



HAUSMITTEL

Bei Halsschmerzen und Heiserkeit

Bei Halsschmerzen und Heiserkeit

Zitronen-Honig-Teemischung

Honig hat bakterienkeimtötende Wirkungen und dient deshalb auch zur Bekämpfung von Infektionen im Mund-Rachen-Raum.

1. Warme Milch mit Honig

2. Zitronen-Honig-Teemischung

Zutaten: 15 g Salbeiblätter, 10 g Kamillenblüten, 10 g Thymian, 2 EL BIHOPHAR Akazien-Honig, frisch gepresster Saft einer halben Zitrone.

Tee- und Blütenblätter mischen. 1 gehäuften TL mit kochendem Wasser überbrühen. 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Honig und Zitrone unterrühren sobald Trinktemperatur erreicht ist.

Natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen

Natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen

Honig ist ein natürlicher Schmerzkiller bei Kopfschmerzen: Einfach 1 EL BIHOPHAR Gelee Royale in Blütenhonig in einem Glas warmem Tee (max. 40 Grad) auflösen und trinken.

Abwehrkräfte stärken

Abwehrkräfte stärken

Im Herbst sind die Erkältungskrankheiten auf dem Vormarsch. Dagegen soll folgendes Getränk helfen: Verrühren Sie in einer Tasse den Saft einer Zitrone mit 1 EL BIHOPHAR Wald-Honig und füllen diese Mischung mit warmer Milch auf.

Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit

Wenn Sie nicht einschlafen können, eines der ältesten Honig-Hausmittel: Rühren Sie in eine Tasse warmer Milch einen EL BIHOPHAR Linden-Honig ein. Kurz vor dem Zubettgehen getrunken, verhilft dieses Getränk zu einem ruhigen und tiefen Schlaf.

© 2018 FÜRSTEN-REFORM | Dr. med. Hans Plümer Nachf. GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.