Gichtschmerzen ist, kann es jedoch eine akute Linderung bringen.

### Nützliche Behandlungstipps

- Zur Heilung von Gicht können Sie auch Backpulver benutzen. Sie sollten jedoch mit Ihrem Arzt absprechen, ob dies ein Hausrezept ist, welches Sie ausprobieren können. Das liegt an dem Soda im Backpulver. Trinken Sie ein Glas Wasser mit einem Löffel Backpulver, bevor Sie schlafen gehen und Sie werden beim Aufstehen merken, dass Sie weniger Schmerzen haben werden. Sie sollten nicht mehr als 3 Teelöffel am Tag zu sich nehmen. Stellen Sie sicher, dass Sie aluminiumfreies Backpulver kaufen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- Sie können die betroffene Region ebenfalls mit muskelentspannender Paste versorgen, was sie beruhigen und den Schmerz lindern wird. Versuchen Sie Bittersalz, welches Magnesium enthält. Die Steigerung Ihres Magnesiums wird Ihr Herz und Ihre Durchblutung verbessern und ebenfalls Ihren Blutdruck senken. Das Bittersalz wird die Gifte und Schwermetalle aus Ihrem Körper entfernen. Fügen Sie einfach zwei Tassen Bittersalz in Ihre Badewasser hinzu. Bleiben Sie so lange im Wasser, bis es seine Hitze verliert. Dies ist eine einfache Behandlungsmöglichkeit, die Ihre Symptome erheblich verbessern kann.
- Apfelessig ist ebenfalls ein ausgezeichnetes Hausmittel, das schon von Ihren Großeltern genutzt wurde. Es ist bewiesen, dass es bereits Jahrhunderte lang genutzt wurde, um alltägliche Krankheiten, wie beispielsweise Gicht, zu behandeln. Mischen Sie zwei Esslöffel biologischen Apfelessig und mischen Sie dies mit 2 Esslöffeln Bio-Honig. Machen Sie das mindestens zwei Mal täglich und innerhalb weniger Stunden wird Ihr Schmerz weggehen.
- Es wurde wissenschaftlich bewiesen, dass hohe Mengen an Vitamin C die Harnsäure reduziert. Sie können in Ihren lokalen Bioladen oder in die Apotheke gehen, um nicht saure

Vitamin C Nahrungsmittelergänzungsprodukte zu erwerben. Nehmen Sie täglich 2 Mal eine Tablette. Die Tabletten sollten 1000mg stark sein, da dies die effektivste Dosierung für Gichtpatienten ist und die beste Wirkung gegen Gichtschmerzen gezeigt hat.

## **Depression**

Depression ist eine sehr ernste Krankheit, welche viele Menschen weltweit betrifft. Es gibt viele verschiedene Weg Depressionen zu heilen, durch Therapien, Antidepressiva, Lebenswandel, Nahrungsveränderung usw. Es gibt jedoch einen besseren Weg, wie Sie Ihre Depressionen heilen können, ohne Nebenwirkungen zu erleiden. Im Folgenden werden Ihnen zahlreiche Hausmittel aufgezeigt, welche Ihnen helfen, Ihre Depression zu behandeln und bessere Laune zu bekommen. Beachten Sie: Die Depression ist eine ernsthafte und gefährliche Krankheit, bei der professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Die Hausmittel können nur die Symptome der Depression verbessern.

## **Koffein**

Kann Ihnen die richtige Kraft geben, die Sie für Ihren Alltag brauchen. Studien haben zwar gezeigt, dass zu viel Kaffee Depressionen fördern kann. Wenn Sie jedoch nicht mehr als 1 oder 2 Tassen Kaffee am Tag trinken, werden Sie davon nicht betroffen werden. Sie können auch versuchen, anstatt Kaffee Grünen Tee zu trinken, der nur die Hälfte des Koffeins hat, welches in Kaffee steckt und Sie ebenso mit den gleichen Vorteilen versorgt.

## **Tiefseekaltwasserfische**

Versuchen Sie Tiefseekaltwasserfische auf Ihren Speisezettel zu positionieren. Eines der wichtigsten Nährstoffe, Omega-3, befindet sich in diesen Fischen und der führt dazu, dass sich Ihre Laune verbessert. Studien haben gezeigt, dass das Essen von Nahrung, die reich an Omega-3-Fetten ist, die Stimmung verbessern. Tiefseekaltwasserfische mit dem meisten Omega-3 sind Sardinen, Makrelen und Lachs.

## **Schokolade**

Ich denke, dass die meisten Menschen überrascht davon sind zu sehen, dass Schokolade als Hausmittel gegen Depressionen verwendet werden kann. Auch wenn es zu gut klingt, als dass es

wahr sein könnte, ist es möglich, dass Schokolade Ihre Stimmung hebt. Studien haben gezeigt, dass das Essen von besonders dunkler Schokolade am effektivsten die Stimmung hebt. Auch wenn viele die milchige Schokolade bevorzugen, hat diese einen geringeren Effekt auf Ihre Stimmung. Sie können auch biologische Zartbitterschokolade kaufen.

### **Hausgemachten Infusionen**

Die Zubereitung dieses Hausmittels kann sehr köstlich sein. Dafür kochen Sie einen Teelöffel voll Basilikum mit einem Teelöffel Salbei pro Tasse. Wenn Sie diese Mischung mindestens zwei Mal am Tag zu sich nehmen, werden Sie sehen, wie sich Ihre Stimmung und Ihre Energie verbessern werden. Sie können alternativ auch die Samen zweier, grüner Kardamoms mahlen und Sie zur Tasse hinzufügen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie dies zwei Mal täglich tun.

### **Kräutermittel**

Es gibt viele Kräuter, denen nachgewiesen wurde, dass sie gegen Depressionen helfen. Jedes dieser Kräuter kann genutzt werden, um einen Tee herzustellen. Zitronenmelisse wird häufig verwendet, um physische Erkrankungen zu heilen. Das Scheitelkappchen hilft ebenfalls bei Depressionen und bei der Behandlung von Panikattacken und der Häufigkeit Ihrer Vorkommnisse.

Indischer Ginseng oder Ashwaganha, ist ein Kräutermittel, welches seit Tausenden Jahren in Indien angewendet wird. Er hilft nicht nur Ihren Stress zu behandeln, sondern beruhigt ebenfalls das ganze Nervensystem. Daneben hilft es alle negativen Gedanken los zu werden, die sich in Ihrem Kopf tummeln. Dieses natürliche Kräutermittel nährt nicht nur Ihr Gehirn, sondern fördert auch seine Fähigkeiten.

Bacopa oder Brahmi ist ein anderes Kräutermittel, welchem nachgewiesen wurde, dass es bei Depressionen hilft. Es gibt Ihrem Hirn die beruhigende Wirkung, welches es gegen die Depression braucht. Es heilt Ihr Hirn nicht nur von ungewollten Ängsten, sondern hilft Ihnen auch, sich besser zu erinnern.

Sumenta wird normalerweise in Kräutern gefunden, die Adaptogene, Anxiolytika und Anti-Stress-Zutaten beinhalten und in vielen Bio- und Gesundheitsläden gekauft werden können. Für Menschen, die unter Depressionen und Angstzuständen leiden, kann dieses Kräutermittel zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Eines der besten und bekanntesten Kräuter, welches gegen Depressionssymptome hilft, ist Johanniskraut. Dies ist ein natürliches Kräuter, welches als Stimmungsstabilisator verwendet wird

und sowohl gegen Depressionen und Angstanfälle hilft. Sie können auch dieses Kräuter in Ihrer Apotheke oder Ihrem Bioladen finden.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Essen Sie einen Apfel mit etwas Milch und Honig. Alles Zusammen wirkt auch als Stimmungsheber.
- Versuchen Sie Mandeln in Ihre Ernährung zu integrieren. Sie sollten täglich 10 – 15 Mandeln zu sich nehmen und Ihre Stimmung und Hirnleistung werden sich vielfach verbessern. Am effektivsten sind sie, wenn Sie über Nacht eingeweicht worden sind.
- Sie können ebenfalls eine Tasse kochendes Wasser mit Rosenblättern und etwas Zucker versehen, um Ihre Depressionssymptome beruhigen.
- Sie können auch versuchen ein paar Tropfen Aromaöle in Ihr Badewasser zu tun. Nehmen Sie ein langes Bad, welches nicht nur Ihren Stress abbaut, sondern Ihren Kopf und Ihre Gedanken beruhigt. Außerdem ist dies auch eine Möglichkeit um Endorphine freizusetzen.
- Spagelwurzeln sind eine andere Option, um depressive Symptome zu behandeln. Sie können 1 – 2 Gramm gemahlene Wurzel am Tag zu sich nehmen.
- Cashewnüsse sind sehr reich an Thiamin und Vitamin B. Das Kauen von Cashewnüssen stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern hilft auch bei den Symptomen von Depression.

### **Knieschmerzen**

Knieschmerzen sind unter älteren Menschen, Athleten, kleinen Kindern mit Wachstumsschmerzen und Menschen, die ein Work-out betreiben, üblich. Knieschmerzen können nicht nur Ihre Mobilität einschränken, sondern auch andere Teile Ihres Körpers betreffen. So wie beispielsweise Ihren Rücken, Nacken und sogar Ihre Füße. Wenn Sie dauerhaft unter Knieschmerzen leiden, sollten Sie innerhalb einer Woche einen Arzt aufsuchen. Es gibt jedoch einige Hausmittel, die Ihnen im Alltag helfen können, Heilung gegen Ihre Knieschmerzen zu bekommen.

### **Ausruhen**

Jeder sollte sich bewusst darüber sein, dass jede Form von Muskelschmerzen zunächst durch Ruhe auskuriert werden sollte. Dies trifft auch bei Knieschmerzen zu. Ausruhen ist der einfachste und

effektivste Weg, um Ihre Schmerzen zu kurieren. Zu erst wollen Sie sicherlich in einer bequemen Position liegen wollen, in der Ihre Knie entspannt sind. Sie werden Sie in eine bequeme, natürliche Position bringen wollen. Dadurch kann nicht nur die Durchblutung Ihres ganzen Körpers stimuliert werden, sondern auch die Blutzirkulation im ganzen Körper. Wenn Sie lange nicht auf Ihren Füßen stehen, können sich Ihre Knie und die Gebiete herum von ihren Strapazen erholen.

### **Kalte Kompressen**

Wenn Sie dauerhafte Knieschmerzen wegen einer Verletzung haben oder beim Sport gefallen sind, werden Sie vielleicht feststellen, dass kalte Kompressen auf dem verletzten Knie einen riesigen Unterschied machen können. Das sollten Sie drei Mal täglich mit Eis machen. Beachten Sie während der Behandlung, wie Ihre Haut aussieht. Kalte Kompressen können Ihnen helfen, Ihre Schmerzen zu lindern.

