



## 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.