

## Husten und Bronchitis


### Hustentee


**zähen Schleim:** Thymian-, Spitzwegerichkraut, Anisfrüchte


**Bronchitis:** Thymian-, Spitzwegerichkraut, Fenchel


**Grippe:** Lindenblüten-, Holunderblütentee, heißer Tee mit Zitrone


**trockener Husten:** Malvenblüten, Thymiankraut


 **Quarkwickel - bei Reizhusten:** wirkt schleim- und krampflösend, Quark ca. 1 cm dick in ein Tuch streichen, auf die Brust legen und umwickeln. Verträglichkeit testen! Anwendung: ca. 15-20 Min.

 **Kartoffelwickel – gut gegen Bronchitis:** wirkt erwärmend und schmerzlindernd, wie bei Quarkwickel beschrieben und um den Brustbereich wickeln, Anwendung: ca. 15-30 Min.

 **Brustbereich unbedingt warm halten:** wirkt schmerzlindernd mit dem MediteX Brustwärmer, gleichzeitig kann damit auch inhaliert werden, indem in die Membrantasche eine mit einer ätherischen Substanz (Thymian) versehene Einlage geschoben wird.


 **Duftlampe:** mit ätherischen Ölen, z. B. Lavendel, Myrte, Thymian

 **Dampfbad:** 1 Teelöffel Meersalz und 1-2 Kamillentebeutel entsprechend der Wassermenge mit kochendem Wasser überbrühen und inhalieren, weiterer sinnvoller Zusatz: Thymian

 **Rettichsaft - der phantastische Schleimlöser:** Rettich halbieren und etwas aushöhlen, in die Vertiefung Honig streichen und beide Teile wieder zusammenfügen, nach ca. 90 Min. bildet sich Saft, diesen in ein Glas umfüllen, kalt stellen und teelöffelweise mehrmals am Tag trinken.

### Zwiebelsaft

Zwiebel klein schneiden und in ein Glas füllen, Honig dazu und ca. 1-2 Stunden Saft ziehen lassen, kalt stellen und mehrmals täglich teelöffelweise trinken

 **Wir empfehlen** zum Wärmen des Brustbereiches und gleichzeitigen Inhalieren den: **MediteX Brustwärmer mit Membrantasche** für Kinder oder Erwachsene, weil er nicht verrutscht, unkompliziert und immer wieder anwendbar ist

**weitere Infos unter:** [www.tsr-meditex.de](http://www.tsr-meditex.de) / (0049) 036205 71851