### **Kniebandagen**

Können der beste Freund eines jeden Athleten werden, wenn es sich um Knieschmerzen aufgrund von Sportverletzungen handelt. Kniebandagen werden auch unter älteren Menschen verwendet und man kann eine Vielzahl von Aktivitäten mit einer Kniebandage nachgehen. Kniebandagen geben Ihren Knien eine ausgezeichnete Stütze und gleichzeitig Mobilität. Die meisten Athleten nutzen Kniebandagen nicht nur, um sie beim Sport zu tragen. Sie nutzen Sie auch außerhalb dieser Aktivität. Denken Sie bitte daran, dass eine kleine Verletzung in kurzer Zeit zu einer großen Verletzung werden kann, wenn sie nicht richtig behandelt wird.

### **Erhöhung**

Ist eine andere Möglichkeit um jeden, der unter Knieschmerzen leidet, eine kleine Erleichterung zu bieten. Es ist immer ratsam Ihre Beine hochzulegen, wenn Sie Schmerzen oder Verletzungen in Ihrem Knie haben. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Bein auf Herzhöhe legen. Dies wird besonders gegen Entzündungen wirken, welche die Ursache für Ihre Knieschmerzen sein könnte. Zum Hochlegen können Sie auch Kissen benutzen, um die Blutzirkulation in Ihren Knien und Ihrem Körper zu fördern.

### **Omega-3**

Omega 3-Fettsäuren sind besonders wichtig, wenn Sie die verletzten Stellen kurieren wollen.

Versuchen Sie ein bisschen Süßwasserfisch in Ihre wöchentliche Ernährung zu integrieren, um Ihre Knieschmerzen zu vermindern. Salzwassertiere, inklusive Thunfisch, Hering, Sardinen und Lachs sind alle sehr reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie können außerdem gesundes, frisches Gemüse, wie Brokkoli, Karotten, Spinat und Früchte, wie Ananas, Weintrauben und Bananen essen.

### **Yoga, Haltung, und tägliche Übungen**

Wenn Sie unter verschiedenen Knieschmerzen leiden, können Sie auch Yoga gegen Ihre Schmerzen versuchen. Wenn Sie Yoga über einen längeren Zeitraum ausführen, werden Sie entspannter sein. Und glauben Sie es oder nicht, aber gewisse Schmerzen können auch durch psychischen Stress ausgelöst werden.

Yoga kann Ihrem Knie außerdem mehr Flexibilität bieten, wodurch Sie überdehnte Muskeln und Sehnen im Knie vermeiden. Das Beste an Yoga ist, dass die Vorteile, welche Ihre Knie aus dem Sport ziehen wird, komplett natürlich ist.

Die Haltung hat viel mit Muskelschmerzen zu tun. Eine besondere Technik, die dazu hilft Ihre Haltung zu verbessern, während sie Sie von Ihren Schmerzen befreit, wird Warrior Posture Methode genannt. Sie können diese Methode ganz einfach ausführen, indem Sie sich mit gespreizten Beinen hinstellen, dann Ihren linken und danach Ihren rechten Fuß zur Innenseite bewegen. Dabei sollten Sie Ihre Brust gerade halten. Strecken Sie beide Arme und zeigen Sie mit Ihnen in die Richtung Ihrer Knie, drehen Sie Ihren Kopf, um Ihr rechtes Knie zu sehen. Diesen Prozess können Sie mit jedem Bein wiederholen. Sie werden besser gestreckte Knie bekommen und diese dadurch gegen neue Verletzungen stärken.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Sie können außerdem versuchen mit der Hilfe von Laufstöcken zu laufen, da sie eine exzellente Hilfe sind, um jede Art von Knieschmerz zu beseitigen. Besonders eignet sich dies für diejenigen, welche an Arthritis im Knie leiden. Denken Sie daran, dass sie mit einem Laufstock in jeder Hand laufen gehen, um den Körper gleich zu belasten.
- Grüner Tee ist sehr reich an Antioxidantien und fördert die Knochen. Studien haben gezeigt, dass Grüner Tee als Schmerzmittel verwendet werden kann.
- Cortisonspritzen werden bei leichten Formen der Arthritis ebenso wie eine Goldinjektion und Methotrexat eingesetzt.
- Glucosaminzusatzstoffe sind ebenfalls sehr hilfreich, wenn Sie Ihre Knorpel heilen

beziehungsweise wiederaufbauen wollen.

## **Psoriasis**

Psoriasis ist eine sehr weit verbreitete Hautstörung, welche durch einen falschen Stoffwechsel oder einen Fehler im Immunsystem hervorgerufen wird. Diese Krankheit betrifft beide Geschlechter und alle Hauttypen und betrifft insbesondere Menschen zwischen 15 und 30 Jahren. Durch die Krankheit wird die Haut dicker und entwickelt im Folgenden rote, silbrige Flecken, die dauerhaften Juckreiz und Schmerzen verursachen.

Psoriasis betrifft insbesondere Ellenbogen, Kopfhaut, Knie, die Haut hinter den Ohren und den Rumpf. Auch wenn dies keine ansteckende Krankheit ist, leiden die Patienten jedoch unter Schmerzen, Irritationen und Entzündungen.

Im Folgenden werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, die Symptome, welche durch Psoriasis verursacht werden zu, mildern.

## **Haferflocken**

Es wurde nachgewiesen, dass Haferflocken die Symptome von Psoriasis heilen kann. Die Haferflocken, welche Sie jedoch verwenden müssen, sind nicht die Haferflocken, welche Sie gewöhnlicherweise zum Frühstück essen. Die Haferflocken, welche Sie benutzen müssen, sind gemahlene Haferflocken, die Sie sich selbst mit einem Mixer herstellen können.

Nehmen Sie einfach ein paar Hände voll gemahlene Haferflocken und tun Sie sie in ein Bad mit lauwarm laufenden Wasser. Da die gemahlene Haferflocken so fein sind, werden Sie sich sofort in eine schleimige, breiige Masse verwandeln. Achten Sie darauf, dass das Wasser noch lauwarm ist, wenn Sie in Ihr Bad steigen und bleiben Sie dort für circa 30 – 45 Minuten. Dieses Bad wird sich nicht nur auf Ihre Haut auswirken, sondern Ihr auch Feuchtigkeit hinzufügen und die Rötungen reduzieren. Diese Methode wird Ihnen sehr helfen, sodass Sie Haferflocken nicht weiterhin einfach als Frühstückszutat betrachten werden.

## **Lakritze**

Auch, wenn viele Menschen den Geschmack von Lakritze nicht mögen, brauchen Sie sich bei dieser Methode darum keine Sorgen machen. Lakritze ist ein altes Hausmittel, welches seit vielen Jahren verwendet wird und kann bei Psoriasis außerhalb am Körper, auf den betroffenen Stellen,

angewendet werden. Lakritze ist ein beeindruckendes Hausmittel und hilft besonders durch seine Glycyrrhetinsäure, welche sich in den Stängeln der Pflanze befinden, gegen Psoriasis.

Außerdem verfügt Lakritze über entzündungshemmende Wirkungsweisen, weswegen es gegen die Wundheit und Rötungen, welche durch die Krankheit ausgelöst werden, helfen. Sie können sich entweder Lakritzstängel aus der Apotheke oder dem Reformhaus besorgen und diese kochen. Den Sud können Sie dann auf einen sterilen Wattebausch tun und die betroffenen Stellen damit befeuchten.

### **Kamille**

Dies ist ein weiteres altes Hausmittel, das seitdem die Menschen auf Europa leben zum Einsatz gekommen ist. Diese Pflanze besteht aus den Komponenten Flavonoid, welchem eine entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen worden ist. Darum eignet sich dieses Kräuter auch ausgezeichnet für die Behandlung. Bitte achten Sie darauf, dass Sie bei der Anwendung von Kamille kein Fieber haben.

Die Kamillenpflanze gehört zu der Familie der Ambrosiapflanzen und darum produziert sie besonders viele Pollen. Die beste Möglichkeit, um dieses Hausmittel zu nutzen, sind Kompressen oder Körperwickel.

Sie müssen nur eine Hand voll Kamillenblüten in eine Tasse mit kochendem Wasser tun und darauf warten, dass die Pflanzen aufweichen, was etwa 25 – 30 Minuten dauern kann. Danach sollten Sie die Blüten aus der Mischung herausfiltern und ein sauberes Handtuch damit zu benetzen, welches Sie danach auch die betroffenen Stellen legen beziehungsweise um sie wickeln. Das ist eine großartige Möglichkeit Ihren Problemen durch die Psoriasis zu helfen.

### **Aloe Vera**

Dies ist ein ausgezeichnetes Hausmittel und das Gel, welches aus der Pflanze gewonnen werden kann, hat tonnenweise Vorteile. Sie benutzen das Gel der Aloe vera Gel, entweder roh oder verarbeitet auf den betroffenen Stellen. Sie können das Gel verwenden und gleichzeitig Vitamin E zu sich nehmen, da beide die Probleme Ihrer Psoriasis behandeln. Sie können es ebenfalls mit Kurkumapulver mischen und ein wunderbares Getränk herstellen. Sprechen Sie jedoch den Gebrauch dieser Pflanze mit Ihrem Arzt ab.

## Nützliche Behandlungstipps

- Nehmen Sie 4 Mangoldköpfe und kochen Sie sie in etwa 4 Tassen Wasser zwei Minuten lang und vermischen Sie beide Komponenten miteinander. Massieren Sie die Mischung auf die betroffenen Stellen und waschen Sie sie später unter lauwarmen Wasser mit milder Seife, um Hautirritationen zu verhindern. Ein paar Tropfen Zitronensaft oder Apfelessig können ebenfalls in das Wasser zum Waschen gemischt werden.
- Hot Epsom Salzbäder werden häufig zur Behandlung von Psoriasis angewendet. Durch diese Methode kann die Haut das Salz aufnehmen und im Gegenzug wird die Durchblutung gefördert. Als anderen Tipp können Sie nach dem Bad auch Olivetti verwenden, um Ihre Haut zu beruhigen.
- Sie können auch einen Tropfen Oreganoöl und zwei Tropfen Calendulaöl in eine Tasse voller Olivenöl mischen und das Resultat auf die betroffenen Hautstellen auftragen.
- Kohlblätter können ebenfalls für die betroffenen Gebiete verwendet werden und die Symptome besonders schwächen.
- Außerdem können Sie regelmäßig ein Bad in Meerwasser nehmen oder einfach Meerwasser auf die betroffenen Stellen auftragen. Sie werden schnell Linderung erfahren.
- Eine andere Möglichkeit ist die Mischung vom Gel der Aloe vera und Olivetti. Mischen Sie einfach beide miteinander und tragen Sie die Mischung auf die betroffenen Stellen auf. Die Aloe Vera wird gegen den Schmerz und das Olivenöl als Feuchtigkeitsspender, welcher die Haut vor dem Austrocknen schützt, genutzt.

## Angst

Angst ist ein Zustand, an dem täglich viele Menschen leiden. Das häufigste Anzeichen von Angst ist Angstattacken zu haben. Einige der häufigsten Symptome einer solchen Attacke sind, eine eingeschnürte Brust, Kurzatmigkeit, ungewollte Gedanken und Sorgen und Hitzewallungen. Angstattacken haben die Fähigkeit sich das Leben von Menschen anzueignen.

Es gibt ein paar natürliche Mittel, welche Sie gegen Ihre Angstattacken einnehmen können und denen einen Wirksamkeit beweisen wurde.

## **Gute Schlafgewohnheiten**

Achten Sie darauf, dass Sie genug Schlaf bekommen. Wenn Menschen zu wenig Schlaf haben, können Sie Angstsyndrome bekommen. 3 Stunden hier, rund 4 Stunden dort ist für niemanden wirklich gesund. Besonders nicht für diejenigen, welche an Angst leiden. Sie brauchen zwischen 6 – 9 Stunden Schlaf, um Ihrer Gesundheit zu helfen, besser auszusehen und sich vitaler zu fühlen.

## **Frische Luft**

Bei dieser Methode müssen Sie tief durchatmen. Die meisten Menschen atmen schnell und schlucken dabei, was Stresshormone auslöst. Das Schlucken der Atmung ist eines der Symptome, welches häufig mit Angstzuständen verbunden wird. Mit einem Spaziergang an der frischen Luft können Sie nicht nur die Zeit draußen genießen und wunderbar durchatmen, sondern es ist möglich, dass Sie dadurch weniger Angstatacken erleiden. Versuchen Sie außerdem jeden Tag 20 Minuten lang zu meditieren. Vorzugsweise am Morgen und dann nochmals am Abend. Dies wird Ihnen, wie in Studien bezeichnet, eine Entspannungsantwort geben.

Es bedarf einiger Meditationseinheiten, bevor Ihr Körper beginnt darauf zu reagieren. Je mehr Sie meditieren, desto mehr werden sich Ihr Körper und Ihr Geist auf die Sache einlassen, was Sie bemerkbare Resultate spüren lassen wird. Das wichtigste ist jedoch, dass Sie es sich so bequem und entspannend wie möglich machen, damit Sie das richtige Atmungsverhalten ausführen. Wenn Sie die Atmung als Teil Ihrer Meditation sehen, welcher ebenfalls dabei hilft, Sauerstoff zu liefern, können Sie sich nicht nur zu Frieden fühlen, sondern auch ein Meditationserlebnis erfahren.

## **Therapeutische Bäder**

Dieses Hausrezept wird seit vielen Jahren benutzt und tauchte das erste Mal in Japan auf.

Therapeutische Bäder wurden getestet und es wurde bewiesen, dass es eine der besten Arten ist, um sich zu entspannen. Lassen Sie sich lauwarmes Badewasser ein und geben Sie einige Aromen ins Wasser. Sie können ebenfalls Aromakerzen um die Badewanne stellen, um einen entspannenden Effekt zu erzielen. Ebenfalls können Sie ein paar Tropfen Lavendelöl in Ihr Badewasser tun.

## **Sport**

Kann eine großartige Möglichkeit sein, um Stress abzubauen. Aerobic Übungen ist eine der besten Formen, um sich zu bewegen und das eigene Stresslevel zu reduzieren. Sie werden sich nicht nur besser fühlen und mehr positive Gedanken haben. Sport hilft Ihnen auch bei Atemproblemen. Wenn Sie gute Übungen und Ihre Tägliche Routine miteinander verbinden, koennen sich Ihre Angstzustände extrem verändern.

## Orangen

Es wurde bewiesen, dass nur ein minimaler Tropfen des Saftes der Orange, das Angstlevel verringert werden kann. Neben Sie die Orangenschale und kochen Sie sie in einem Wassertopf und lassen Sie die Mischung dann auf der reduzierten Herzplatte. Dies verursacht einen angenehmen Duft in Ihrer Wohnung und die Orangenschalen beruhigen durch ihr Duftöl.

## Mandeln

Auch Mandeln wurde nachgesagt, dass Sie bei Anstsyndromen helfen koennen. Weichen Sie circa 10 Mandeln über Nacht ein. Schälen Sie sie am nächsten Tag und mixen Sie sie mit einer Tassen warmer Milch. Sie werden einen leckeren, Stress reduzierenden Cocktail haben. Außerdem können Sie einen Teelöffel Muskatnuss und einen halben Teelöffel Ingwer in die Mischung zu tun, um ein noch entspannenderes Getränk zu erhalten. Am besten trinken Sie den Cocktail bevor Sie ins Bett gehen. Sie werden erfrischt aufwachen und weniger gestresst sein.

## Kamille

Wenn Sie sich für Tees mit Kamille entscheiden, kennen diese auch Ihren Nerven und Ihrem nächtlichen Schlaf helfen. Sie können sich auch selbst einen Kamillentee herstellen, indem Sie eine Hand voll Kamillenblüten in eine Tasse kochendes Wasser geben und es für 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Atmen Sie den Geruch ein, da die Mischung kühlend wirkt und Ihnen ein entspanntes Gefühl geben wird. Filtern Sie die Mischung anschließend und genießen Sie Ihren Tee.

## Nützliche Behandlungstipps

- Sie können auch eine Massage mit ein wenig Sesamöl versuchen, was ebenfalls entspannend wirkt. Erwärmen Sie einfach 6 Teelöffel Sesamöl bis es warm ist. Sie können auch Kokos- oder Mais öl verwenden, was den gleichen Effekt hat. Danach können Sie es auf Ihren ganzen Körper auftragen. Dies kann auch bei Schlaflosigkeit eingesetzt werden, bevor Sie ins Bett gehen.
- Backpulver kann ebenfalls helfen Ihre Nerven und Ihren Körper zu beruhigen. Mischen Sie einfach eine Tasse Backpulver und eine 1/3 Tasse Ingwer in Ihr warmes Wasser. Nehmen Sie ein entspannendes Bad für etwa 15 – 20 Minuten und Sie werden eine relevante Veränderung erfahren. So können Sie gut Stress, Angst und Druck abbauen.

- Sie können auch ein Produkt namens Passionsblume benutzen, wenn Sie besonders Schlafstörungen durch Angstsymptome haben. Passionsblume wird normalerweise in Gesundheits- und Nährstoffläden verkauft. Es wirkt als Medikament, um besser schlafen zu können. Bitte beachten Sie, ob dieses Produkt für Sie empfehlenswert ist.

## **Verstopfung**

Verstopfung ist eine sehr übliche Problematik, welche sogar die gesündesten Menschen erleiden können. Dies kann ebenfalls sehr unangenehm und sogar schmerzvoll sein. Die Einnahme von Abführmitteln hat extreme Nebenwirkungen, welche durch natürliche Heilmittel nicht ausgelöst werden. Im Folgenden werden die häufigsten angewendeten aufgelistet.

### **Wasser**

Auch wenn dieses Hausmittel zu einfach klingen mag, ist es wahr. Wenn Sie genug Wasser trinken, können Sie eine Verstopfung bekämpfen oder ihr vorbeugen. Sie müssen mindestens 8 Gläser Wasser jeden Tag zu sich nehmen, um sicher zu stellen, dass alles ordnungsgemäß funktioniert. Wenn Sie sich selbst immer wieder mit Verstopfung konfrontiert sehen, sollten Sie daran denken mehr zu trinken. Sie werden sehen, dass mehr Wasser Ihre Verstopfung löst.

### **Kaffee**

Auch, wenn Sie kein regelmäßiger Kaffeetrinker sind, sollten Sie das Getränk in Betracht ziehen, wenn Sie unter den Schmerzen einer Verstopfung leiden. Ebenso wie andere Lebensmittel, welche einen bitteren Geschmack haben, hilft Auch Kaffee Ihr Verdauungsproblem zu fördern und Ihre Verstopfung mitunter sogar aufzulösen.

### **Honig**

Honig ist ein schnell wirkendes Mittel, welches Ihnen helfen kann, Ihre Verstopfung zu überstehen. Honig ist ein gut verträgliches Lebensmittel, was Sie direkt vom Löffel oder im Tee beziehungsweise in Ihrem Lieblingsgetränk hinzufügen können. Außerdem können Sie zwei Teelöffel Honig mit einer Tasse warmen Wasser mischen und eine Mischung erhalten.

### **Melasse**

Ist dem Honig sehr ähnlich, kann aber ein bisschen intensiver sein. Melasse wurde seit jeher auf der ganzen Welt genutzt, um verschiedenste Krankheiten zu kurieren. Nehmen Sie einfach Restmelasse

und mischen Sie sie in Ihre Milch oder Ihren Fruchtsaft. Beim Mischen mit Milch oder Fruchtsaft wird der generelle Geschmack der Melasse abgemildert, wodurch es gut für die Verdauung wird. Am besten nehmen Sie dieses Hausmittel vor dem Schlafen gehen, damit es über Nacht wirken kann und Sie am nächsten Morgen frisch und munter sowie ohne Verstopfung einen neuen Tag beginnen können.

## Öl

Hilft ebenfalls besonders gut als Hausmittel gegen Verstopfung. Öl hat einen schmierigen Effekt, welcher vorteilhaft für Sie werden kann, wenn er in Ihren Verdauungstrakt gelangt. Sie können so sehen, wie die Verwendung von Öl beim Kochen, um zu verhindern, dass das Gemüse an der Pfanne anbrennt. Das Öl befreit den Darm von festsitzenden Bestandteilen.

Sie müssen das Öl nicht zwingend pur zu sich nehmen, sondern können es auch in Form eines Salatdressings zu sich nehmen. Stellen Sie jedoch sicher, dass Sie mindestens 2 – 3 Mal am Tag einen Löffel Öl zu sich nehmen, bis sich Ihre Verdauung wieder regeneriert hat.

Ein hervorragendes Dressing ist die Mischung, welches sich aus 1 -2 Teelöffeln Öl und einem halben Teelöffeln Zitronensaft, zusammen mit Kräutern Ihrer Wahl, zusammensetzt. Die Wahl des Salats ist nicht nur wegen des Öls vorteilhaft. Auch das Essen des Gemüses fördert Ihre Verdauung. Ihre Verdauung erfährt somit eine Doppelbehandlung in einer Mahlzeit. Sie werden sich schnell entspannt und ohne Schmerzen wieder finden.

## Gemüse und Früchte

Texturen sind ein wichtiger Fakt, wenn es darum geht Durchfallsyndrome zu bekämpfen. Wenn Sie viele verschiedene Früchte und Gemüse essen, können Sie Ihre Verdauung verbessern. Sie können die Früchte und das Gemüse sowohl roh als auch in Form eines Saftes zu sich nehmen. Frucht- und Gemüsesäfte haben mehr Textur als andere. Diejenigen, mit einem größeren Anteil sind Süßkartoffeln, grüner Salat, Rosinen, Äpfel, Rhabarber, Bananen und Birnen. Achten Sie darauf, dass Sie auf keines dieser Lebensmittel allergisch reagieren,

## Nützliche Behandlungstipps

- Rizinusöl ist auch eine sehr beliebte und bekannte natürliche Hilfe. Nehmen Sie einfach einen Teelöffel Rizinusöl am frühen Morgen zu sich, was Ihnen helfen wird, Ihr Verdauungssystem zu verbessern und Ihren Durchfall zu beseitigen.

- Orangensaft und Olivenöl können ebenfalls Hand in Hand miteinander arbeiten, um Ihr Verdauungssystem zu kurieren. Mischen Sie einfach eine halbe Tasse Orangensaft mit 1 - 2 Teelöffeln Olivenöl und Sie werden merken, dass Verstopfungen nicht mehr länger zu Ihren Problemen gehören. Am besten nutzen Sie dieses Hausmittel 1 -2 Mal am Tag.
- Aloe Vera ist auch sehr hilfreich, um Verstopfungen zu heilen. Aloe Vera gibt es nicht nur in Gel- sondern auch Saftform. Der Saft der Aloe Vera kann Ihren Schmerz besonders lindern und wenn Sie jeden Morgen und Abend ein Glas zu sich nehmen, werden Sie Ihr Verdauungssystem verbessern können.
- Sie können zusätzlich eine Mischung aus einer Viertel Tasse Karottensaft und einer halben Tasse Sauerkrautsaft sowie einer Tasse Tomatensaft herstellen, um die Verstopfung zu lösen. Für die besten Ergebnisse sollten Sie dies 2 Mal am Tag zu sich nehmen.

## Halsschmerzen

Ein rauer Hals kann sehr schmerzvoll und für die meisten Menschen irritierend sein. Mit Halsschmerzen sind eine Menge Symptome verbunden, wie beispielsweise Der Verlust der Stimme, Rötungen, Trockenheit, Husten, verstopfte Nase und Schwellungen.

Auch, wenn es viele Hausmittel gibt, um diese Symptome zu heilen, sollten Sie bedenken, dass ein entzündeter Hals zu schwereren Krankheiten führen.

Wenn Sie diese Hausmittel nutzen und Ihre Halsschmerzen nicht innerhalb 3 – 4 Tagen verschwinden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Halsschmerzen sind bei den meisten Menschen und Kindern üblich und können zu Scharlach führen, wenn sie nicht behandelt werden. Scharlach ist eine ernst zu nehmende, mitunter lebensgefährliche Krankheit. Bevor Sie den Arzt aufsuchen, können Sie versuchen Die Beschwerden zu lindern.

- Trinken Sie eine Tasse Rote-Beete-Saft und fügen Sie zwei Teelöffel Honig hinzu. Mischen sie die beiden Bestandteile miteinander und erhitzen Sie sie für eine Minute. Trinken Sie die Mischung nach 15 Minuten langsam.
- Sie können ebenfalls etwas Tee herstellen, indem Sie gemahlene Ingwer und Wasser mischen. Fügen Sie einen Teelöffel gemahlene Cayennepfeffer zu Ihrem Tee hinzu. Und schon haben Sie sich einen Tee zubereitet, der die Symptome Ihres entzündeten Halses mildern kann. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie diesen Tee vor dem Schlafen

gehen trinken. Diese Mischung ist ebenfalls sehr hilfreich, wenn es durch eine Erkältung zu einer Irritation kommt.

- Außerdem können Sie frischen, puren Zitronensaft trinken. Dieser enthält Zitronensäure, welche Ihnen helfen kann, die Schwellungen abzumildern.
- Trinken Sie einen Whisky oder Tequila zusammen mit einem Teelöffel Honig und Sie können Ihre Halsschmerzen los werden. Sie sollten die Mischung 15 – 20 Sekunden in Ihrem Rachen bewahren, damit Sie die beste Wirkung erzielen können.
- Versuchen Sie eine warme Tasse Milch und fügen Sie einen Teelöffel Butter sowie Honig hinzu. Wenn Sie wollen können Sie für den Geschmack auch Zucker benutzen.
- Zitronentee mit Kamille kann Sie ebenfalls von Ihren Halsschmerzen heilen. Sie können außerdem Honig hinzufügen. Kochen Sie die Mischung auf und trinken Sie sie langsam:
- Wer könnte die alte Methode des Salz und Wasser vergessen? Fügen Sie einfach ein bis zwei Teelöffel Salz zu dem warmen Wasser hinzu und gurgeln Sie die Mischung mehrere Minuten.
- Ingwer ist ebenfalls ein sehr effektives Hausmittel für Halsschmerzen. Sie können entweder Ingwer in roher Form zu sich nehmen oder ihn mit Wasser und Zucker aufkochen lassen. Außerdem können Sie Ingwersaft mit Honig trinken.
- Durch das Hinzufügen von Kreuzkümmelsamen und Knoblauch zu kochendem Wasser, können Sie ebenfalls ein gutes Mittel gegen Halsschmerzen herstellen. Nachdem Sie die Mischung aufgeköcht haben, lassen Sie sie abkühlen und genießen Sie die Erleichterung.
- Eine Zimtpülung aus Zimt und Kardamom kann ebenfalls Ihren Hals entlasten. Dies hilft auch bei Halsschmerzen, die wegen einer Erkältung auftreten.
- Lakritze ist ebenfalls ein hervorragender Inhaltsstoff, um einen entzündeten Hals zu beruhigen. Lutschen Sie an der rohen Lakritze und lassen Sie die Inhaltsstoffe ihre Wirkung ausführen.
- Füllen Sie Honig in eine Tasse und fügen Sie Zwiebelstücke hinzu. Nachdem Sie diese Mischung hergestellt haben, können Sie einen Teelöffel alle ein bis zwei Stunden zu sich nehmen.
- Sie können außerdem Mangorinde kauen, um Ihren Hals zu heilen.
- Terminalia bellirica ist eine Frucht, auch wenn es nicht die Frucht ist, die Sie verwenden werden, welche Ihnen helfen kann Ihren Hals zu beruhigen. Verarbeiten Sie die Frucht zu

einem Brei und mischen Sie diesen mit Salz, Pfeffer und Honig.

- Füllen Sie eine Tasse kochendes Wasser auf zwei Teelöffel mit getrockneten Himbeerblättern und lassen Sie dies ein paar Minuten einwirken. Nachdem die Mischung durchgezogen ist, sollten Sie sie abkühlen lassen und gurgeln.
- Ebenfalls können Sie eine Tasse warmes Wasser mit einem Teelöffel Kurkumapuder und einen halben Teelöffel Salz mischen. Gurgeln Sie diese Mischung 2 -3 Mal am Tag.
- Füllen Sie Salbei in eine Tasse kochendes Wasser. Dies kann bei Halsschmerzen helfen. Nachdem Sie die Mischung haben ziehen und abkühlen lassen, können Sie einen Teelöffel Honig und Apfelessig hinzufügen. Gurgeln Sie die Mischung 3 – 4 Mal am Tag.
- Das Gurgeln mit Listerine ist auch ein guter Trick, um eine Halsentzündung zu kurieren.

## Ohrenschmerzen

Ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder bereits ein Mal in seinem Leben an Ohrenschmerzen gelitten hat und weiß, wie sehr das weh tun kann.

Ohrenschmerzen können es sehr schwer machen, zu schlafen und sie sind mit Symptomen, wie Kopfschmerzen, geschwollenem Kiefer und Erbrechen verbunden. Erwachsene bekommen häufig Ohrenschmerzen in Form eines Schwimmerohres. Bei Babys und Kindern tauchen Ohrenschmerzen hingegen regelmäßig auf. Ohrenschmerzen können jedoch auch ein Zeichen einer Infektion an einer anderen Stelle in Ihrem Körper sein. Wenn Sie länger als 3 oder 4 Tage Ohrenschmerzen haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Im Folgenden werden Ihnen die besten Hausrezepte vorgestellt, die sie versuchen können gegen die Schmerzen und als Heilmittel zu verwenden.

- Nehmen sie einen oder zwei Teelöffel Kamillenblüten und tun Sie sie in einen Topf mit einer Tasse Wasser. Lassen Sie beides miteinander für etwa 10 – 15 Minuten aufkochen. Filtern Sie das Wasser nach dem Kochen und tun Sie die Blüten in ein Kleidungsstück, welches Sie danach auf Ihr Ohr legen. Lassen Sie die Kamillenblüten 10 – 15 Minuten wirken. Sie werden schnell merken, dass Ihre Ohrenschmerzen besser werden.
- Sie können außerdem zwei Knoblauchzehen schälen und mischen Sie sie mit einem Teelöffel Nelken und zwei Teelöffeln Senföf. Erhitzen Sie die Mischung danach, bis der

Knoblauch schwarz wird. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Mischung abkühlen, bis sie lauwarm ist. Tun Sie dann 3 – 4 Tropfen der Mischung mit einem Wattestäbchen oder einem Tropfer in jedes Ohr. Dies kann gegen viele Probleme, die mit Ohrenschmerzen auftreten, helfen.

- Wenn Sie ein wenig Knoblauchöl mit drei Tropfen Traubensamenextrakt mischen und dann die Mischung in das betroffene Ohr träufeln, können Sie ebenfalls etwas gegen Ohrenschmerzen tun.
- Ebenfalls können Sie ganze Basilikumblätter verwenden, sie in den Mixer tun und zu einem Saft verarbeiten. Tropfen Sie dann je zwei Tropfen des Saftes in das betroffene Ohr. Dies entlastet Sie besonders von Schmerzen und lindert das Fieber. Sie können diesen Saft ebenfalls mit Knoblauch herstellen. Nachdem Sie den Knoblauch zermahlen haben, nehmen Sie ein paar Tropfen mit einer Pipette auf und träufeln Sie dann in das betroffene Ohr. Dies ist ebenfalls äußerst wirksam gegen Schmerzen und hat einen natürlichen, antibiotischen Effekt, welcher mehrfach bewiesen worden ist.
- Ebenfalls können Sie ein paar Tropfen Olivenöl, Teebaumöl, Mineralöl oder süßes Öl in das infizierte Ohr träufeln. Diese Öle, welche seit Ewigkeiten verwendet werden, finden Sie in Ihrer Apotheke oder in Reformhäusern.
- Sie können auch versuchen eine Knoblauchknolle mit einem Teelöffel Sesamöl zu vermischen. Wärmen Sie die Mischung danach auf, bis sie lauwarm ist. Tropfen Sie dann 3 . 4 Tropfen in jedes Ohr und legen Sie sich für 10 – 15 Minute auf die jeweilige Seite.
- Nehmen Sie 1-2 Teelöffel Senföl und tun Sie ihn in eine Pfanne. Neben Sie ein kleines Radieschen und reiben Sie es in kleine Stücke. Mischen Sie beides zusammen und wärmen Sie es auf. Tun Sie dann ein paar Tropfen der Mixtur in das entzündete Ohr. Das kann besonders gegen Schmerz helfen.
- Sie können die Blätter der Mango in ein wenig Wasser aufwärmen. Neben Sie dann den erhaltenen Saft und tropfen Sie ihn in die Ohren. Dies wird Ihnen gegen Schmerzen und Unwohlsein helfen.
- Ein weiteres, beeindruckendes Hausrezept, welches seit vielen Jahren benutzt wurde ist es eine Verschlusskappe Wasserstoffperoxid in das betroffene Ohr zu träufeln. Das Ohr wird blubbern, aber das ist normal. Peroxid ist generell sehr gut, um Infektionen zu säubern und es erlaubt Ihren Ohren auszutrocknen. Sie können das Peroxid auch im Verhältnis 1:1 mit Wasser mischen. Achten Sie darauf die Flüssigkeit nach der Anwendung wieder aus den

Ohren zu entfernen.

- Schneiden Sie eine Knoblauchzehe und wickeln Sie sie in einen Baumwollball. Tauchen Sie den Ball in Alkohol. Wringen Sie dann den Schmerzen wirkt.
- Tupfen Sie die Hälfte eines Baumwollballes in Olivenöl. Legen Sie den Ball für 10-15 Sekunden in die Mikrowelle, bis er warm aber nicht heiß ist. Wringen Sie dann das überflüssige Öl aus dem Ball und legen Sie ihn dann auf das entsprechende Ohr für 15 – 20 Minuten. Diese Prozedur können Sie wiederholen.überflüssigen Alkohol aus und legen Sie die Kugel auf Das Ohr, welches weh tut. Dies ist ein sehr wirksames Hausmittel, welches besonders gut gegen Schmerzen und Unwohlsein bei Ohrenschmerzen wirkt.
- Tupfen Sie die Hälfte eines Baumwollballes in Olivenöl. Legen Sie den Ball für 10-15 Minuten in die Mikrowelle, bis er warm aber nicht heiß ist. Wringen Sie dann das überflüssige Öl aus dem Ball und legen Sie ihn dann auf das entsprechende Ohr für 15 – 20 Minuten. Diese Prozedur können Sie wiederholen.

## Zahnschmerzen

Zahnschmerzen können eine sehr schmerzhaft Erfahrung sein. Unter all den Sachen, vor denen die Menschen Angst haben, liegt der Zahnarzt ganz weit oben. Sie sollten sich bewusst darüber sein, dass Zahnschmerzen in den meisten Fällen durch eine Infektion oder ein Problem mit dem Zahn oder Knochen hervorgerufen werden. Aus diesem Grund sollten Sie einen Zahnarzt aufsuchen, wenn Ihre Zahnschmerzen nicht nach 3 bis 4 Tagen verschwinden. Außerdem sollten Sie zum Zahnarzt gehen, wenn mit den Zahnschmerzen auch Fieber auftritt. Dies ist ein Zeichen einer Infektion, welche Sie in einen lebensbedrohlichen Zustand versetzen kann. Es gibt jedoch einige natürliche Hilfsmittel, welche Sie versuchen können, um Ihren Schmerz zu lindern. Diese wurden seit Jahren genutzt und Ihre Wirksamkeit bei Zahnschmerzen klinisch bewiesen.

- Knoblauch ist ein übliches und sehr effektives Hausmittel, das gegen Zahnschmerzen wirkt. Benutzen Sie eine Knoblauchzehe und mischen Sie sie mit Steinsalz. Positionieren Sie dies an den betroffenen Zahn, um diesen zu beruhigen. Manchmal kann diese Hauptmittel Ihre Zahnschmerzen gar ganz heilen. Sie können den Knoblauch auch kauen, insbesondere morgens und dann immer wieder über den Tag verteilt, wann immer die Zahnschmerzen wieder auftreten.

- Eine weitere Möglichkeit, um Sie von Ihren Schmerzen zu befreien ist, das Platzieren eines Zwiebelstücks an den betroffenen Zahn beziehungsweise das betroffene Zahnfleisch. Zwiebeln haben eine antibakterielle Wirkung und wird Sie nicht nur von Ihrem Schmerz befreien, sondern ebenfalls von Bakterien, die sich am betroffenen Zahn befinden.
- Tropfen aus Vanilleextrakt kann ebenfalls helfen, den betroffenen Zahn dauerhaft vom Schmerz zu befreien.
- Eine weitere Möglichkeit, die schon seit Urzeiten verwendet wird, ist das Mischen von gemahlenem Pfeffer und Tafelsalz. Beides muss miteinander vermischt werden und die Mischung kann dann auf den betroffenen Zahn aufgetragen werden. Dieses Hausmittel kann Ihnen bei einer täglichen Anwendung helfen, Karies zu verhindern.
- Sie können auch einen Teelöffel Backpulver in einem Glas Wasser verschmelzen lassen. Nachdem Sie die zwei Stoffe miteinander vermischt haben, können Sie die Mischung als Mundspülung nutzen. Es reinigt Infektionen im Zahn und dem Mund selbst.
- Sie wollen vielleicht auch Kurkumastückchen braten und sie zu einem feinen Puder verarbeiten. Platzieren Sie das Puder auf den schmerzenden Tee und sie können fast sofort eine Veränderung des Schmerzes wahrnehmen.
- Limetten eignen sich auch hervorragend als Vorsichtsmaßnahme und kann auch gegen Zahnschmerzen angewendet werden. Limetten können Sie vor Karies, Zahnfleischbluten und sogar den Zahnverlust schützen.
- Gemahlener Asafoetida vermischt mit Limettensaft ist eine Gesundheitsmischung. Nachdem Sie die Mischung erwärmt haben, können Sie ein Wattestäbchen in die Tinktur tauchen. Reiben Sie sie mit dem Wattestäbchen auf den betroffenen Zahn und Sie werden sofort eine Entlastung spüren.
- Nehmen Sie Lorbeerblätter und mischen Sie sie mit Essig. Tauchen Sie ein Wattestäbchen in die Mischung ein und tragen Sie damit die Tinktur auf den betroffenen Zahn auf. Dies wird nicht nur gegen Zahnschmerzen helfen, sondern auch Ihr Zahnfleisch stärken.
- Eines der bekanntesten Hausmittel gegen Zahnschmerzen ist die Nelke. In der Nelke gibt es ein Öl, welches fast sofort gegen Zahnschmerzen hilft und antiseptisch ist. Wenn Sie kein Nelkenöl haben sollten, können Sie auch Nelken mahlen und Sie mit Öl vermischen. Dieses internationale Hausmittel wird schon seit Jahrhunderten zur Bekämpfung von Zahnschmerzen verwendet.

- Der Gebrauch von Oreganoöl kann ebenfalls Ihre Zahnschmerzen reduzieren.
- Trinken Sie Sternfruchtsaft, der Sie auch von Ihren Schmerzen befreien kann. Sie werden überrascht werden, wie gut der Saft schmeckt und wie schnell er seine Wirkung zeigt.
- Sie können auch eine kraftvolle Mundspüllösung herstellen. Nehmen sie den Saft von Weizengras, welcher nicht nur Zahnproblemen vorbeugt, sondern dem auch nachgewiesen wurde, dass es gegen Zahnschmerzen hilft.

## Harnwegsinfektion

Eine Harnwegsinfektion ist eine sehr schmerzvolle, irritierende Infektion. Harnwegsinfektionen betreffen Frauen und Männer. Es handelt sich um eine bakterielle Infektion, welche in den meisten Fällen damit beginnt, dass Escherichia coli Bakterien ihren Weg in die Blase finden. Auch wenn einige Infektionen in der Blase natürlich durch den Körper geheilt werden können, gibt es auch ein Erscheinen durch eine nicht komplett ausgeheilte Blaseninfektion. Es gibt viele Möglichkeiten eine Harnwegsinfektion zu heilen ohne versicherungspflichtige Medikamente einzunehmen. Eine erstaunliche Tatsache ist auch, dass mehr als 25% der Patienten, welche bei einer Harnwegsinfektion Medikamente eingenommen haben, wiederkehrende Symptome haben. Beachten Sie, dass Sie einen Arzt aufsuchen sollten, wenn sie nach 5 bis 7 Tagen keine Besserung feststellen können.

Dies sind ein paar Hausmittel, welche Ihnen bei den üblichen Syndromen einer Harnwegsinfektion helfen können.

- Eine der bekanntesten Methoden zur Behandlung einer Harnwegsinfektion ist es, ungezuckerten Cranberrysaft zu trinken. Wenn Sie dies regelmäßig machen, kann es ebenfalls helfen die Escherichia coli Bakterien in Ihrer Blase zu bekämpfen. Für beste Ergebnisse sollten sie mindestens 4 – 5 Gläser täglich zu sich nehmen, wenn Sie eine Harnwegsinfektion haben. Wenn Sie vorbeugen wollen, reichen 1 bis 2 Gläser jeden Tag.
- Vielleicht wollen Sie auch Alfalfa ausprobieren. Sie können ihn in Form von Saft finden. Es kann Giftstoffe aus Ihrem Körper, Ihrer Blase und Urintrakt spülen. Außerdem hilft der Saft die Nierenfunktion zu stärken, welches ein Muss ist, wenn Sie gegen Infektion in Ihrer Blase vorgehen wollen.
- Ein weiteres, hervorragendes Hausmittel, um gegen Harnwegsinfektionen vorzugehen sind

Zink und Vitamin C. Diese können Sie in Ihrer lokalen Apotheke erhalten. Normalerweise sollte eine Person 300 mg Vitamin C und 3 Zinkeinheiten pro Tag zu sich nehmen, da beide das Immunsystem stärken und gegen Harnwegsinfektionen wirksam sind.

- Ebenfalls können Sie Einen halben Teelöffel Backpulver in ein Glas Wasser mischen, wenn die Symptome einer Harnwegentzündung beginnen.
- Sie müssen außerdem Ihren Wasserkonsum steigern. Das heißt, dass Sie mindestens 8 – 10 Gläser Wasser pro Tag zu sich nehmen. Wasser ist das effektivste und natürlichste Spülmittel, um Bakterien aus Ihrem Körper zu spülen. Je schneller Sie damit beginnen, desto schneller werden Ihre Symptome vergehen.
- Eine weitere hervorragende Möglichkeit, um die Schmerzen einer Harnwegentzündung zu vermindern ist der Gebrauch eines Heizkissens, welche Sie mit einem Handtuch abdecken und auf Ihren Bauch legen sollten. Die Hitze wird Ihre Symptome lindern.
- Außerdem gibt es Früchte und Gemüse, welchen nachgewiesen wurde, dass sie schädliche Substanzen aus dem menschlichen Körper spülen. Achten Sie während einer Harnwegsinfektion darauf, dass sie folgende Lebensmittel zu sich nehmen: grüne Bohnen, Äpfel, Karotten, Kürbis, Trauben, Birnen, Brokkoli, Zwiebeln, Kartoffeln, Spinat, Avocados und Zucchini.
- Beachten Sie, dass Sie während einer Harnwegsinfektion auf enge Unterbekleidung, wie Jeans verzichten sollten. Tragen Sie Baumwollunterwolle und benutzen Sie keine parfümierten Produkte in Ihrem vaginalbereich, da dies zu noch mehr Irritation führen könnte.
- Auch, wenn es sehr weh tun kann zu urinieren, sollten Sie aber nicht damit beginnen, diesen Drang zu unterdrücken. Denken Sie daran, dass Sie versuchen die Bakterien aus Ihrer Blase zu spülen und dies können Sie nur durch Urinieren erreichen.

## Pilzinfektionen

Statistiken haben gezeigt, dass besonders Frauen mindestens ein Mal in Ihrem Leben eine Pilzinfektion erleiden werden. Pilzinfektionen können aber auch bei Männern auftreten. Eine Pilzinfektion entsteht, wenn die schlechten Bakterien die guten Bakterien überwiegen. Die guten Bakterien in Ihrem Körper hilft Ihnen eine Art Pilzbalance zu haben. Wenn Sie von schlechten

Bakterien übernommen werden formt sich eine Pilzinfektion. Dies ist etwas sehr schmerzvolles und kann ebenfalls durch verschriebene Antibiotika hervorgerufen werden.

Manche Frauen werden eine Pilzinfektion nach der Einnahme von Antibiotika bekommen, weswegen viele Frauen dazu übergehen natürliche Produkte gegen Ihre Leiden zu verwenden anstatt zum Arzt zu gehen.

Hier sind einige der besten Tipps gegen die Symptome einer Pilzinfektion aufgelistet.

### **Knoblauch**

Ist eines der effektivsten Mittel um Pilze im Körper abzutöten. Dieses Hausmittel wird seit Urzeiten verwendet und bei Test wurde seine Wirksamkeit bei Pilzinfektionen nachgewiesen. Sie können Knoblauchzehen und -tabletten zu sich nehmen, welche Sie in Ihrer Apotheke oder dem Reformhaus finden. Das mag vielleicht etwas merkwürdig klingen, aber führen Sie alle paar Stunden eine Knoblauchzehe oder -tabelle in Ihre Vagina ein, um die Schmerzen zu lindern. Sie können den Knoblauch auch hacken, ihn in einer Tasse für 10 bis 15 Minutebn durchziehen lassen und die Mischung dann filtern. Trinken Sie die Mischung, wenn sie lauwarm ist. Knoblauch wird zur Heilung verschiedenster Krankheiten verwendet und wird Ihnen helfen Ihre Pilzinfektion in den Griff zu bekommen. Knoblauch ist ein natürliches Antibiotika und wirkt gegen schlechte Bakterien und Pilze.

### **Apfelessig**

Eine weitere Möglichkeit gegen eine Pilzinfektion vorzugehen, ist das Benutzen von Apfelessig. Apfelessig tötet Pilze ab und es wurde ihm nachgewiesen, dass er zur Schmerzlinderung bei Pilzinfektionen genutzt werden kann. Nehmen Sie einfach eine Tasse Apfelessig und fügen Sie den Inhalt in ein lauwarmes Bad. Entspannen Sie und genießen Sie die Wärme für etwa 20 Minuten. Dies hilft nicht nur Ihre Pilzinfektion zu bekämpfen, sondern lindern Ihren Schmerz.

### **Joghurt**

Hat gute und schlechte Bakterien, die gegen Pilzinfektionen wirken. Geben Sie Ihrem Körper ein paar gute Bakterien, um ihm zu helfen, gegen Pilzinfektionen anzugehen. Es kommt jedoch darauf an, welchen Joghurt Sie essen. Ungezuckerter Joghurt hat die höchste Anzahl an guten Bakterien. Zucker füttert Pilze nur, weswegen Sie keinen gezuckerten Joghurt zu sich nehmen sollten. Der Verzehr von 2 – 3 Joghurts pro Tag wird Ihnen schnell Linderung verschaffen.

Sie können ebenfalls versuchen Ihren eigenen Joghurt herzustellen. Dies hat den Vorteil, dass Sie wählen können, welche Milch Sie verwenden wollen. Der Gebrauch von Soja- oder Mandelmilch hat sich dabei besonders hervor getan.

### **Teebaumöl**

Kann ebenfalls aus Hausmittel gegen Pilzinfektionen angewendet werden. Zu erst müssen Sie das Öl mit Alkohol mischen. Nehmen Sie die Mischung dann mit einer Pipette auf und tropfen Sie sie auf die betroffenen Stellen. Sie können auch ein Tampon benutzen, es in die Lösung tauchen und ihn an die betroffene Stelle platzieren. Wenn Sie sich für die Tamponmethode entschieden haben, sollten Sie darauf achten, es nicht länger als zwei Stunden im Körper zu lassen. Sie koennen diese Methode 1 – 2 Mal pro Tag verwenden, bis Sie die Pilzinfektion los werden.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Versuchen Sie Olivenblätterextrakt mit Grapefruitsamenextrakt in einem Glas Wasser zu mischen. Konsumieren Sie diese Mischung 1 – 2 Mal täglich. Beide Extrakte helfen gegen Infektionen und Pilze. Andere Hausmittel, welches Sie verwenden können sind Cranberry- oder Blaubeerextrakt.
- Sie können auch täglich zwei Gläser Buttermilch trinken. Dieses Hausrezept hilft nicht nur der Behandlung Ihrer Pilzerkrankung, sondern wirkt auch präventiv. Klarer Joghurt und ein Glass Buttermilch können ebenfalls gegen Ihre Pilzinfektion wirken.
- Eine weitere großartige Möglichkeit, die sehr effektiv in der Behandlung von Pilzinfektionen ist, stellt Babyöl dar, welches Aloe Vera und Vitamin E an die entsprechende Stelle bringt. Dies wird Ihre Pilzinfektion reduzieren.
- Während Ihrer Pilzinfektion sollten sie lockere Jeans und nur Baumwollunterwäsche tragen. Dies wird unnötige Irritation vermeiden.

### **Gift Efeu**

Eine Giftefeuvergiftung ist ein gewöhnlicher Zustand, welche Menschen erleiden, die sich zu nah an der Pflanze Gift Efeu aufgehalten haben. Gift Efeu besteht aus Urushiol, was die Pflanze zum Selbstschutz vor Tieren verwendet.

Dieser Stoff ist jedoch sehr schädlich für die menschliche Haut. Manche Menschen werden keine Folgen des Giftefeus zu spüren bekommen, während anderen die Pflanze lediglich angucken müssen, um die juckenden Reaktionen, die die Pflanze hervorruft zu bekommen. Sie brauchen keine Angst haben, da es einige natürliche Heilmittel gibt, die Ihnen bei Vergiftungssyndromen helfen können.

### **Haferflocken**

Ist ein übliches Hausmittel, das auch bei einer Giftefeuervergiftung angewendet werden kann. Die Haferflocken schaffen nicht nur Linderung gegen den Juckreiz, sondern hilft auch das Gift aufzusaugen und somit den Heilungsprozess zu beschleunigen. Sie können Haferflocken auf zwei verschiedene Arten zu sich nehmen. Entweder nehmen Sie ein Haferflockenbad oder Sie nutzen eine Haferflockenpaste auf den betroffenen Stellen. Nutzen Sie für die Bademethode eine ganze Packung Haferflocken und harren Sie 20 – 30 Minuten in der Wanne aus. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht abtrocknen, wenn Sie aus der Wanne steigen, wodurch die Reizung schneller beseitigt wird.

Für die Paste mischen Sie drei Tassen Haferflocken in eine Schüssel mit kochendem Wasser. Beides wird zu einer Paste werden. Wenn die Paste warm genug ist, können Sie sie auf die betroffenen Stellen auftragen. Sie können auch 1 – 2 Teelöffel Backpulver gegen den Juckreiz verwenden. Durch den Gebrauch von Haferflocken können Sie sich sehr schnell vom Juckreiz befreien.

### **Backpulver**

Ist ein klassisches Hausmittel, welches ausgezeichnet gegen die Symptome von Giftefeu wirkt, während es die Ausbrüche verhindert. Wie bei den Haferflocken, können Sie aus Backpulver eine Paste herstellen, die Sie auf die betroffenen Stellen auftragen. Nehmen Sie dazu einen Teelöffel Backpulver und drei Teelöffel destilliertes Wasser. Daraus wird eine dicke Paste entstehen. Tragen Sie die Paste auf die Ausschläge auf und lassen Sie sie trocknen. Dies hilft gegen Wasserblasen und reduziert den Juckreiz.

### **Golden Seal**

Eine weitere Möglichkeit, wie Sie die Reaktion Ihres Körpers auf Gift Efeu behandeln können, ist eine Waschlotion aus Golden Seal zu nutzen. Dazu müssen Sie einen Teelöffel gemahlene Golden

Seal mit einer Tasse lauwarmen bis heißen Wasser müssen. Nachdem sich die Mischung abgekühlt hat, können Sie sie auf die betroffenen Stellen auftragen. Dieses Kräutermittel hat eine entzündungshemmende Wirkung und trocknet das Gift schnell aus der Wunde und den Blasen heraus. Diese Methode kann ebenfalls bei Gifteiche angewendet werden.

### **Salz und Aloe Vera**

Dies ist ein Hausmittel, welches seit langer Zeit genutzt wird und dem eine ausgezeichnete Wirkungsweise gehen die Symptome von Giftefeu nachgewiesen worden sind. Dabei gibt es verschiedene Schritte, die Sie gehen müssen, um dieses Hausmittel herzustellen.

Zu erst müssen Sie die betroffene Stelle mit Alkohol reinigen und danach mit Seife und warmen Wasser waschen. Verteilen Sie dann Tafelsalz auf allen betroffenen Stellen und lassen Sie es dort für 5 – 10 Minuten. Das Salz wird nicht nur die Ausbreitung des Giftes verringern, sondern hilft auch gegen den Juckreiz. Waschen Sie das Salz ab und behandeln Sie die betroffenen Stellen ausreichend mit Aloe vera. Dies wird Ihnen sofort Kühlung bringen sowie den Juckreiz beseitigen.

### **Bananenschale**

Hierbei handelt es sich um ein weiteres Hausmittel, welchem klinisch nachgewiesen wurde, dass es Sie vom Juckreiz befreien kann. Nehmen Sie die Bananenschale und reiben Sie mit der Innenseite über die betroffenen Stellen. Sie werden überrascht sein, wie schnell dies wirken kann.

### **Vitamine**

Vitamin C und E helfen Ihnen besonders bei der Behandlung von Gift Efeu. Beide Vitamine können in rauen Mengen in Detoxifier und Antihistamin gefunden werden. Nehmen Sie eine Vitamin C oder E Tablette, legen Sie sie in warmes Wasser und nutzen Sie die Lösung, um die betroffenen Stellen zu waschen. Das Pressen des Zitronen- und Orangensaftes ist ebenfalls ein effektiver Weg.

### **Nützliche Behandlungstipps**

- Versuchen Sie Knoblauch- oder Olivenöl, da beide gegen Hautausschläge wirken und den Juckreiz mindern können.
- Das Waschen der betroffenen Stellen unter fließendem Wasser kann ebenfalls gegen den Juckreiz eingesetzt werden und hilft gegen die Histamine.

- Apfelessig und weißer Essig helfen Ihnen das Gift herauszufiltern und lindern die Beschwerden.

## Sonnenbrand

Menschen haben immer Spaß in der Sonne, außer, wenn Sie zu viel davon bekommen. Ein Sonnenbrand kann einer der schlimmsten Zustände sein, da er einen großen Teil Ihres Körpers betrifft, besonders wenn Sie Badekleidung während des Sonneneinflusses getragen haben.

Ein Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft, sondern macht es auch unbequem zu schlafen, Kleidung zutragen oder sogar die verbrannte Haut zu berühren. Es gibt einige Hausmittel, die Ihnen bei einem Sonnenbrand helfen können. Im Folgenden werden Ihnen die bekanntesten Möglichkeiten aufgezeigt.

## Milch

Wird seit langem zur Behandlung von Sonnenbränden verwendet. Die Milchsäure und das Fett, die sich in Milch finden lassen, haben Eigenschaften, die einen Sonnenbrand beruhigen können.

Weichen Sie ein weiches Handtuch in kalte Milch ein und legen Sie es vorsichtig für etwa 15 – 20 Minuten auf die betroffenen Körperstellen. Spülen Sie die Haut danach mit kaltem Wasser ab. Sie sollten auf jeden Fall Vollmilch verwendet, da Sie mehr Fett enthält. Die Anzahl des Fetts in Milch beeinflusst, wie gut sie auf einen Sonnenbrand wirken kann.

## Aloe Vera

Ist wohl das bekannteste Hausmittel gegen Sonnenbrände. Aloe Vera beruhigt nicht nur die Haut sondern hilft auch Ihren Sonnenbrand zu kurieren. Sie können auch Gel der Aloe Vera Pflanze in Ihrer Apotheke kaufen. Achten Sie darauf, dass das Geld eine hohe Konzentration Aloe Vera hat, damit es besser wirken kann. Das Beste ist die Verwendung des Gels direkt von der Pflanze. Tragen Sie das Gel auf die betroffene Stelle auf und nutzen Sie es, um Ihre Schmerzen zu lindern.

## Wasser

Wasser kann Ihnen ebenfalls helfen, die Schmerzen zu lindern. Bei einem Sonnenbrand sollten Sie immer kaltes Wasser verwenden, da Ihre Haut bereits verbrannt und hitzeempfindlicher ist. Es gibt verschiedene Dinge, die Sie während des Badens tun können, um Ihren Sonnenbrand zu mildern.

Nehmen Sie einfach für 15 – 20 Minuten ein kaltes Bad. Wenn die Bereiche unter Ihren Augen und auf Ihren Wangen betroffen sind, können Sie Gurken-, Tomaten- und Kartoffelscheiben, sowie Teebeutel aufgelegt werden. Ebenfalls können Sie zu dem kalten Wasser einen Teelöffel Essig hinzugeben. Tauchen Sie ein weiches Handtuch in die Mischung und legen Sie es als Kompresse auf die betroffenen Stellen. Nehmen Sie gleiche Teile Wasser und Milch und erreichen Sie dieselben Effekte.

Außerdem können Sie in Ihr kaltes Bad 5 – 6 Teelöffel Haferflocken hinzufügen. Halten Sie Ihren Körper unter Wasser für etwa 15 – 20 Minuten.

Diese Methode wird nicht nur gegen Hautirritationen wirksam sein, sondern auch den Sonnenbrand selbst heilen. Sie können auch Pfefferminzöl in Ihr Badewasser hinzufügen.

### **Gurkensaft**

Ist sehr effektiv und kämpft gegen die Entzündung und Rötung der Haut. Außerdem versorgt er die Haut mit Feuchtigkeit und versorgt die neuen Hautschichten mit Nährstoffen.

Dazu nehmen Sie einen Teelöffel Gurkensaft und mischen ihn mit einem Teelöffel Milch. Tauchen Sie ein Handtuch oder weiche Kleidung in die Lösung und legen Sie es dann auf die betroffenen Stellen. Sie können Gurkensaft in Ihrem Supermarkt oder Reformhaus finden.

### **Salat und Kohl**

Beide sind natürliche Stoffe, die Ihnen bei der Behandlung Ihres Sonnenbrandes helfen können.

Nehmen Sie einfach die Blätter gefühlten Salats oder Kohls und legen Sie ihn auf die betroffenen Stellen. Sofort werden Sie die Kühlung spüren.

### **Zuckerfreier Tee**

Ist ebenfalls ein Hausmittel, welches dabei hilft die Schmerzen zu lindern. Dies liegt an der Tatsache, dass Tee Tannin in sich trägt. Kochen Sie sich also einfach etwas Tee und lassen Sie ihn abkühlen. Dann können Sie ihn in Form einer Kompresse, mit einem weichen Handtuch oder Kleidungsstücken, auf die betroffenen Hautstellen legen. Die benutzten Teebeutel können Sie für empfindlichere Bereiche, wie beispielsweise den Augen, genutzt werden.

### Nützliche Behandlungstipps

- Versuchen Sie Senföl auf den verbrannten Stellen Ihrer Haut. Nachdem Sie alle betroffenen Stellen damit eingerieben haben, lassen Sie das Öl trocknen. Dies kann eine Menge Hitze des Sonnenbrands nehmen.
- Sandelholzpaste auf dem Sonnenbrand wird seit eh und je zur Behandlung von Sonnenbränden genutzt.
- Verteilen Sie einen Teil Tomatensaft und sechs Teile Buttermilch auf den betroffenen Stellen. Das kann nicht nur gegen den Schmerz helfen, sondern auch die Verbrennung kurieren. Lassen Sie die Mischung 20 – 30 Minuten trocknen.
- Epsom Salz ist ebenfalls sehr geeignet, in Form von Kompressen, bei Sonnenbränden hervorragende Leistung zu erbringen.

### Scherpilzflechte

Die Scherpilzflechte ist eine Pilzinfektion, welche so gut wie jeden, der mit ihr in Kontakt kommt, betreffen kann. Ebenfalls ist es sehr schwer den Befall der Infektion, die sich am ganzen Körper ausbreiten kann, los zu werden. Es kann bis zu vier Wochen dauern, bis die Flechte geheilt ist.

Mehr und mehr Menschen haben sich dazu entschieden Hausmittel zu nutzen, um diese Pilzinfektion zu behandeln, da sie effektiver sind, als verschriebene Medikamente. Hier finden Sie einige der bekanntesten Behandlungsmöglichkeiten.

### Athleten Fußspray

Ist eine bekannte Möglichkeit, um Ihre Scherpilzflechte zu behandeln. Sie können das Spray in jedem Sportgeschäft und in Ihrer Apotheke erhalten. Sprühen Sie das Fußspray auf die betroffenen Stellen. Sie können dies mehrfach am Tag wiederholen, bis die Scherpilzflechte ausgeheilt ist. Sie können die Flechte auch in eine Bandage einwickeln, um vorzubeugen jemand anderen anzustecken. Athleten nutzen das Fußspray, um gegen jegliche Pilzinfektionen zu kämpfen. Es wird Ihre Flechte schnell heilen.

### **Basilikum**

Ein weiteres, ausgezeichnetes Hausmittel, welches seit vielen Jahren genutzt wird, ist Basilikum. Pressen Sie den Saft aus den Basilikumblättern und benetzen Sie damit die betroffenen Stellen, die von der Scherpilzflechte betroffen sind. Verwenden Sie diese Lösung so lange, bis die Flechte ausgeheilt ist.

### **Senfsamen**

Können bei der Behandlung der Scherpilzflechte helfen. Nehmen Sie einfach gemahlene Samen und mischen Sie sie mit Wasser. Verarbeiten Sie die Mischung so lange, bis sie eine Dicke Paste ergibt. Tragen Sie die Paste dann auf die betroffenen Stellen auf. Lassen Sie die Paste 30 bis 35 Minuten einwirken. Danach können Sie sie mit kaltem Wasser abwaschen.

### **Kurkuma**

Ist eine sehr kraftvolle Behandlungsmöglichkeit. Nehmen Sie frischen Kurkumasaft, der nicht nur gegen Scherpilzflechte hilft und den Pilz entfernt, sondern auch schnell wirkt. Sie können dieses Hausmittel oral einnehmen oder eine Mischung auf die betroffene Stelle auftragen.

Um die Trinklösung herzustellen, sollten Sie einfach einen Teelöffel Kurkumasaft nehmen und ihn mit einem Teelöffel Honig mischen. Nehmen Sie diese Mischung jeden Morgen zu sich. Tragen Sie den Saft alternativ direkt auf die betroffenen Stellen auf. Sie werden schnelle Resultate feststellen.

### **Aloe Vera**

Ist bekannt für seine Fähigkeit, viele verschiedene Hautirritationen behandeln zu können. Dies gilt auch für Scherpilzflechten. Sie können es in Gel Form oder direkt von der Pflanze benutzen. Es heilt die juckenden Reaktionen der Pilzinfektion. Tragen Sie die Aloe Vera mehrfach am Tag auf, bis die Pilzinfektion komplett vergangen ist.

### **Spinat- und Karottensaft**

Beide haben Eigenschaften, die viele verschiedene Pilzarten, Infektionen und die Scherpilzflechte im Besonderen bekämpfen. Mischen Sie einfach gleiche Teile Spinat- und Karottensaft zusammen und tragen Sie die Mischung auf die betroffenen Stellen auf. Wiederholen Sie dies mehrfach am Tag, bis die Infektion überstanden ist.

### **Zitrone und Limette**

Funktionieren ausgezeichnet bei einer Scherpilzflechte. Pressen Sie einfach den Saft einer Zitrone und einer Limette aus der Frucht und tauchen Sie ein sauberes, weiches Handtuch in die Mischung. Sie sollten dies mindestens zwei Mal täglich machen. Dieses Hausmittel kann die Infektion innerhalb einer Woche kurieren.

### **Apfelessig**

Ist auch ein gängiges Hausmittel zur Behandlung der Scherpilzflechte. Tauchen Sie einfach einen Wattebausch oder eine Kompresse in den Apfelessig und legen Sie sie dann auf die betroffenen Stellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens 2 – 3 Mal pro Tag. Durch diese Methode können Sie innerhalb weniger Nächte gesund werden.

### **Kartoffelscheiben**

Sie wollen sicherlich ein anderes bekanntes Mittel ausprobieren. Dieses besteht aus Kartoffelscheiben, welche Sie einfach jede Nacht auf die betroffenen Stellen auflegen. Sie können die Scheiben mit Pflaster und Binden befestigen, so dass Sie die ganze Nacht wirken können. Die ersten Ergebnisse werden Sie nach 2 – 3 Tagen erhalten.

### **Golden Seal Puder**

Wirkt ebenfalls gegen Pilzinfektionen. Nehmen Sie etwas Puder und mischen Sie es mit Wasser, bis Sie eine dicke Paste erhalten. Tragen Sie die Paste direkt auf die betroffenen Stellen auf und lassen Sie sie trocknen. Wiederholen Sie diesen Schritt mehrere Male am Tag, bis die Infektion komplett ausgeheilt ist.

### **Jod**

Tragen Sie Jod auf die betroffenen Stellen auf und lassen Sie es trocknen. Sie sollten dies 3 Mal pro Tag machen. In wenigen Tagen werden Sie sehen, dass sich Ihre Pilzinfektion komplett kuriert hat.

### **Teebaumöl**

Kann ebenfalls auf einen Wattebausch aufgetragen und dann an den betroffenen Stellen verwendet werden. Sie werden es mit ein wenig Wasser abspülen können.

## **Papaya**

Schneiden Sie die Frucht in Scheiben und platzieren Sie sie auf die betroffenen Hautstellen. Lassen Sie die Scheiben auf der betroffenen Haut für mindestens 10 – 20 Minuten.

## **Kater**

Viele Menschen leiden unter einem Kater, wenn die Nacht zuvor ein bisschen zu witzig war. Der Kater lässt Sie wünschen, dass Sie den Alkohol niemals angefasst hätten. Das bekannteste Katersymptom ist Kopfschmerz, in der Form fast wie klassische Migräne. Viele Menschen suchen nach dem perfekten Hausmittel, um Ihre Symptome zu behandeln. Hier sind die bekanntesten Hausmittel gegen Katersymptome.

## **Vitamin C**

Ist ein sehr effektiver Weg, um sich schnell von Ihrem Kater zu erholen. Trinken Sie viel Orangensaft oder andere Zitrusgetränke, um sich von Ihrem Kater zu erholen. Ihr Körper wird durch den Alkoholkonsum dehydriert sein und Vitamin C ist das beste Mittel, um dem entgegen zu wirken.

## **Honig**

Eignet sich ebenfalls hervorragend gegen Katersymptome. Honig ist reich an Fruktose, was gegen den Alkohol hilft. Brühen Sie sich Ihren eigenen heißen, automatisierten Tee mit Limettensaft und süßen Sie ihn mit Honig. Dies kann Ihre Symptome erheblich verbessern.

Sie können auch morgens einen Teelöffel Honig zu sich nehmen. Sie sollten keinen Zucker konsumieren, da er die Fruktose absorbiert.

## **Bananen und Äpfel**

Wirken ebenfalls ausgezeichnet gegen Katersymptome. Diese Früchte helfen Ihren Körper, sich wieder in seinen Normalzustand zu verwandeln. Bananen sind sehr effektiv, da Menschen, die viel Alkohol trinken, häufig urinieren gehen, was dem Körper Kalium entzieht. Wie wir jedoch wissen sind Bananen reich an Kalium und werden Ihre Werte schnell wieder auf den Normalzustand bringen. Einen Apfel zu essen hilft Ihnen ebenfalls, Ihren Kater zu überstehen.

## **Ingwer**

Ist ebenfalls ein weiteres Hausrezept, welches genutzt werden kann, um einen Kater zu heilen. Ingwer glättet Ihre Magenwände auf natürliche Art und arbeitet gegen die Übelkeit, unter welcher Sie vermutlich leiden werden. Kochen Sie eine Scheibe frische Ingwerwurzel in etwa 4 Tassen Wasser für 10 – 15 Minuten. Filtern Sie den Ingwer dann heraus und fügen Sie den Saft von einer frischen Orange und einer halben Zitrone hinzu. Auch hier können Sie Honig benutzen, was die Wirkung der Mischung verdoppeln wird. Der Konsum von Gingerale bietet Ihnen die gleichen Vorteile. Trinken Sie mindestens 2 Gläser Gingerale am Morgen und sie werden sehen, wie Ihre Symptome dahin schwinden.

## **Nahrungsaufnahme**

Auch wenn Essen vielleicht das Letzte ist, an was Sie denken wollen, kann es Ihnen aber helfen, gegen Ihren Kater anzukämpfen. Versuchen Sie eine Schale Hühnersuppe und trockenes Brot zu essen. Dies wird helfen, den Alkohol aus Ihren Körper zu entfernen und die Hühnersuppe wird dazu beitragen, dass sich Ihr Körper schnell wieder in seinem Normalzustand befindet. Sie können auch eine kleine Schale Reis versuchen, der Ihnen auch helfen kann, den Restalkohol abzuführen.

## **Gatorade oder Powerade**

Dieses Hauptrezept ist eine einfache Möglichkeit, Symptome eines Katers zu überstehen. Gatorade oder Powerade sind voller Nährstoffe und versorgen den Körper mit Elektrolyten. Wenn Sie Alkohol zu sich nehmen trockenen Sie Ihren Körper aus und durch Gatorade oder Powerade können Sie diesem Prozess entgegen wirken. Diese Getränke geben Ihnen die Energie, die Sie auf Grund Ihres Katers brauchen.

## **Eiskompressen**

Das Symptom, das normalerweise mit einem Kater in Verbindung gebracht wird, sind Kopfschmerzen. Dieses kann durch kalte Kompressen gelindert werden. Nehmen Sie einfach ein paar Eiswürfel und tun Sie sie in eine Plastiktüte. Legen Sie die Tüte auf Ihren Kopf und wickeln Sie sie zuvor in einem Handtuch ein. Sie können ebenfalls einen Waschlappen unter kaltes Wasser halten und ihn auf Ihre Stirn legen. Lassen Sie die Eiskompressen 15 – 20 Minuten auf Ihrem Kopf. Wiederholen Sie diesen Prozess regelmäßig.

### „Konterbier“

Dies ist eine sehr bekannte Möglichkeit, um einem Kater entgegen zu wirken. Diese Methoden werden seit Jahren verwendet und Ihre Wirkung wurde nachgewiesen. Auch wenn es vielleicht etwas verrückt klingen mag sollten Sie ein alkoholisches Getränk, vorzugsweise Bier in der Dose, trinken und Ihr Kater wird sich von selbst verabschieden.

### Kaffee und Gurkensaft

Beiden wurde nachgewiesen Katersymptome behandeln zu können. Wenn es sich um den Kaffee handelt, werden Sie sicherstellen müssen, dass Sie keinen Zucker hinzufügen. Nutzen Sie stattdessen Honig, welcher Ihnen auch bei Ihrem Kater hilft. Wegen des Essig, welcher im Gurkensaft zu finden ist, eignet sich der Saft gegen einen Kater. Außerdem hilft der Essig dem Kreislaufsystem.

### Wasser

So einfach, wie es klingen mag, ist es auch: Wasser hilft Ihnen hervorragend gegen einen Kater. Wie ich bereits zuvor ausgeführt habe, unterläuft der Körper einer Hydratation, während Alkohol getrunken wird. Trinken Sie einige Gläser Wasser, bevor Sie ins Bett gehen und nochmals, wenn sie aufwachen. Das Trinken vor dem Schlafen hilft besonders, da Ihr Körper sich bereits während des Schlafens regenerieren kann. Achten Sie darauf mindestens 8 – 10 Gläser Wasser an dem Tag zu trinken, an dem Sie Ihren Kater haben.

### Roher Kohl

Kann ebenfalls aus Hausmittel gehen einen Kater verwendet werden. Schneiden Sie einfach ein paar Stücke Kohl ab, kaufen Sie ihn und erhalten Sie sofortige Besserung gegen Ihre Kopfschmerzen. Versuchen Sie dies regelmäßig im Laufe des Tages zu machen, da Ihnen die Inhaltsstoffe Energie anbieten. Die Mischung aus Tomatensaft und Kohl heilt Ihre Symptome gleich in doppelter Hinsicht.

## Zusammenfassung

So, da haben wir's... die besten Hausmittel für die gängigsten Krankheiten. Der beste Teil ist, dass die Heilung für Ihre Probleme aus der Natur erhalten und sehr davon profitieren... durch Hausmittel Sie brauchen keine unnötigen Medikamente mehr nehmen, die lästige Nebenwirkungen haben.

Viele der in diesem Buch genannten Hausmittel können in vielfacher Hinsicht verwendet werden.

Wie ich bereits zuvor gesagt habe, sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Symptome innerhalb von 5 – 7 Tagen aufhören sollten. Wenn dies nicht der Fall ist müssen Sie einen Arzt für Ihre weitere Behandlung aufsuchen.

Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht gegen einen der Inhaltstoffe allergisch sind. Ebenfalls sollten Sie die Inhaltsstoffe mit Ihrem Arzt absprechen, um eventuelle Komplikationen zu vermeiden.

Zusätzlich können Sie im Internet nach weiteren Hausmittel für andere Krankheiten, welche in diesem Buch nicht ausgeführt worden sind, suchen. Es gibt viele Hausmittel für jedes Problem und jeden Tag kommt ein Neues hinzu.

Ich habe Ihnen die bekanntesten Hausrezepte, für die häufigsten Krankheiten, wie Bluthochdruck, Gicht, eine normale Erkältung, Halsschmerzen, Allergien, Psoriasis, Scherpilzflechte und sogar einen Kater, genannt.

Denken Sie daran, dass alle Bestandteile in der Apotheke und dem Reformhaus gefunden werden kann. Ebenfalls können Sie Ihren Apotheker nach Empfehlungen fragen, um versicherungspflichtige Medikamente zu umgehen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch geholfen hat und helfen wird, das richtige Hausmittel für Ihr Problem zu finden. Denken Sie daran, dass diese nur die beliebtesten Hausmittel sind und es viele, viele andere Hausmittel gibt. Die Suche nach Ihnen lohnt sich.

Teilen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden... Sie werden froh darüber sein, dass Sie es getan haben werden. Vielleicht werden auch sie die verschriebenen Medikamente durch Hausmittel ersetzen. Beginnen Sie Hausmittel zu nutzen und Sie werden bessere und effektivere Wege finden, die meisten Krankheiten zu bekämpfen.